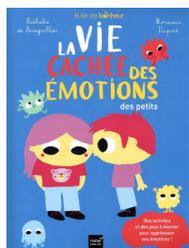


Comprendre le fonctionnement des émotions

Les centres de ressources documentaires et pédagogiques de Promotion Santé Normandie vous proposent une sélection d'outils d'intervention pour développer la capacité à comprendre le fonctionnement des émotions. Ces outils d'intervention sont classés par âge/cycle scolaire.

3-6 ans / Cycle 1



Ouvrage

DE BOISGROLLIER Nathalie,
MONSIEUR Dupont

La vie cachée des émotions des petits

Hatier jeunesse, 2018-04

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 expliquées dans chaque partie de ce cahier tout en s'amusant.

À partir de 4 ans. 64 p., ill. en coul., 6 cartes jeux à monter



Mallette pédagogique

Santé mentale Québec

La bande des 7 : trousse éducative pour une santé positive des tout-petits

Chaudière-Appalaches, 2023

Les trousse éducatives du projet « La bande des 7 » permettent d'aborder la santé mentale avec des enfants de 4 à 5 ans. Ces 7 trousse sont thématiques : créer des liens, se ressourcer, ressentir, agir, s'accepter, découvrir et choisir. Les activités fournies dans ces trousse permettent aux tout-petits de s'amuser tout en apprenant à se découvrir eux-mêmes pour développer une santé mentale positive. Chacune des trousse se concentre sur une astuce, les activités y étant réparties en 3 catégories : « Moi, mon groupe et ma classe », « Ma garderie » et « Mon école » et guidées par une mascotte différente selon les thématiques.

1 classeur reprenant le contenu des 7 trousse éducatives.

<https://santementaleca.com/activites-et-services/la-bande-des-7.html>



Mallette pédagogique

GRIMAUD MERCIER Marion,
BERGER CORNUÉL Delphine

Les albums de ZATOU

RETZ, 2019

Cette mallette pédagogique propose un travail complet autour des émotions primaires, à l'intention d'enfants de niveau Maternelle. Elle est composée de 4 albums reprenant chacun une émotion particulière : la joie (album « une joyeuse rencontre »), la colère (album « une très grosse colère »), la tristesse (album « une tristesse dans le cœur »), et la peur (album « une sacrée frayeur »). Chacun raconte les aventures de Sacha et Alizée dans des situations de vie quotidienne propres à déclencher une émotion. Ils sont aidés dans leur initiation par ZATOU, une créature venant du pays des émotions. Ces albums sont composés d'un conte, d'une chanson, d'une activité créative, d'une activité et d'un visuel à photocopier. Un CD contient les histoires racontées à l'oral, les chansons proposées à chaque fin d'album, ainsi que 3 méditations, et un guide pédagogique propose des animations détaillées. Des codes permettent de télécharger des fichiers complémentaires. Tout le contenu peut s'utiliser en amont, en aval ou indépendamment de la mallette « la boîte de ZATOU ».

4 albums, 1 livret pédagogique, 1 CD, 3 fichiers numériques



Mallette pédagogique

ALIX Cécile

Accueillir les émotions

RETZ, 2020

Ce répertoire d'activités, destiné principalement aux enseignants des cycles 1, 2 et des classes Ulis, a pour objectif d'aider les enfants à comprendre et apprivoiser leurs émotions, pour mieux apprendre et mieux grandir. Les enfants pourront notamment : Reconnaître les émotions de base auxquelles ils font face : la peur, la joie, la tristesse, la colère ; Comprendre comment les émotions naissent et s'expriment, comment les identifier et à quel moment ils les ressentent ; Trouver des solutions concrètes pour mieux apprivoiser leurs émotions, pour parfois mieux s'en détacher. L'outil inclut de nombreuses activités de relaxation, notamment en début des séances. Cet outil fait partie de la collection « Mieux-être à l'école », qui propose de courtes activités collectives autour de thématiques transversales et/ou psychosociales pour faire progresser les élèves dans leurs compétences émotionnelles et comportementales.

1 pochette à rabat, 30 fiches cartonnées

6-9 ans / Cycle 2



Ouvrage

REYNAUD Laure

Développer les compétences sociales et émotionnelles. Cycles 2 et 3

RETZ, 2022-07-01

Cet ouvrage, destiné aux enseignants des cycles 2 et 3, propose de découvrir, explorer ou approfondir ses connaissances sur l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles (CSE), grâce aux apports de la psychologie positive. Une première partie introductive présente les CSE : Quelles sont ces compétences ? Quels sont les enjeux et les bienfaits de leur apprentissage pour les élèves comme pour les enseignants ? Comment enseigner les CSE ? La seconde partie propose des activités pédagogiques concrètes et très simples à mettre en œuvre pour développer ces compétences : la confiance en soi, les forces de caractère, les émotions, la gratitude, l'écoute et l'empathie, la coopération, la créativité et la motivation.

223 p., ill. en coul., bib., ressources numériques complémentaires



Ouvrage

Cahiers de l'enseignant : la confiance en soi - le vivre ensemble - les émotions

Scholavie, 2017

Ces 3 cahiers, à destination des enseignants du primaire et du secondaire, regroupent des dizaines d'activités sur les thèmes de la confiance en soi, des émotions et du vivre-ensemble. Chaque cahier est composé d'une séquence de 6 leçons construites comme des fiches de préparation de professeurs, récapitulant les objectifs, la durée, le matériel utilisé, les consignes et les explications, liens et références scientifiques.

3 livrets



Jeu

COURTOT Boris, LEBRAT Corentin, PROTHIERE Julien (et al.)

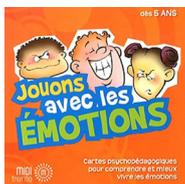
Ronchonchon

Zazimut, s.d.

Ce jeu coopératif se joue de 2 à 6 joueurs (dès 6 ans) et est un jeu de rôle et de mémoire sur les émotions et sur les besoins qui y répondent suivant les moments de la vie. 6 personnages et 24 scénarios permettent aux joueurs d'imaginer un ressenti par rapport à une situation donnée.

1 plateau de jeu, 1 livret de scénarios, 1 figurine « Spleen », 6 figurines « Personnage », 1 carte joueur actif, 1 carte rappel « Émotion/Besoin », 4 cartes « Émotion », 4 cartes « Besoin », 24 jetons « Recherche », 7 jetons « Péripiétie », 1 règle du jeu

9-12 ans / Cycle 3

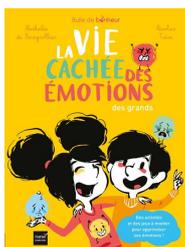


Jeu
BERGHELLA Nadia
Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions

Midi trente, 2010

Cet outil pour les enfants de 4 à 12 ans, propose 27 cartes représentant des émotions que vivent quotidiennement les enfants. Chaque carton présente, au recto, le visage et le nom de l'émotion, au verso, une brève définition de l'émotion, formulée dans les mots des enfants. Chaque carte présente également une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants de mieux comprendre et reconnaître les émotions. Ce jeu peut utilement compléter l'affiche psychopédagogique des émotions.

27 cartes couleurs 10x10 cm



Ouvrage
DE BOISGROLLIER Nathalie,
TREVE Nicolas
La vie cachée des émotions

Hatier jeunesse, 2018-04

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 expliquées dans chaque partie de ce cahier tout en s'amusant.

À partir de 7 ans.

64 p., ill. en coul., 6 fiches jeux à monter

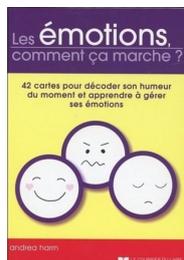


Ouvrage
Cahiers de l'enseignant : la confiance en soi - le vivre ensemble - les émotions

Scholavie, 2017

Ces 3 cahiers, à destination des enseignants du primaire et du secondaire, regroupent des dizaines d'activités sur les thèmes de la confiance en soi, des émotions et du vivre-ensemble. Chaque cahier est composé d'une séquence de 6 leçons construites comme des fiches de préparation de professeurs, récapitulant les objectifs, la durée, le matériel utilisé, les consignes et les explications, liens et références scientifiques.

3 livrets



Jeu
HARRN Andréa
Les émotions, comment ça marche ? 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions

Le Courrier du Livre, 2016

Conçues par une thérapeute spécialisée, ces cartes permettent d'identifier et d'explorer les émotions et les humeurs. Chaque carte présente des questions pour guider l'introspection et une affirmation exprimant une pensée positive. Que ce soit pour gérer les humeurs, les relations personnelles, être plus sensible aux besoins des proches, ou simplement pour écouter et communiquer plus efficacement, ces cartes aideront à avoir davantage confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et à avancer de façon positive dans la vie. Ces cartes peuvent être utilisées par les parents, thérapeutes, conseillers, coachs de vie, travailleurs sociaux et professionnels de la santé mentale, en travail individuel ou collectif auprès de tout public à partir de 8 ans.

42 cartes, 1 livret

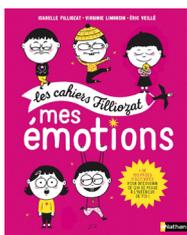


Ouvrage
REYNAUD Laure
Développer les compétences sociales et émotionnelles. Cycles 2 et 3

RETZ, 2022-07-01

Cet ouvrage, destiné aux enseignants des cycles 2 et 3, propose de découvrir, explorer ou approfondir ses connaissances sur l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles (CSE), grâce aux apports de la psychologie positive. Une première partie introductive présente les CSE : Quelles sont ces compétences ? Quels sont les enjeux et les bienfaits de leur apprentissage pour les élèves comme pour les enseignants ? Comment enseigner les CSE ? La seconde partie propose des activités pédagogiques concrètes et très simples à mettre en œuvre pour développer ces compétences : la confiance en soi, les forces de caractère, les émotions, la gratitude, l'écoute et l'empathie, la coopération, la créativité et la motivation.

223 p., ill. en coul., bib.,
ressources numériques complémentaires



Ouvrage

FILLIOZAT Isabelle, LIMOUSIN Virginie, VEILLE Eric

Mes émotions

Nathan, 2016

Ce cahier d'exercices de la collection « Les cahiers Filliozat » est constitué de 100 pages d'activités pour que l'enfant (à partir de 5 ans) découvre ce qui se passe à l'intérieur de lui. Ce cahier propose des activités adaptées à l'enfant afin qu'il puisse s'exprimer sur ce qu'il ressent (colère, joie, peur, etc.) et à vivre mieux avec lui-même et les autres.

100 pages d'activités, 2 planches d'autocollants,
1 livret de 24 pages pour les parents



Mallette pédagogique

LAMBOY Béatrice, GUILLEMONT Juliette, LUIS Elisabeth (et al.)

Les outils CPS Mindful®

Le Courrier du Livre, 2016 - Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS), 2017

Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS (compétences psychosociales) fondées sur les données probantes à destination : des jeunes enfants (2 à 4 ans), des enfants (6 à 11 ans), des parents (ayant des enfants âgés de 2 à 11 ans). Ils visent à mettre à la disposition des professionnels les principaux savoirs et savoir-faire issus des programmes CPS validés et des connaissances scientifiques sur les CPS sous un format adapté au contexte français.

1 manuel d'implantation pour les intervenants,
1 livret pour les bénéficiaires

<https://www.afeps.org/ressources>

12-15 ans / Cycle 4



Mallette pédagogique

Instance régionale d'éducation et de la promotion pour la santé (IREPS) Pays-de-la-Loire

Le cartable des compétences psychosociales

IREPS Pays-de-la-Loire, s.d.

Le site « Le cartable des compétences psychosociales » est un site de ressources informatives et pédagogiques évolutif. Il s'adresse à celle et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et adolescents. Le site propose trois niveaux de ressources pour les professionnels. 1 Le CPS en théorie. 2 De la théorie en pratique. 3 Les CPS en pratique. Dans la partie 3 sont présentes au choix des fiches d'activités liées aux 10 compétences psychosociales : Savoir résoudre les problèmes, Savoir prendre les décisions, Avoir une pensée créative, Avoir une pensée critique, Savoir communiquer efficacement, Être habillé dans les relations interpersonnelles, Avoir conscience de soi, Avoir de l'empathie pour les autres, Savoir gérer son stress, Savoir gérer ses émotions. Ces fiches présentent le déroulement des activités avec les différentes étapes pédagogiques. Elles sont téléchargeables.

Site internet, fiches activités et fiches parcours

<http://www.cartablecps.org/>



Ouvrage

FILLIOZAT Isabelle

J'apprends à bien vivre avec mes émotions

Marabout, 2018-02

Ce livre est un cahier d'exercices pour apprendre développer l'intelligence émotionnelle. Le but est d'acquérir plus de confiance en soi, oser s'affirmer, comprendre les réactions des autres, régler les conflits, être autonome. Chacun des 6 chapitres comporte des exercices, de la théorie et une page de bilan. Les séances doivent être suivies dans l'ordre pour être efficaces.

126 p., ill. en coul.



Jeu

HARRN Andréa

Les émotions profondes, comment ça marche ?

Le Courrier du Livre, 2019

Cet outil propose un moyen ludique d'explorer ses humeurs, ses sentiments et ses émotions les plus profondes. Chaque carte présente une question destinée à favoriser l'introspection, suivie d'une affirmation exprimant une pensée positive. Les utilisateurs peuvent identifier leurs comportements positifs ou négatifs, et mieux gérer leurs états d'âme ainsi que leurs relations personnelles et professionnelles.

1 livret, 50 cartes

15-18 ans / Lycée



Ouvrage

KOTSOU Ilios, FARNIER Joran, SHANKLAND Rebecca (et al.)

Développer les compétences émotionnelles en 8 séances. Repères théoriques et pratiques. Les séances pas à pas. Outils et exercices.

Dunod, 2022

Cet ouvrage, réalisé par une équipe de chercheurs en psychologie spécialisés dans le domaine des émotions, propose un programme de 8 séances pour développer les compétences émotionnelles (DCE). Ce programme, validé scientifiquement, s'adresse aux professionnels de la santé mentale. Il propose une grille de lecture sur les émotions et des outils pratiques pour les développer. L'ouvrage se compose de 10 chapitres : les deux premiers décrivent les compétences émotionnelles et les facteurs d'efficacité dans l'animation de groupe. Viennent ensuite les 8 séances expliquées pas à pas : Introduction et définitions ; identifier les émotions ; comprendre les émotions ; réguler les émotions ; exprimer les émotions ; utiliser les émotions ; les émotions ressources et bilan du programme. Pour chaque séance, sont précisés le temps nécessaire, les objectifs, le déroulé, des conseils pour l'animateur, des pratiques à réaliser entre les séances. L'annexe est un livret pour les participants.

278 p., bib., tabl., annexes



Jeu

Jeu des émotions. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle

Comitys, 2021

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les émotions et plus précisément : d'identifier et d'accueillir les émotions, d'étoffer son registre lexical sur les émotions, de renforcer les compétences psychosociales et de s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte une émotion illustrée au recto ainsi que deux émotions apparentées au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité de l'émotion (faible, moyenne, forte). La notice d'utilisation propose des repères théoriques ainsi que 8 pistes d'animation : découvrir les 5 pôles émotionnels (notamment à l'aide de 5 cartes spécifiques : joie, peur, tristesse, colère, dégoût), mimer les émotions, comment je me sens ?, l'éventail des émotions, portrait émotionnel, les émotions ont-elles un sexe ?, émotions voisines. L'outil peut être utilisé seul ou en complément avec celui concernant les besoins (Jeu des besoins. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle).

59 cartes « Émotions », 5 cartes « Pôles émotionnels », 1 notice d'utilisation



Jeu

Jeu des besoins. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle

Comitys, 2021

Ce jeu de cartes illustrées, destiné à un large public, se propose d'explorer les besoins fondamentaux et plus précisément : d'identifier et d'accueillir ses besoins, d'étoffer son registre lexical sur les besoins humains, de renforcer les compétences psychosociales et de s'initier à la démarche de communication non violente (CNV). Chaque carte comporte un besoin illustré au recto, ainsi que deux besoins apparentés au verso. Un système de pastille de couleur sur chaque carte permet de nommer l'intensité du besoin (faible, moyenne, forte). La notice d'utilisation propose des repères théoriques ainsi que 9 pistes d'animation : découvrir les 5 familles de besoin (notamment à l'aide des 5 cartes spécifiques), mimer les besoins, reconnaître ses besoins satisfaits ou insatisfaits, affiner les nuances de besoins, etc. L'outil peut être utilisé seul ou en complément avec celui concernant les émotions (Jeu des émotions. 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle).

59 cartes « Besoins », 5 cartes « Familles de besoins », 1 notice d'utilisation



Vous souhaitez approfondir vos connaissances, être accompagné(e) dans vos recherches, choisir des outils pédagogiques adaptés à vos projets...

Nos équipes vous accueillent et vous proposent un accompagnement personnalisé.

Uniquement sur rendez-vous :

doc.herouville@promotion-sante-normandie.org
doc.rouen@promotion-sante-normandie.org

www.promotion-sante-normandie.org

Retrouvez l'ensemble des outils d'intervention :
www.bib-bop.org