



© vectorfusionart

Favoriser le déploiement des compétences psychosociales chez les parents

Bibliographie

RESUME

Ce document vous présente une sélection de documents utiles apportant une aide dans la mise en place d'actions de promotion de la santé autour du développement des compétences psychosociales chez les parents.

CALVEZ Morgan
mai 2022

Table des matières

LES DIFFERENTES APPROCHES	1
LES NEUROSCIENCES	1
L'ÉDUCATION POSITIVE	1
LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES	2
LA PARENTALITÉ	3
LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ	3
LES 1000 PREMIERS JOURS	4
L'ÉDUCATION DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT	4
LE BURN-OUT PARENTAL	6
LA MISE EN ŒUVRE D' ACTIONS	7
LES RECOMMANDATIONS ET RÉFÉRENTIELS	7
LES PROGRAMMES PROBANTS	7
DES EXEMPLES DE PROJETS	8
LES OUTILS PÉDAGOGIQUES	9
CARTE ILLUSTRÉE	9
GUIDE PÉDAGOGIQUE	9
JEU	16
LITTÉRATURE JEUNESSE	20
MALLETTE PÉDAGOGIQUE	21
MULTIMÉDIA	22
LES CENTRES DE RESSOURCES DE L'IREPS BRETAGNE	24
PRÉSENTATION	24
CONDITIONS D'EMPRUNT	24
CONTACTS / PERMANENCES :	25

Les différentes approches

Les neurosciences

Des neurosciences à l'éducation pour la santé : Comment l'attention positive favorise le développement de l'enfant ? Dossier. Priorités santé, n°59, 01/2021, pp. 1-6. [En ligne](#)

Gueguen Catherine. **Développement de l'enfant : L'apport des neurosciences.** La santé en action, n°447, 03/2019, pp. 17-19. [En ligne](#)

Gueguen Catherine. **Heureux d'apprendre à l'école : Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation.** Les Arènes, 2018, 352 p.

Sander Emmanuel, Gros Hippolyte, Gvozdic Katarina, [et al.]. **Les neurosciences en éducation.** Retz, 2018, 160 p.

Jensen Frances E., Ellis Nutt Amy. **Le cerveau de l'adolescent : Guide de survie à l'usage des parents.** Editions Jean-Claude Lattès, 2016.

L'éducation positive

Nelsen J., Pouget M. **Mon cahier de discipline positive : Exercices et outils pratiques pour une éducation ferme et bienveillante.** Marabout, 2021, 192 p.

Nelsen Jane. **La discipline positive de 3 à 6 ans : Accompagner les années de maternelle.** Editions du Toucan, 2020.

Rinaldi Romina. **Education positive, révolution ou illusion ?** Sciences humaines, n°315, 06/2019, pp. 26-31.

McGuinness M., Bouxom S. **Les règles positives de la famille.** Mangot, 2018.

Couturier Stéphanie, Adéjie. **Aidez votre enfant à coopérer sans cris ni punitions : Exercices et outils pour appliquer l'éducation positive au quotidien.** Marabout, 2018, 63 p.

Gravillon Isabelle, Gueguen Catherine, Chambry Jean [et al.]. **L'éducation positive en questions. Dossier.** L'école des parents, n°622, 01/2017, pp. 31-62.

Seigel D.-J., Payne-Bryson T., Filliozat I. **Le cerveau de votre enfant : Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui.** Les Arènes, 2015.

Martin-Krumm C., Boniwell I. **Pour des ados motivés: Les apports de la psychologie positive.** Odile Jacob, 2015.

Nelsen Jane, Lott Lynn, Sabate Béatrice. **La discipline positive pour les adolescents: Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver, avec fermeté et bienveillance.** Editions du Toucan, 2014.

Durrant Joan. **La discipline positive : Au quotidien à la maison.** Save the Children, 2013, 356 p. [En ligne](#)

Akoun A., Pailleau I. **Apprendre autrement avec la pédagogie positive : A la maison et à l'école, (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.** Eyrolles, 2013, 192 p.

Le développement des compétences psychosociales

De la petite enfance à l'adolescence

Liratni M. **100 idées pour enseigner les habilités sociales : Communication et sociabilisation. Des enjeux éducatifs majeurs de la petite enfance à l'adolescence.** Editions Tom Pousse, 2020.

Castelli-Gattinara E. **Voyage au cœur des émotions des adolescents : 10 leçons pour comprendre et les aider à s'épanouir.** Hachette, 2019, 240 p.

Laporte Danielle, Sévigny Lise. **L'estime de soi des 6-12 ans.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2019, 120 p.

Aimelet-Périssol C., Aimelet A. **Emotions : Quand c'est plus fort que lui ! Aider son enfant de 3 à 11 ans à bien grandir.** Leduc S. Editions, 2018, 191 p.

Laporte Danielle. **Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, 112 p.

Couturier Stéphanie, Adéjie. **Aidez votre enfant à développer son empathie : Exercices et outils pour apprendre à se mettre à la place des autres.** Marabout, 2018, 63 p.

Couturier Stéphanie, Adéjie. **Aidez votre enfant à devenir autonome : Exercices et outils pour qu'il se débrouille comme un grand.** Marabout, 2018, 63 p.

Couturier Stéphanie, Adéjie. **Aidez votre enfant à gérer ses colères : Exercices et outils pour apaiser et éviter les crises.** Marabout, 2017, 63 p.

Couturier Stéphanie, Adéjé. **Aidez votre enfant à maîtriser ses peurs : Exercices et outils pour apaiser les émotions.** Marabout, 2017, 63 p.

Couturier Stéphanie, Adéjé. **Aidez votre enfant à prendre confiance en lui : Exercices et outils pour qu'il ose affronter la vie.** Marabout, 2017, 63 p.

Murray Lynne. **La psychologie des bébés : Comment les relations favorisent le développement de l'enfant de la naissance à 2 ans.** Erès, 2017, 312 p.

Gold Claudia M. **A l'écoute des émotions de l'enfant : Chagrins, angoisses, colères et autres problèmes du quotidien.** Albin Michel, 2014.

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants : Pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans. Nexus Santé, 2012, 23 p. [En ligne](#)

Juul J., Berlioz C. **Regarde... ton enfant est compétent : Renouveler la parentalité et l'éducation.** Chronique sociale, 2012, 192 p.

Des parents

Le développement des compétences psychosociales parentales : Un enjeu pour toute la famille. IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2019, 6 p. + 4 p. [En ligne](#)

Lamboy Béatrice, Guillemont Juliette. **Développer les compétences psychosociales des enfants et des parents : Pourquoi et comment ?** Devenir, vol. 26, n°4, 2014, pp. 307-325. [En ligne](#)

De tous

Siegel Daniel, Bryson Tina Payne. **Le cerveau qui dit oui.** Les Arènes, 2019, 280 p.

Duclos Germain. **L'estime de soi, un passeport pour la vie.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, 248 p.

Oubrayrie-Roussel N., Bardou E.. **100 idées pour mieux comprendre et préserver l'estime de soi.** Editions Tom Pousse, 2015, 183 p.

La parentalité

Le soutien à la parentalité

De Montigny Francine, Gervais Christine, De Montigny Gauthier Pascale. **Devenir et être père.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2021, 276 p.

Lequette Christine. **Soutien à la parentalité. Dossier.** Revue de santé scolaire & universitaire, vol. 11, n°62, 03/2020, pp. 7-23.

Bec Emilie. **Accompagner la parentalité : Bibliographie sélective.** CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 06/2019, 14 p. [En ligne](#)

Blanc M.-A. **Être parent d'enfant(s) entre 6 et 12 ans : Note de synthèse n°10.** Union nationale des associations familiales, 2018, 11 p. [En ligne](#)

Gustin P., Bloch S. **Être parents, c'est....** Yakapa, 2017, 77 p. [En ligne](#)

Sandon A. **Place des parents en promotion de la santé : Dossier technique.** IREPS Bourgogne-Franche-Comté, 2017, 34 p. [En ligne](#)

Lamboy Béatrice. **Soutenir la parentalité : Pourquoi et comment ?** Devenir, n°1, vol. 21, 2009, pp. 31-60. [En ligne](#)

Sellenet C. **Approche critique de la notion de « compétences parentales ».** La revue internationale de l'éducation familiale, n°26, 2009, pp. 95-116. [En ligne](#)

Les 1000 premiers jours

1000 premiers jours. Santé publique France, 2021. [En ligne](#)

Smith J., Cyrulnik B., Guedeney A. **Le grand livre des 1000 premiers jours de vie : Développement, trauma, approche thérapeutique.** Dunod, 2021, 364 p.

Le livret de nos 1000 premiers jours. Ministère chargé de la santé, 2021. [En ligne](#)

Appell Geneviève, Schreurer Elisabeth, Simon-Bogaers Nicole. **Les premières années de Bébé : Son bien-être et ses compétences jour après jour.** Erès, 2019, 280 p.

BEC Emilie. **Dossier de connaissance : Petite enfance (0-3 ans).** CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 11/2018, 55 p. [En ligne](#)

Cyrulnik B. **Boris Cyrulnick & la petite enfance (Part.1).** 2016. [En ligne](#)

Cyrulnik B. **Boris Cyrulnick & la petite enfance (Part.2).** 2016. [En ligne](#)

L'éducation de l'enfant et de l'adolescent

Doyon N. **Parent responsabilisant : Accompagnez votre enfant vers l'autonomie et l'épanouissement.** Midi Trente, 2022, 218 p.

Duclos Germain, Duclos Martin. **Enfants et ados responsables**. Editions du CHU Sainte-Justine, 2021, 222 p.

Anton Nathalie. **Le manuel qui dézingue les stéréotypes** Eyrolles, 01/2021.

Kleindienst A.-C., Corazza L. **Petit décodeur illustré des parents en crise : Quand la crise nous invite à renouveler la relation**. Mangot, 2020, 192 p.

Gaillard Jean-Paul. **Enfants et adolescents en mutation**. Editions ESF, 2020.

Delagrave Michel. **Ados : Mode d'emploi**. Editions du CHU Sainte-Justine, 2020, 192 p.

Fortin Gilles, Gauthier Yvon, Jeliu Gloria. **L'attachement, un départ pour la vie**. Editions du CHU Sainte-Justine, 2020, 140 p.

Ben Amor Leila, Morin Diane, L'Abbe Yvon, [et al.]. **Comportements difficiles... Que faire ?** Editions du CHU Sainte-Justine, 2019, 242 p.

Kleindienst Anne-Claire, Corazza Lynda. **Petit décodeur illustré de l'ado en crise : Quand la crise permet d'enrichir le lien**. Mango, 2019, 186 p.

Thiry A.-S. **Et s'il était possible d'être un parent équilibré ? : Outils concrets pour un accompagnement pas à pas**. Editions Racine, 2018.

Ben-Soussan Patrick. **De l'art d'élever des enfants (im)parfaits**. Erès, 2018.

Faber J., King J. **Parler pour que les tout-petits écoutent : Un guide de secours pour le quotidien avec des enfants de 2 à 7 ans**. Editions du Phare, 2018, 420 p.

Racine Brigitte. **L'autorité au quotidien : Un défi pour les parents**. Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, 288 p.

Maheu E. **L'autorité pour une éducation non-violente : Autoriser à grandir !** Chronique sociale, 2018, 91 p.

Racine Brigitte. **La discipline, un jeu d'enfant**. Editions du CHU Sainte-Justine, 2018, 156 p.

Kleindienst Anne-Claire, Corazza Lynda. **Petit décodeur illustré de l'enfant en crise : Quand la crise fait grandir**. Mango, 2017, 192 p.

Doyon Nancy. **Parent gros bon sens. 3ème édition**. Midi trente, 2017, 217 p., ill.

Gramond Anne, Audemard Géraldine. **100 idées pour mieux gérer les problèmes avec les ados**. Tom Pousse, 2017, 201 p.

Roherig Corinne. **Aider son enfant à développer sa confiance en lui ! Ecouter, comprendre, encourager.** Larousse, 2017, Ill. en coul.

Solter Aletha. **Développer le lien parent-enfant par le jeu: Le jeu d'attachement pour créer l'harmonie, gérer les conflits et résoudre les problèmes.** Jouvence, 2016, 254 p.

Racine Brigitte. **Le respect: une valeur pour la vie.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2016, 234 p.

Ferland Francine. **Simplement parent: Trucs pour accompagner votre enfant au quotidien.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2016, 167 p.

Faber A., Mazlish E., Roy R. **Parents épanouis, enfants épanouis: Votre guide pour une famille plus heureuse.** Editions du Phare, 2014, 289 p.

Faber A., Mazlish E., Coe K.-A. **Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent.** Editions du Phare, 2014, 223 p.

Faber A., Mazlish E. **Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.** Editions du Phare, 2012, 351 p.

Duclos Germain. **Attention enfant sous tension !** Editions du CHU Sainte-Justine, 2011, 146 p.

Le burn-out parental

Dal Zilo K., Roskam I., Mikolajczak M. **Burn-out parental: le poids d'une culture individualiste ?** Education santé, n°378, 06/2021. [En ligne](#)

Ferland Francine. **Petit guide pour parents épuisés: Vers un quotidien plus serein.** Editions du CHU Sainte-Justine, 2021, 168 p.

Lecornet Elise, Melot Corinne. **Le burn-out parental en 100 questions / réponses: Toutes les questions que peuvent se poser les parents.** Ellipses, 2019, 144 p.

Kapala F. **Burn-out parental: Quel rôle pour la promotion de la santé.** Education santé, n°352, 11/2018, p. 7. [En ligne](#)

Serrok R. **Des mères au bout du rouleau.** Education santé, n°354, 04/2016, pp. 7-9. [En ligne](#)

Mikolajczak Moïra, Roskam Isabelle. **Le burn-out parental: L'éviter et s'en sortir.** Odile Jacob, 2017, 192.

La mise en œuvre d'actions

Les recommandations et référentiels

Savoirs d'intervention / Compétences psychosociales. IREPS ARA. [En ligne](#)

Direction de la cohésion sociale. **Dessine-moi un parent : Stratégie nationale de soutien à la parentalité 2018-2022.** Ministère des solidarités et de la santé, 2018, 64 p. [En ligne](#)

Lamboy Béatrice. **Implanter des interventions fondées sur les données probantes pour développer les compétences psychosociales des enfants et des parents : Enjeux et méthodes.** Devenir, vol. 30, 04/2018, pp. 357-375. [En ligne](#)

Gorza Maud, Houzelle Nathalie, Sempé Sandie, [et al.]. **Promouvoir la santé de l'enfant en soutenant les compétences parentales: L'action de Santé publique France.** Enfances & psy, n°77, 01/2018, pp. 37-48. [En ligne](#)

Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales. Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/IReSP/EHESP, 2017-08, 50 p. [En ligne](#)

Accompagnement à la parentalité, petite enfance et santé : Faites connaître vos actions ! Rapport d'enquête. Société française de santé publique, 2016, 92 p. [En ligne](#)

Houzelle Nathalie. **Promouvoir la santé dès la petite enfance : Accompagner la parentalité.** Santé publique France, 2013, 192 p. [En ligne](#)

Durviaux Stephan, Jouret Delphine, Mulkay Françoise. **Pour un accompagnement réfléchi des familles : Un référentiel de soutien à la parentalité.** ONE, 12/2012, 40 p. [En ligne](#)

Les programmes probants

Colin Christine. **Petite enfance : De l'efficacité des programmes de visites à domicile.** La santé en action, n°447, 03/2019, pp. 27-29. [En ligne](#)

O'Hara L., Smith E.-R., Barlox J., [et al.]. **Retour vidéo pour la sensibilité des parents et l'attachement de l'enfant.** Cochrane, 2019. [En ligne](#)

Roehrig Corinne, Pradier Christian. **Clés pour l'adaptation française d'un programme américain de soutien à la parentalité.** Santé Publique, Vol. 29, n°5, 09/2017, pp. 643-653. [En ligne](#)

Lamboy Béatrice, Guillemont Juliette, Luis Elisabeth. **Les outils CPS Mindful®**. Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS), 2017, 1 manuel d'implantation qui présente l'état des connaissances scientifiques et les modalités pratiques relatives à l'implantation, 1 support pour les intervenants sous forme de fiches-CPS qui sert de base pour la réalisation des séances de groupe, 1 livret pour les bénéficiaires (sous forme de fiches-CPS pour les parents) en appui aux séances de groupe ou à utiliser de façon individuelle (par les parents). [En ligne](#)
↳ **Parents positifs** (outils CPS Mindful® de l'AFEPS), [En ligne](#)

Roehrig Corinne, CODES Alpes-Maritime. **Programme de soutien aux familles et à la parentalité (PSFP)**. Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes-Maritimes, 2017. [En ligne](#)

Barlow J., Smailagic N., Huband N., [et al.]. **Le soutien à la parentalité pour l'amélioration de la santé psychosociale des parents**. Cochrane, 2014. [En ligne](#)

Bryanton J., Beck C.-T., Montelpare W., [et al.]. **Education parentale postnatale pour l'optimisation générale de la santé des nourrissons et des relations parent-nourisson**. Cochrane, 2013. [En ligne](#)

Roehrig Corinne. **Programme de soutien aux familles et à la parentalité « SFP 6-11 ans » : Description et facteurs d'influence potentiels de son implantation en France**. Global health promotion, Vol. 20, n°2 suppl., 2013. [En ligne](#)

[Des exemples de projets](#)

Action et outils pour les adultes (professionnels et parents) : Promotion des compétences psychosociales. In : Plan de lutte contre les violences faites aux enfants. Répertoire : Actions de prévention et de sensibilisation aux violences faites aux enfants et à la promotion de leurs droits sur les temps périscolaires et extra-scolaires. Ministère des solidarités et de la santé, 01/2022, pp. 127-137. [En ligne](#)

Brunet C., Lacarte L. **Un petit bout de chemin ensemble main dans la main**. IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2020, 47 p. [En ligne](#)

Blanc-Février J. **Réduction des inégalités sociales de santé dès la petite enfance : Recueil d'actions des villes santé 2017**. Réseau français des Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la santé, 2017, 74 p. [En ligne](#)

Les outils pédagogiques

Carte illustrée

Parent-Ricquet E. **Inspire4 Transitions Kids**. Inspire4transitions, 2018, 1 pochette tissu coton, 78 cartes photos couleur 10,5*10 cm, 1 règle du jeu, 1 carte liste « Les photographies ».

Ce support photos expression permet d'aborder avec les enfants et jeunes ados les relations avec les parents, les adultes et d'autres sujets variés tels que la relation aux écrans, le sport, la nature, les relations de groupe, les joies, les conflits, la famille... Chacune des 80 photos a été choisie afin de parler aux enfants et adolescents. Elles ont été testées dans une école primaire, cela a permis d'en ajuster la composition au plus près des sujets qui touchent les jeunes.

Lacovella P. **Emotivités parents : Pour mieux se connaître !** Emotibox, 2018, 34 cartes dont 1 carte règle du jeu.

Ce jeu de cartes destiné aux parents vise à les aider à comprendre leurs émotions pour être plus à même d'aider leurs enfants à canaliser les leurs. L'outil vise ainsi à améliorer et faciliter la communication avec l'enfant, à mieux savoir gérer des situations de crise, à mieux aider l'enfant à maîtriser ses propres émotions pour éviter les caprices, les débordements, les coups de colère. Les différentes couleurs des cartes représentent les étapes du parcours émotionnel du parent : identification de l'émotion désagréable (rouge), choix de l'émotion agréable que l'on voudrait ressentir (jaune), choix d'une pratique ressourçante pour s'apaiser (bleu). Ce jeu propose également une version pour les enfants.

Wilson Pip, Long Ian. **Family Blob Cards**. Routledge, 10/2018, 57 cartes coul., H 13,5 x l 9,3 cm

Ce jeu de cartes Blob "Famille" seconde édition, est un support pour aborder les relations familiales en groupe ou en individuel. Il est une aide à l'analyse et à la réflexion sur ses propres émotions et celles des autres, au développement de l'empathie. Il peut aussi être utile à des échanges sur la parentalité et être combiné à d'autres cartes Blob pour aider à l'expression orale.

Guide pédagogique

Halloran J. **75 trucs et activités pour développer les habilités sociales : Recueil d'activités clés en main**. Editions Midi Trente, 2021, 178 p.

Ce répertoire propose 75 activités clés en main conçus pour accompagner les enfants d'âge scolaire dans le développement de leurs habiletés sociales. Ce recueil est destiné aux intervenants, aux enseignants et aux parents. Chaque chapitre aborde une habileté sociale en particulier : la conscience de soi, les capacités d'autorégulation, la conscience sociale, les habiletés relationnelles et les habiletés de prise de décision. Une brève introduction présente l'habileté et

fournit quelques pistes de réflexion pour commencer à échanger avec les jeunes. Différentes activités sont proposées : jeux et activités, défis de groupe, des outils visuels, et des activités de création. Elles sont détaillées avec des suggestions de variantes et modèles de fiches reproductibles au besoin.

La trousse pacifique pour la maison : Faciliter les relations harmonieuses et la résolution des conflits. Informations et activités destinées aux parents et aux enfants d'âge scolaire. Institut Pacifique, 2020, 39 p. [En ligne](#)

Ce recueil d'activités, créé pour accompagner la période de confinement, s'adresse aux parents d'enfants à partir de 5 ans pour aider à développer les compétences sociales et émotionnelles. Différentes activités à faire en famille sont donc proposées pour pacifier les relations familiales, développer l'écoute et l'empathie, gérer les émotions et favoriser la résolution des conflits.

Snel Eline. **L'éveil de la petite grenouille.** Les arènes, 2020, 186 p., 1 cd contenant 11 exercices.

Cet ouvrage propose des méditations, des exercices d'attention, des histoires, des temps calmes pour les enfants de 18 mois à 4 ans, ainsi que des activités parents-enfants, et des méditations pour parents. Les objectifs sont d'aider les tout-petits à explorer leur monde intérieur, d'éprouver moins de stress et de s'ouvrir aux autres. Pour les parents, les objectifs sont de gérer le stress parental, être bienveillant avec soi et les autres et de prendre soin de soi.

Prevot-Stimec Isabelle, Lelarge Elise. **De la chenille au papillon : 50 exercices pour aider mon enfant à grandir.** Interéditions, 2020, 150 p.

Cet ouvrage accompagne parents et professionnels dans la mise en œuvre de séances d'autohypnose avec un enfant. Les exercices sont classés par thème et par âge (de 4 à 17 ans) et ont pour vocation de permettre à l'enfant de mieux gérer ses émotions et faire face à des difficultés quotidiennes comme le stress, la douleur, le deuil, la peur, l'impatience, les difficultés de concentration ou de sommeil, etc.

Chevalier-Pruvo M., François C. **L'atelier des émotions : 35 activités pour aider mon enfant à exprimer ce qu'il ressent.** Eyrolles, 2019, 191 p.

Cet ouvrage pour les parents, enseignants, professionnels de la petite enfance, offre des pistes concrètes pour accompagner le développement émotionnel des enfants de 0 à 10 ans. Il aborde les émotions les plus présentes dans la vie des enfants : cultiver la joie, développer la sérénité, renforcer l'estime de soi, apprivoiser la colère, faire face à la peur, apaiser la tristesse, exprimer son amour, découvrir la patience, explorer l'ennui. Il s'appuie sur la créativité pour aider les enfants à exprimer leurs émotions et à les apprivoiser, afin d'en faire des alliées. Grâce à 35 activités, fondées sur les pédagogies actives (Montessori, Steiner-Waldorf, Reggio Emilia), le jeune lecteur découvrira sa vie intérieure et renforcera son estime de soi. Au fil des chapitres, il fabriquera ainsi un croqueur de colère, un cahier anti-cauchemars, un jardin zen, un miroir des talents... Chaque émotion sera également illustrée d'un conte : en s'identifiant aux

personnages, l'enfant pourra mettre en mots ses émotions afin de trouver ses propres solutions pour se sentir apaisé et confiant.

Nielman J., Manes T. **Activités pour apaiser ma frustration : Mon cahier des émotions.** Fleurus, 2019, 24 p.

Ce livre de jeux est destiné aux enfants à partir de 3 ans accompagnés de leurs parents. A travers le personnage d'Eugène le renne, les enfants réalisent différentes activités de collage, de coloriage, de découpage. Ces différentes activités sont des alternatives pour leur permettre la gestion et l'acceptation de leurs émotions telles que la frustration. A la fin de chaque exercice, des conseils sont donnés aux parents. A la dernière page, les enfants pourront faire l'exercice de yoga qui leur est proposé pour apprendre à se libérer des leurs tensions

Couturier Stéphanie, Adéjé. **Aider votre enfant à gérer ses émotions : Conseils et exercices pour apprivoiser la sphère émotionnelle des petits.** Marabout, 2019, 355 p.

Les meilleurs outils issus de la pratique professionnelle de l'auteure, psychomotricienne et sophrologue qui s'est spécialisée dans l'accompagnement de la sphère des émotions, sont rassemblés dans ce guide à l'usage des parents. La première partie aborde les dernières connaissances sur le développement du cerveau, explique ce qu'est une émotion, à quoi elle sert et ce qu'elle nous dit. La seconde présente les principales émotions (peur, trop plein d'énergie, colère, jalousie, empathie, confiance en soi) et les difficultés qui en découlent, que peut rencontrer l'enfant pour apprendre à les reconnaître et les apaiser. La dernière partie enfin se veut résolument pratique et offre des exercices à réaliser avec l'enfant en fonction de l'émotion rencontrée pour favoriser la communication : activités à faire en famille, jeux rigolos, ateliers créatifs, séances de relaxation et de visualisation, projets à mener avec des copains...

Snel Eline. **Proche mais pas trop.** Les arènes, 03/2019, 192 p., 1 dvd audio de 140 min.

Ce manuel d'exercices de méditation en pleine conscience est a destination des parents, éducateurs et professionnels de santé travaillant ou vivant auprès et avec des adolescents (de 12 à 19 ans). Il a pour objectif de se familiariser, à l'aide du DVD, avec la méditation en pleine conscience afin de pouvoir répondre à des situations de stress, d'angoisse ou d'émotion intenses plus justement et sereinement tout en accordant du temps à l'adolescent qui pratiquera la méditation avec l'adulte qui l'accompagne.

Nielman J., Manes T. **Activités pour calmer ma colère : Mon cahier des émotions.** Fleurus, 2018, 24 p.

Ce livre de jeux est destiné aux enfants à partir de 3 ans accompagnés de leurs parents. A travers le personnage d'Anémone l'oursonne, les enfants réalisent différentes activités de collage, de coloriage, de découpage. Ces différentes activités vont permettre à l'enfant de reconnaître les prémices de la colère chez lui et chez les autres afin de mieux les gérer. A la fin de chaque exercice, des

conseils sont donnés aux parents. A la dernière page, les enfants pourront faire l'exercice de yoga qui leur est proposé pour apprendre à se détendre.

Nielman J., Manes T. **Activités pour me concentrer : Mon cahier des émotions.** Fleurus, 2018, 24 p.

Ce livre de jeux est destiné aux enfants à partir de 3 ans accompagnés de leurs parents. A travers le personnage de Titou le kangourou, les enfants réalisent différentes activités de collage, de coloriage, de découpage. Ces différentes activités mobilisent les sens des enfants tels que le toucher, l'ouïe, la vue pour leur apprendre à se concentrer. A la fin de chaque exercice, des conseils sont donnés aux parents. A la dernière page, les enfants pourront faire l'exercice de yoga qui leur est proposé pour apprendre à se canaliser.

Couturier Stéphanie, Adéjie. **Aider votre enfant à apaiser sa jalousie : Exercices et outils pour établir des relations affectives équilibrées.** Marabout, 2018, 63 p.

Ce guide pratique à destination des parents propose une série d'outils et d'exercices pour aider leur enfant à apaiser sa jalousie. Une première partie donne des définitions et des repères pour mieux comprendre la jalousie. Dans la "boîte à outils", les parents trouveront des conseils et les outils nécessaires pour l'aider à se débarrasser de sa jalousie : des exercices pour lui apprendre à devenir moins susceptible ; des conseils pour l'aider à prendre confiance en lui ; des outils pratiques pour l'apaiser et lui apprendre à mieux réagir ; des idées pour consolider les liens fraternels et le rassurer sur sa place dans la famille.

De Boisgrollier Nathalie, Treve Nicolas. **La vie cachée des émotions des grands.** Hatier Jeunesse, 04/2018, 64 p., 6 fiches jeux à monter.

Ce cahier d'activités ludiques et variées se compose de 3 parties et d'un guide pour les parents qui peuvent ainsi accompagner leur enfant dans la découverte de ses émotions mais aussi dans leur compréhension afin de mieux les vivre. Ce cahier contient également une pochette avec des fiches de jeux à monter soi-même pour apprendre à accepter et apprivoiser les différentes émotions expliquée dans chaque partie de ce cahier tout en s'amusant. A partir de 7 ans.

Diederichs Gilles. **30 activités pour gérer ses émotions (3-10 ans).** Mango, 2018, 40 fiches cartonnées.

L'auteur, musicothérapeute et sophrologue, propose différentes fiches pour apprendre aux enfants de 3 à 10 ans à gérer leurs émotions. Chaque fiche comprend, au recto, des explications sur les bienfaits de l'activité à l'attention des parents, et au verso, le matériel nécessaire et le déroulement. Quatre thématiques sont explorées : l'expression, l'art-thérapie, la communication, la détente.

Deroo Arnaud. **Animer un groupe de parents: Dessine-moi un parent.** Chronique sociale, 06/2017, 158 p.

Véritable outil pour des actions de soutien à la parentalité, cet ouvrage propose d'accompagner les parents à développer leur autonomie dans leurs pratiques éducatives. Il présente un parcours d'accompagnement structuré autour de 18 séances. Chacune d'elle permet aux parents de prendre conscience de leur comportement et d'améliorer leur système relationnel. Les premiers chapitres donnent des éléments méthodologiques pour animer un groupe de parents ainsi que éléments théoriques sur les concepts utilisés. La dernière partie propose les 18 "fiches outils", chacune d'elle présente l'objectif visé, la mise en route, le déroulement des activités, la matériel nécessaire et les points de vigilance.

Filliozat Isabelle, Riefolo Violène, Rojzman Chantal (et al.). **La confiance en soi.** Nathan, 2017, 90 p., autocollants.

Cet ouvrage, de la collection "Les cahiers Filliozat", propose différentes activités pour aider les enfants à développer leur confiance en eux pour être à l'aise avec eux-mêmes et avec les autres. Il contient également un chapitre pour aider les parents à cultiver les confiances de leur enfant.

Hebert Ariane, Morin Jean. **L'anxiété racontée aux enfants.** Editions de Mortagne, 2017, 54 p.

Cet ouvrage du Québec s'adresse aux enfants, aux adolescents, mais aussi à leurs parents. Il permet, à travers l'histoire de Béatrice, de découvrir les différentes facettes des troubles anxieux et des astuces pour les apprivoiser, comme apprendre à reconnaître ses sensations, à se détendre ou encore se lancer des défis.

Verret Claudia. **Gérer ses émotions et s'affirmer positivement.** Chenelière Education, 2017, 297 p., tabl., ill., bib., outils reproductibles.

Cet ouvrage s'adresse aux éducateurs et parents d'enfants de 8 à 12 ans ayant un trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), ou des problèmes d'autocontrôle et de régulation des émotions. Il propose un programme d'entraînement aux habiletés sociales. La 1ère partie détaille les concepts, les composantes et la mise en œuvre du programme, la gestion des comportements et le rôle de l'entourage. La deuxième partie est divisée en 22 ateliers ciblés, développant un travail sur les émotions, les moyens d'apaisement, l'empathie, ou encore la résolution de conflits. L'ouvrage est complété par du matériel d'animation reproductible en téléchargement.

Laporte Danielle. **Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans.** Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2017. 135 p., bib., tab., tests

Ce guide détaille les principales notions théoriques de l'estime de soi des enfants de 0 à 6 ans. Il propose aux parents des attitudes et comportements favorisant les compétences psychosociales de leurs enfants. Au travers de questionnaires et de mises en situation, les parents sont amenés à prendre du recul sur leurs compétences parentales, et à évaluer leurs relations avec leurs enfants.

Barsotti Marie-Claire. **Petit cahier d'exercices pour aider son à écouter et transformer ses émotions par la méditation.** Jouvence, 2017, 64 p., ill., 1 CD audio 56 mn.

Par les nombreux exercices qu'il propose et les 11 méditations guidées disponibles sur le CD-Rom qui l'accompagne, ce cahier initie les enfants à la spiritualité et au développement personnel avec une approche très pédagogique. Cet outil permet ainsi aux enfants de trouver et cultiver les ressources nécessaires pour surmonter les épreuves, acquérir de la confiance en soi mais aussi de savoir se protéger des critiques.

Van Stappen A., Blondiau C., Gueguen C. **Petit cahier d'exercices de communication Non violente avec les enfants.** Jouvence, 2017, 72 p.

Ce cahier d'exercices est destiné à aider parents et professionnels de l'enfance, à pratiquer la Communication NonViolence avec les enfants. Il propose des jeux et exercices pour développer bienveillance et empathie dans les relations avec les enfants, afin de stimuler une harmonie relationnelle bénéfique pour tous ainsi qu'un développement optimal de l'enfant sur les plans affectif et émotionnel.

Malleval Dominique, Mortelecque Clarisse, Bonnabesse Marie-Laure [et al.]. **Relations éducatives conflictuelles, parlons-en ! Le dessin-langage pour réfléchir aux situations de violence éducative.** Chronique sociale, 04/2016, 1 guide pédagogique, 32 dessins coul.

Cet outil permet d'aborder les relations entre enfants et adultes, les violences éducatives et le respect individuel. Il s'utilise comme un photo-expression afin de solliciter les échanges, les débats, libérer la parole, redonner confiance et soutenir le cheminement de la pensée pour évoluer vers la non-violence et le respect. Il peut également être utilisé avec une équipe de professionnels pour travailler sur un aspect précis des pratiques professionnelles. Le livret d'accompagnement décrit les 32 dessins et propose des éléments de réflexion pour animer les échanges et des pistes pour prolonger le travail de réflexion après l'utilisation du "dessin-langage".

Duclos Germain, Laporte Danielle, Ross Jacques. **L'estime de soi de nos adolescents: Guide pratique à l'intention des parents.** Editions de l'hôpital Sainte Justine, 2016, 175 p., bib.

Cet ouvrage présente les principales notions théoriques concernant l'estime de soi des jeunes âgés de 12 à 18 ans. Il rappelle que la confiance en soi et en ceux qu'on aime est à la base de l'estime de soi et au coeur de toute la stratégie qui vise à prévenir la violence et la dépression. Ce guide propose des questionnaires et exercices qui aident les adolescents et leurs parents à pouvoir aspirer à une bonne connaissance de soi et une meilleure communication.

Neuville Cécile, Pambou Junet, Roederer Charlotte. **Je joue et je découvre mes émotions 5-8 ans.** Solar, 2016, 127 p., 1 plateau de jeu, 140 cartes.

Cet ouvrage se présente sous la forme d'un cahier pratique pour les parents qui veulent aider leurs enfants à gérer leurs émotions (colère, peurs, jalousie, stress...) et à cultiver leurs émotions positive (joie, amour, gratitude, confiance en soi...). A partir des principes de base de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle, les parents réapprennent, pas à pas, à identifier, exprimer et partager leurs émotions, et y découvrent aussi les clés pour apprendre à leur enfant à en faire autant.

Snel Eline. Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans. Les arènes, 2015, 78 p., ill. en coul., 1 CD Mp3.

Cet ouvrage apporte des éléments de connaissance essentiels, décrit une méthode et propose sur un CD MP3, 13 exercices simples de pleine conscience et de méditation dans l'objectif de permettre aux parents, et aux adolescents, de retrouver la sérénité face aux turbulences de l'existence. L'auteure enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle propose une série d'exercices comme : "Un bon début de journée"; "Gérer les émotions pénibles"; "Se mettre à la place de l'adolescent"; "L'art d'écouter"... Les ados quant à eux y trouveront des exercices à télécharger.

Jouanne Elisabeth, Green Ilya. 100% yoga des petits. Bayard éditions jeunesse, 10/2015, 1 livre 56 p., 1 DVD de démonstrations.

Ce livre présente des enchaînements, des exercices de relaxation et d'automassages faciles à adopter en famille. Il a pour objectif de rendre les enfants plus calmes mais aussi de réveiller leur sens, d'assouplir et de muscler leur corps, ou encore de travailler leur équilibre ainsi que leur concentration.

Roy Edith, Beaulieu Danie. Techniques d'impact au préscolaire. Editions Québec-Livres, 2014, 129 p., ill.

Cet ouvrage est destiné aux enseignants, aux éducateurs et intervenants auprès des enfants et des parents. Il recense 50 techniques répondant à des problématiques de gestion de groupe ou de comportements individuels. Elles permettent d'apprendre à dépasser les pulsions d'agressivité physique et savoir maîtriser des stratégies de remplacement plus sociables (par le langage, la négociation, l'échange). Chaque technique est présentée sous forme de fiche activité détaillée et sollicite, selon la technique, la conscience de soi, la maîtrise des émotions, la motivation, l'empathie, les habiletés sociales.

Snel Eline. Calme et attentif comme une grenouille. Les arènes, 2012, 143 p., 1 cd contenant 11 exercices.

Cet ouvrage propose des exercices simples de méditation de pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents, qui permettent de gérer toutes sortes de situations d'énerverment, de stress, de difficulté à dormir et d'apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

Scheibling Luc, De Vink Agnès, Appert Etienne. Les carnets du Pr Zoulouck : L'arrivée d'un enfant. Laisse ton empreinte, 2012, Illustré 38 p.

Cet outil, conçu comme un carnet de voyage, permet de retracer l'arrivée de l'enfant : du projet à la naissance... Au cours de ce voyage, le futur parent pourra revisiter un certain nombre de thématiques importantes : du projet de conception de l'enfant en passant par la question du sexe de l'enfant, celle du choix du prénom ainsi que toutes les autres interrogations que l'on peut avoir par rapport au futur enfant. Le but est de permettre à chaque futur parent de faire le lien entre l'enfant qu'il ou elle a été et le parent qu'il s'apprête à devenir.

Scheibling Luc, De Vink Agnès. J'ai deux ou trois petites choses à vous dire. Voyage au cœur du malaise adolescent. Laisse ton emprunte, 2011, 1 DVD 32 min, 1 livret pédagogique.

Composé d'un Dvd et d'un livret, cet outil réalisé suite à une rencontre publique sur la parentalité, retrace un travail d'enquête mené en partenariat avec la ville de Roubaix sur un an (2009/2010) auprès de 45 professionnels, 32 jeunes et 23 parents. L'objectif est d'offrir aux professionnels confrontés aux problèmes relationnels entre les jeunes et leurs parents, une ressource conviviale et accessible sur le thème du malaise des adolescents et des questions relatives à la parentalité. Le film d'animation mêle un personnage fictif, le Pr Zoulouck, et des témoignages réels de jeunes qui interpellent sur leurs besoins d'attention, d'écoute, de confiance, de protection, de limites, de règles, de figure d'autorité, d'exemplarité... ainsi que ceux de parents et de professionnels qui leur répondent ou s'interrogent.

Le carnet de l'estime de soi. Prévention et promotion de la santé du département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, s.d., 1 carnet, 1 fiche pédagogique, 1 guide d'accompagnement. [En ligne](#)

Cet outil a été construit dans le cadre d'ateliers de renforcement de l'estime de soi de parents en situation de précarité mis en place. La finalité de ces ateliers est de favoriser le développement de la capacité des parents à promouvoir l'estime de soi de leurs enfants. Il permet de développer chez les parents un regard plus positif sur eux-mêmes et sur eux en tant que parents et d'encourager les parents à effectuer des liens entre les situations qui favorisent leur estime de soi dans l'atelier et les situations de vie quotidiennes.

Jeu

Dimoi : Edition enfants. Editions Tallemi, 2021, 144 cartes, 1 notice.

Ce jeu de cartes, destiné aux enfants dès 6 ans et à leurs parents, permet de créer un espace ludique de communication au sein de la famille. Grâce à 4 catégories de cartes, les enfants sont invités à partager sur leur quotidien, leurs goûts, leurs émotions, leurs rêves, leurs inquiétudes. La catégorie "Ensemble" permet d'explorer avec les enfants leur rapport aux autres, leurs besoins en matière d'accompagnement et de communication. La catégorie "Fantastique" propose des situations imaginaires qui permettront de solliciter l'esprit créatif des enfants. La catégorie "Unique" valorise les enfants en mettant en avant leurs goûts et leurs qualités. Enfin, la catégorie "Bambou" permet d'aborder des thèmes comme la

confiance en soi, les émotions, les valeurs. Cet outil pourra notamment être utilisé dans le cadre d'ateliers parents-enfants ou de prise en charge éducative au sein de la famille. Plus globalement, il peut aussi être utilisé uniquement avec des enfants en rituel pour favoriser l'interconnaissance. Une édition "Familles" (à utiliser avec les adolescents à partir de 11 ans) est également disponible.

Dimoi : Edition familles. Editions Tallemi, 2021, 144 cartes, 1 notice.

Ce jeu de cartes, destiné aux adolescents dès 11 ans et à leurs parents, permet de créer un espace ludique de communication au sein de la famille. Grâce à 4 catégories de cartes, les participants sont invités à partager sur leur quotidien, leurs goûts, leurs émotions et aspirations. La catégorie "Rétro" permet de partager ses meilleurs souvenirs et anecdotes, notamment en famille. La catégorie "Toi" propose de s'ouvrir aux autres en échangeant sur ses envies, ses goûts et ses aspirations. La catégorie "Avant-première" sollicite l'imagination et la créativité. Enfin, la catégorie "Trait-d'union" permet d'explorer plus en profondeur les liens en famille, en s'interrogeant sur ce qui compte pour l'autre. Cet outil pourra notamment être utilisé dans le cadre d'ateliers parents-adolescents ou de prise en charge éducative au sein de la famille. Plus globalement, une grande partie des cartes peut aussi être utilisée uniquement avec des adolescents en rituel pour favoriser l'interconnaissance. Une édition "Enfants" est également disponible

Znu. Et si on parlait ? Cartes de discussion : 80 questions originales pour avoir une chouette discussion avec votre enfant. Chantecler, 2020, 80 cartes.

Ce jeu propose 80 sujets de discussions sous forme de questions à poser par les parents à leurs enfants. Les thèmes abordés sont : toi-même, les amis, la famille, réflexions, l'école, les loisirs.

Class'Parents : L'enfant, l'école & moi ! UDAF Bas-Rhin, 2019, 1 plateau, 1 règle du jeu, 1 livret : Réponses des questions "Savoir", 16 cartes-questions (216 questions + 24 mises en situation), 1 sablier, 1 dé, 36 jetons verts.

Cet outil collaboratif facilite le partage d'expériences et la réflexion collective entre les participants. Il favorise le dialogue et les échanges sur la place du parent dans l'institution scolaire et sur son rôle éducatif auprès de ses enfants. Il contribue au développement des relations familles/école dans une cohérence éducative en plaçant l'enfant, en priorité, au centre de toutes les préoccupations. Il permet d'aborder les droits et devoirs des adultes intervenant dans le cadre de l'école : enseignants, parents, associations, éducateurs, animateurs, agents municipaux, ..., de mieux comprendre le fonctionnement de l'école, son organisation et l'implication des parents et leur participation à la vie scolaire de leurs enfants. Il est composé de 16 cartes-questions sur les trois dimensions : savoir, penser, agir et aborde les thématiques : l'enfant, moi !, l'école.

De Foucaud Raphaëlle, Peltier Florence. 2 minutes... papa ! Le jeu qui fait pétiller votre famille. 7C+, 2018, 523 cartes, 2 cartes explicatives.

Ce jeu, qui favorise les échanges et la communication de manière ludique, a pour objectif de créer des moments conviviaux en famille. Basé sur les principes de la psychologie positive, il vise les enfants de 7 à 12 ans et leurs parents. Il peut également être utilisé par des personnes en charge de relation d'aide comme les conseillers familiaux, les médiateurs et les psychologues. A tour de rôle, chaque joueur pioche une carte et y répond en 2 minutes maximum. 4 thématiques sont proposées : Je me rappelle..., Et si., Tout de suite..., Aujourd'hui...

Guerin Sophie, Bonhomme Amélie. **Le grand livre des émotions.** Philippe Duval éditions, 2017, 1 livre de 70 p., 1 jeu de 44 cartes.

Ce livre-jeu sur les émotions est à destination des enfants et de leurs parents. Il permet d'alimenter l'échange, la réflexion et permet à chacun de se positionner. Le jeu de cartes permet à chaque joueur de s'exprimer sur une émotion, soit quant elle est liée à un personnage (père, mère, frère, sœur, grands-parents, copine, chat...) ou à une situation dans laquelle il a ressenti cette émotion.

Tarek Aïcha. **Happy cool:le jeu de la communication bienveillante et de mémoire.** Les jeux de la marmotte, 2016, 2 cartes "règles du jeu", 33 cartes "mémoire" version chacal, 33 cartes "mémoire" version girafe, 10 cartes "besoin", 10 cartes "sentiment", 12 cartes "communication".

Ce jeu de cartes permet de faire découvrir les principes de la communication bienveillante (CBV) aux enfants de 6 à 12 ans. Il a été conçu pour les professionnels, les parents, les particuliers qui souhaitent mettre en place cette démarche dans leur structure, leur entité familiale et dans leur quotidien. Le jeu offre un mélange de hasard et de déduction, il permet de travailler la mémoire tout en abordant la sociabilisation, les règles de vie, le vivre ensemble et l'estime de soi. Il peut s'utiliser de différentes façons, uniquement avec les cartes "mémoire", à la manière d'un memory, en réalisant des paires de contraires. En utilisant les cartes "sentiment", "besoin", "communication", les participants sont invités à mimer un sentiment/une situation, à les raconter, à s'exprimer. Le jeu peut ainsi servir de base à beaucoup d'activités avec les enfants, les cartes seront alors à utiliser ensemble ou séparément (par exemple en associant les cartes "mémoire", "sentiment" et "besoin" : lorsqu'on me tape (carte mémoire), j'ai un sentiment de tristesse car j'ai besoin de sécurité). L'animateur pourra choisir les cartes à utiliser et définir ses propres règles de jeu notamment en fonction des thèmes à aborder, de l'âge des participants et du temps imparti.

Parent R. **52 défis parents : Pour maximiser votre impact auprès des enfants de 2 à 10 ans.** 52defis.com, 2012, 52 cartes défis, 1 carte défi bonus, 1 guide d'utilisation.

Ce jeu de 52 cartes est spécialement conçu pour aider les parents, ou professionnels travaillant auprès d'enfants de 2 à 10 ans, à développer des stratégies créatives afin d'améliorer ou bonifier les relations avec leurs enfants et de les guider dans leurs multiples apprentissages. Ces cartes permettent de développer et consolider les aptitudes parentales, éducatives, à l'aide d'exercices concrets et de réflexions stimulantes. Chaque carte propose de s'entraîner sur une habileté particulière qui permettra d'être mieux outillé dans l'éducation des

enfants et aidera au quotidien à devenir un meilleur accompagnateur pour les enfants. Cinq grands thèmes sont abordés : l'amélioration des relations, le développement de l'autonomie et de l'estime de soi, l'apprentissage de la maîtrise des émotions, l'établissement d'une saine discipline, le développement de la créativité et de l'imagination.

FNEPE (Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs), FIREA (Formation information recherche sur l'enfance et l'adolescence). **Chemin de parents : Des parents échangent et imaginent ensemble...** Editions Valoremis, 2011, 1 plateau de jeu, 120 cartes questions, 6 cartes pour en savoir plus, 6 cartes joker, 1 dé, 6 pions, 40 jetons, 1 sablier, 1 règle du jeu.

Elaboré par les Ecoles des parents et des éducateurs, le jeu "Chemins de parents" vise à aider les parents à parler de leur conception de l'éducation, du rapport aux enfants et aux adolescents, de la vie de famille, des réponses éducatives... Conçu comme un outil ludique de médiation et d'explicitation autour de la parentalité (représentations, préjugés, ressentis, réalités vécues), il peut être utilisé comme support à des débats approfondis lors d'animations collectives (groupes d'échanges, de paroles, cafés des parents...). Le jeu est construit autour d'une série de cartes questions qui permettent de traiter de diverses thématiques : Responsabilité individuelle, Culture/société, Droits et devoirs, Education, Moyens, Conduites à risque, Idéal/futur, Personnes ressources..., ces thématiques étant abordées sous trois entrées possibles : Bébé/enfant, Ado/Jeune adulte ou Pêle-mêle. Chacun peut apporter son point de vue sur les questions et ainsi nourrir le débat.

Paroles de parents... : Jeu de cartes favorisant les échanges entre parents...
Oppélia/Ipt, 2010, 3 jeux de cartes : 1 série 0-3 ans, 1 série 3-11 ans, 1 série 12-18 ans.

Support d'accompagnement et de soutien à la parentalité, ce jeu destiné à animer des espaces de rencontre de parents est décliné en trois versions : une version pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans, de 3 à 11 ans et de 12 à 18 ans. L'objectif de chacun des jeux est de donner la possibilité aux parents d'échanger sur leurs préoccupations liées à leur(s) enfant(s), de favoriser la prise de conscience des compétences et des ressources de chacun par rapport à ses pratiques éducatives pour mieux les exploiter, de valoriser les parents dans leur rôle et leur fonction, de prévenir l'individualisation des difficultés. Chaque jeu comprend une série de cartes regroupées en différentes catégories. Des cartes "Mises en situation" qui à partir de situations fictives permettent aux parents de se positionner tout en gardant une distance. Des cartes "Qu'en pensez-vous ?" construites à l'aide de questions ouvertes. Des cartes "Paroles de parents" qui à partir d'affirmations reflétant certaines idées reçues permettent le positionnement, des cartes "Ressources" qui offrent des questions de connaissance sur les personnes et les lieux qui aident les parents à identifier les professionnels ressources et à mieux comprendre leur spécificité.

Garcia Adrian, Nelsen Jane. **La discipline positive.** Editions du Toucan, s.d., 52 cartes.

La discipline positive est une méthode d'éducation alliant fermeté et bienveillance. Ce jeu de cartes tiré de l'ouvrage de ces mêmes auteurs, est une boîte à outils. Il permet aux parents et éducateurs de trouver rapidement une démarche et des suggestions pour encourager, impliquer, et responsabiliser les enfants via la coopération. Chaque carte s'utilise comme une fiche mémo-technique du livre.

Au secours !! Kit de discussions pour désamorcer toutes ses peurs. Minus édition, s.d., 2 jeux de 25 cartes.

Un jeu de cartes à sortir en famille pour parler de « ce qui fait peur » et se rendre compte qu'on a finalement tous peur de quelque chose. Indirectement, grâce à certaines questions « ouvertes », il peut aider les parents à aborder de manière ludique avec leur enfant, leurs craintes et les moyens de les affronter.

De Pétigny Aline . **Emotions monstres : un jeu qui fait Grrr et Wiiz !** Pour penser, s.d., 55 cartes.

Ce jeu familial s'adresse aux enfants à partir de 4 ans et à leurs parents. Il permet d'aborder la question des émotions et facilite l'expression de l'enfant. Il est composé de cartes associant le dessin d'un personnage et un mot. Ce mot peut être un nom décrivant le plus souvent un état émotionnel (tendresse, chagrin, bonheur...), ou un verbe (rêver, profiter, contempler...). Trois jeux sont proposés : Memory (assembler les deux cartes représentant le même personnage) ; Mistigri (former des paires et obtenir la carte unique : carte confiance) et 1001 pistes (découvrir des pistes pour faire face à des moments désagréables).

Littérature jeunesse

Batt Claire, Cecillon Axel, Pierot Fany. **Sais-tu qui tu es ?** Editions Cécillon, 2021, 48 p.

Ce livre permet au(x) parent(s), ou autre accompagnant, de mettre en place un dialogue pour apprendre à se comprendre et mieux se connaître au travers de l'histoire racontée et les émotions induites. L'enfant peut personnaliser son livre et y noter à chaque page sur les lignes réservées ses ressentis, ses pensées, son vécu, ses besoins, ses solutions... Ce petit livre "du soir" propose quelques clés et outils pour appréhender ces difficultés, apprendre à les vivre et à les dépasser en développant l'estime de soi, les compétences émotionnelles, psychiques et sociales.

Nielman Louison, Manes Thierry. **Titou le kangourou a du mal à se concentrer.** Fleurus, 2017, 32 p., ill. en coul.

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes pour passer un moment calme avec son enfant et lui apprendre à canaliser ses émotions. Les deux dernières pages proposent des conseils aux parents pour mettre en pratique ce qui est illustré dans l'histoire.

Nielman Louison, Manes Thierry. **Anémone l'oursonne est en colère.** Fleurus, 2017, 32 p., ill. en coul.

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes pour passer un moment calme avec son enfant et lui apprendre à canaliser ses émotions. Les deux dernières pages proposent des conseils aux parents pour mettre en pratique ce qui est illustré dans l'histoire.

Langonnet C., Régani S. **Les émotions : Emois... et moi dans tous mes états !** Les P'tits Bérets, 2016, 33 p.

Cet album didactique s'adresse aux adultes ou parents qui souhaitent accompagner les enfants dans la reconnaissance de leurs émotions et sentiments. L'enfant, accompagné par un adulte, explorera plusieurs registres d'émotions ou sentiments : l'amour, la colère, la déception, la fierté, la honte, l'impatience, la jalousie, la joie, la peur, la solitude, la timidité. Pour chaque émotion, l'enfant découvre des explications simples et rassurantes. Il est invité à parler d'une expérience liée à cette émotion ("Et si tu me racontais une fois où tu as ressenti..."). Le rôle de l'adulte est précisé également pour chaque émotion ("Je suis là pour..."). Enfin, des repères pratiques sont donnés aux adultes pour accompagner au mieux l'expression des émotions.

Nielman Louison, Manes Thierry. **Mon temps calme avec Noah le panda.** Fleurus, 2016, 32 p., ill. en coul.

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes pour passer un moment calme avec son enfant et lui apprendre à canaliser ses émotions. Les deux dernières pages proposent des conseils aux parents pour mettre en pratique ce qui est illustré dans l'histoire.

Nielman Louison, Manes Thierry. **Martin le lapin a trop de choses dans la tête!** Fleurus, 2016, 32 p., ill. en coul.

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes pour passer un moment calme avec son enfant et lui apprendre à canaliser ses émotions. Les deux dernières pages donnent des conseils aux parents pour mettre en pratique ce qui est illustré dans l'histoire.

Carquain Sophie, Boucher Michel. **Petites histoires pour devenir grand (2) : Des contes pour leur apprendre à bien s'occuper d'eux.** Albin Michel, 2005, 306 p., ill.

Cet ouvrage propose plus de quarante petits contes sur le thème de la santé, l'hygiène, la croissance, la sécurité, le bien-être psychologique, accompagnés de pages "côté parents" qui développent la problématique en question pour les parents afin de leur donner à eux aussi des éléments de réflexion permettant d'aider leur enfants.

Mallette pédagogique

Jambon Caroline. **Et si on jouait avec les émotions ?** Hachette pratique, 2019, 1 boîte contenant: 1 livret, 1 plateau de jeu de l'oie pour les 5-12 ans + 12 cartes scénario + 1 dé, 13 cartes Memory émotions, 1 jeu des 9 familles pour les 4-10 ans, 1 poster roue des émotions, 8 fiches régulation émotionnelle.

Ce coffret de jeux a été conçu pour découvrir et apprivoiser les émotions en famille, et renforcer la relation adultes/enfants. Basé sur les principes de la psychologie positive, il aide à l'identification, l'expression, au partage et à la régulation des émotions. Il sert à cultiver l'intelligence émotionnelle et à créer des liens authentiques entre les joueurs.

Lavigueur S. **Moi comme parent...** CECOM, Hôpital Rivières des Prairies, 2013, 1 guide, 1 dvd, 1 cédérom, 208 planches illustrées.

La trousse « Moi, comme parent... » est un outil de soutien à l'intervention auprès des parents d'enfants âgés de 0 à 11 ans. Son objectif principal est de laisser la parole aux parents, dans une attitude d'écoute marquée par le respect de leur expérience et de leur vision. Cette trousse est un ensemble d'outils de communication, qui permet d'enrichir l'application des programmes de soutien éducatif existants dans différents contextes d'accompagnement individuels ou de groupe. Sa conception est une retombée importante d'un groupe de recherche portant sur les compétences des parents, pour les ressources appelées à leur venir en aide. Quatre éléments composent la trousse : - Les outils d'intervention portant sur 7 thèmes : Qualités d'un enfant, Compétences parentales, Plaisirs partagés, Activités pour récupérer, Soutien du réseau social, Inquiétudes de parent, Défis rencontrés et évolution parentale. Les 7 thèmes de la réalité vécue par les parents sont abordés par le biais de 208 illustrations, un schéma et deux listes d'exemples, ainsi que des canevas de questions et des grilles réponses qui sont associés à chacun d'eux. Les illustrations varient selon l'âge des enfants (0-8 mois; 9-24 mois; 2-5 ans; 6-11 ans) et le sexe du parent (version mère et version père. Elles sont plastifiées et existent sous trois formats (intervention de groupe, suivi individuel, page synthèse). - Le guide d'accompagnement (47 pages) - Le document vidéo de présentation (80 minutes) - Le cédérom (éléments reproductibles).

Multimédia

Être parent : Une série de films pour expliquer les enfants. MJC (Maison pour tous) Lorraine, depuis 2014. [En ligne](#)

Beaucoup de parents se sentent démunis face à certains problèmes, et parfois n'osent ou ne savent pas formuler leurs demandes. L'objectif de cette série de vidéos est d'aider les parents et les familles en attente d'un soutien. Chaque film, de format court, répond à une interrogation simple, permettant ainsi d'aborder de nombreuses thématiques (développement de l'enfant, alimentation, sommeil, violence, usage des écrans, séparation, scolarité...) : Pourquoi tu me fais mal ? ; C'est moi qui fais tout seul ; Je rentre en maternelle, j'ai peur que maman pleure ; Apprends-moi à dormir ; Touche pas à mon doudou ; Je veux une console pour Noël ; Raconte-moi une histoire ; Jouer c'est mon boulot ; S'il te plaît dis-moi non ;

Parlez-moi, c'est comme ça que j'apprends ; Je suis accro à ma tétine ; La bème, même pas peur ; Y'en a marre des parents ; Je ne suis pas celui qu'on attendait ; Je vais avoir deux maisons ; etc. La démarche de réalisation mise en œuvre fait une large place aux parents, premiers concernés par les questions de parentalité. Ils exposent leurs questionnements et font part de leurs expériences. Ces vidéos s'adressent bien sûr aux parents eux-mêmes. Utilisés par des professionnels, ils permettront aussi d'ouvrir des débats, de susciter du dialogue, de libérer la parole...

Les centres de ressources de l'IREPS Bretagne

Présentation

L'IREPS Bretagne a pour mission d'accueillir et documenter les acteurs de la région œuvrant dans le champ de l'éducation pour la santé et de la promotion de la santé qu'ils soient intervenants de terrain ou institutionnels.

A ce titre, l'association propose les services documentaires suivants :

- Diffusion gratuite de supports de prévention destinés au « grand public » : affiches, brochures, dépliants édités par Santé publique France
- Consultation et prêts :
 - de documents (ouvrages, rapports, périodiques, dossiers documentaires thématiques, mémoires, bilans d'actions, etc.) spécialisés en éducation pour la santé, promotion de la santé, santé publique
 - d'outils pédagogiques (expositions, jeux, coffrets pédagogiques, dossiers pédagogiques, etc.) destinés aux opérateurs d'actions éducatives couvrant une grande diversité de thématiques, de populations et de milieux
- Accompagnement documentaire (aide à la recherche documentaire et aux choix d'outils pédagogiques, réalisation de produits documentaires tels que bibliographies, dossiers documentaires, catalogues d'outils,...)
- Orientation vers des ressources externes ou vers les chargés de projets et d'ingénierie de l'IREPS pour un conseil méthodologique
- Accès au portail Infodoc en promotion de la santé et au portail documentaire en éducation thérapeutique du patient :

<https://doc-promotionsantebretagne.fr>

Conditions d'emprunt

Les documents (tous supports confondus) disponibles dans les centres de documentation des antennes de l'IREPS Bretagne peuvent faire l'objet d'emprunt, via un système d'adhésion annuelle et un chèque de caution.

Il est possible de prolonger le prêt sur demande et de réserver à l'avance un ou plusieurs documents repérés préalablement sur [les portail Infodoc ou portail ETP](#) ou au cours d'une visite. Les revues sont consultables sur place, des photocopies peuvent être réalisées sur demande.

Contacts / permanences :

- **Côtes d'Armor :**
 - Pascale MARCHETTI
pascale.marchetti@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous
 - Morgan CALVEZ
morgan.calvez@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous
- **Finistère :**
 - Alexandrine GANDON
alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous le mardi de 9h à 12h
 - Flora CARLES-ONNO
flora.carles-onno@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous le vendredi de 9h à 12h
- **Ille-et-Vilaine :**
 - Pascale MARCHETTI ou Laurence POIRIER
pascale.marchetti@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous
 - Morgan CALVEZ
morgan.calvez@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous
- **Morbihan :**
 - Alexandrine GANDON
alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr
Sur rendez-vous