

Documents pour aborder les compétences psychosociales

"Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement." Définition de l'OMS

Les dix compétences sont présentées en cinq binômes :

- savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions,
- avoir une pensée créative et avoir une pensée critique,
- savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles,
- avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres,
- savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions.

Le Plan d'étude romand s'est largement inspiré des compétences psychosociales. Nous les retrouvons dans les capacités transversales et également dans les sujets de la formation générale.

Développer les capacités psychosociales dès les premières années d'école fait partie de la prévention de la violence et du harcèlement.

		Cycles			
		Petite enf.	1	2	
<p>50 activités pour promouvoir la résilience chez les enfants, Nefertiti Bruce, Karen B. Cairone, 2014, de 3 à 8 ans</p> <p>Appelés à jouer un rôle de plus en plus important dans le développement social et affectif des enfants, les enseignants trouveront dans cet ouvrage les outils nécessaires pour aider les jeunes à développer leur confiance en eux-mêmes, à comprendre leurs émotions, à interagir avec les autres et à contrôler leur comportement.</p> <p>En renforçant ainsi leur capacité de résilience, les jeunes seront en mesure de faire face aux situations plus ou moins heureuses auxquelles ils sont confrontés quotidiennement.</p> <p>Divisé en cinq chapitres, l'ouvrage propose 50 activités ludiques qui visent à promouvoir la résilience chez les enfants de 3 à 8 ans, que ce soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> •en favorisant les relations positives entre les jeunes et leur entourage •en faisant appel, quand c'est possible, à la collaboration entre la maison et le milieu d'apprentissage •en suggérant des activités et des expériences intéressantes à vivre •en ayant une activité de routine quotidienne bien établie et des transitions fluides •en aménageant des espaces de jeu et d'apprentissage dynamiques <p>Promotion de la santé, Nefe (311503, 311511)</p>	X	X			
<p>Au même instant, sur la Terre Album, Clotilde Perrin, 2011</p> <p>Cet album insolite nous invite à faire le tour du monde en compagnie d'un oiseau voyageur. En glissant doucement du jour à la nuit, on découvre avec lui ce qui se passe au même instant en de nombreux endroits de la planète. Un livre-accordéon à déplier pour l'installer au sol ou sur une table et se promener tout autour des 24 fuseaux horaires.</p> <p>Egalité des chances, Perr (314099)</p>		X	X		
<p>Zack !, Village de la paix, 2016</p> <p>Le jeu ZACK a été développé par l'association Village de la Paix. Pour approfondir le thème des conflits, du racisme et de la non-violence. Un jeu captivant et instructif pour enfants et élèves de 9 à 12 ans. Plusieurs équipes abordent de manière créative des situations difficiles du quotidien.</p> <p>Egalité des chances, Vill (314228)</p>			X		

<p>La légende du colibri, livre et DVD, Denis Kormann, 2016 Un jour, il y eut un immense incendie dans la forêt. Les animaux terrifiés assistaient impuissants au désastre. Tous, sauf le petit Colibri qui s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. "Je fais ma part" répétait-il aux autres animaux incroyables. Une légende amérindienne qui invite chacun à prendre sa part dans la défense de la planète. Histoire racontée et chantée par l'artiste Zaz, avec deux titres de chanson inédits. Egalité des chance Korm (315048)</p>	X	X	X		
<p>La cour de Babel, DVD, film de Julie Bertuccelli, Paris, 2014 Ils viennent d'arriver en France. Ils sont Irlandais, Serbes, Brésiliens, Tunisiens, Chinois ou Sénégalais... Pendant un an, Julie Bertuccelli a filmé les échanges, les conflits et les joies de ce groupe de collégiens âgés de 11 à 15 ans, réunis dans une même classe d'accueil pour apprendre le français. Dans ce petit théâtre du monde s'expriment l'innocence, l'énergie et les contradictions de ces adolescents qui, animés par le même désir de changer de vie, remettent en cause beaucoup d'idées reçues sur la jeunesse et l'intégration et nous font espérer en l'avenir... Egalité des chances Bert (312917)</p>			X	X	
<p>Chez soi ailleurs, chances et défis d'une société de la diversité, 2013 9 films pour l'enseignement et la formation et matériel pédagogique. Vivre ensemble dans une société hétérogène, éviter l'exclusion et le racisme sont des conditions essentielles pour une société tournée vers l'avenir. Les neuf films de ce DVD éclairent différents aspects du «chez soi» et de l'«ailleurs». Il y est question de rencontres avec d'autres cultures, de craintes et de préjugés et de la façon de les vaincre. Ils abordent des thèmes comme le nationalisme, le patriotisme et la façon dont le «chez soi» se construit. Ils donnent une idée des défis auxquels sont confrontées les personnes devant vivre dans un pays étranger. Et ils invitent à réfléchir sur la diversité et à utiliser de manière créative et constructive le potentiel de la pluralité culturelle. Egalité des chances, Lanz (311757)</p>		X	X	X	
<p>Sam et Watson ont confiance!, Ghislaine Dulier, Bérengère Delaporte, 2016 Quand on est petit, certains défis ont l'air insurmontables et certains rêves inaccessibles... Dur-dur d'apprendre à nager, à lire ou à grimper à la corde! Comment surmonter ses peurs et avoir confiance en soi? Comment oser devenir ce que l'on rêve d'être? Sam et son chat Watson vont découvrir ensemble le vrai secret pour y parvenir! Cet album aborde une question centrale dans le développement du petit enfant: la confiance en soi. Portés par l'exemple positif de nos deux héros, les jeunes lecteurs seront rassurés de découvrir que tout est possible, du moment que l'on croit en soi. Compétences générales, Duli (314090)</p>	X	X			
<p>La souris des petits soucis Papeu Lola, Englebert Jean-Luc La petite souris des petits soucis se charge de tous les ennuis: le loup qui fait pipi au lit, le lapin qui s'ennuie, la poulette tristounette, etc. Elle les console et troque leur chagrin contre un cadeau ou un conseil. Rentrée chez elle, elle utilise les chagrins pour tricoter des pulls ou faire des tartes aux cafards. Un album sur les angoisses et les frustrations de l'enfance. Compétences générales, Pabl (313641)</p>	X	X			
<p>Comprendre les émotions de nos enfants, Robert Zuili, 2015 Peur, colère, tristesse... les émotions des enfants nous laissent parfois désespérés. L'auteur met toute son expérience au service des parents pour gérer leurs premières émotions et favoriser leur épanouissement. Un livre complet pour comprendre le rôle des émotions dans la construction de la personnalité et les méthodes pour aider son enfant à s'épanouir. Des tests, des cas pratiques pour se situer en tant que parent et décrypter pourquoi cela fonctionne. À chaque difficulté, l'auteur identifie des clefs qui vous serviront concrètement en tant que parent. Compétences générales, Zuil (314101)</p>	X	X			

<p>Maître de tes émotions, E4P avec la collaboration notamment de Y. Débonnaire, 2014 Un match, c'est un condensé d'émotions, tout y est plus intense, c'est pour ça qu'on aime. On se sent vivant comme nulle part ailleurs! Mais il y a des moments où les émotions nous dépassent et des fois nous perdons vraiment le contrôle. C'est pour cela que le football et le sport en général sont un terrain pour apprendre à devenir maître de ses émotions. Résultat de cinq années de recherche et de pratique en collaboration avec l'UEFA, cet ouvrage a été créé pour stimuler l'intérêt à la connaissance de soi et favoriser le lien entre bien-être et performance. Il s'adresse aux jeunes sportifs, aux parents, aux entraîneurs et aux éducateurs aussi bien dans le football que dans le sport en général. Compétences générales, E4P (312576)</p>		X	X	
<p>Content, fâché!, Amélie Falière, 2016 A 3 ans, les enfants ressentent fortement les émotions et passent très vite de l'une à l'autre. Au fil des pages, ce livre permet de mettre des mots sur ces émotions et de mieux les reconnaître. En manipulant les magnets, l'enfant donne au personnage des expressions très variées, qu'il peut ainsi s'approprier. Les possibilités de jeu sont infinies. Compétences générales, Fali (313644)</p>	X	X		
<p>Emotions Monstres, un jeu qui fait Grrr et Wiiz! De Pétigny Aline, 2015 "Quand j'ai peur, je peux essayer de bien respirer", "Quand je suis en colère, je pourrais essayer de méditer ou de parler"...Et bien sûr, vous pouvez utiliser ces cartes de 1001 façons pour parler des émotions et de leurs clés! Compétences générale, De P (314094)</p>	X	X		
<p>Grosse colère, D'allancé Mireille, 2016 Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps. (Dès 3 ans) Compétences générales, D'al (314086)</p>	X	X		
<p>Le guide du supermoi!, Bruller Hélène, Berberian Charles, 2015 Quand on grandit, on se pose plein de questions sur la vie : qui on est ? Comment on apprend à s'aimer soi-même ? Comment être heureux et bien dans sa peau ? Compétences générales, Brul (313499)</p>		X	X	
<p>Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention, 2015 Souvent démuni devant le manque d'attention ou de maîtrise de soi de votre enfant, vous ne disposez pas toujours des ressources nécessaires pour l'aider à apprivoiser ses lacunes et, plus tard, à les corriger. Pratique, simple à utiliser, souple et laissant une large place à votre créativité, cette méthode d'intervention novatrice vise à stimuler l'imaginaire de votre enfant afin qu'il développe les compétences qui lui permettront d'être plus attentif et moins impulsif. C'est dans l'univers d'Attentix et de toute sa bande que votre enfant découvrira avec vous des stratégies gagnantes. Compétences générales, Caro (312793)</p>	X	X		
<p>Cartes créatives pour inventer des histoires et grandir en confiance, Bartoli Lise, 2015 Ce jeu de 48 cartes magnifiquement illustrées invite l'enfant à créer des contes spécifiques qui lui permettront de grandir harmonieusement tout en s'amusant. En s'identifiant aux héros des histoires qu'il invente, il rejoue intuitivement les scènes de sa vie qu'il souhaite mieux maîtriser, élargissant ainsi l'éventail des possibles pour trouver de nouvelles solutions. Compétences générales, Bart (313642)</p>		X	X	

<p>L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée, Claeys Bouarert Michel, 2014 Connaissez-vous l'éducation émotionnelle ? C'est une méthode à la fois ludique et pédagogique visant à développer les compétences liées à l'Intelligence émotionnelle. Elles comprennent le "savoir-être", le vivre ensemble, la gestion des émotions, la confiance, l'autonomie, la créativité etc. Ces aptitudes ne sont pas transmises aux enfants, que ce soit à l'école ou à la maison et c'est un réel manque à combler. Voici un guide pratique qui offre une approche complète et cohérente de cet apprentissage : les enseignants et parents y trouveront des solutions simples et efficaces pour favoriser la réussite et l'épanouissement des enfants. Compétences générales, Clae (314088)</p>	X	X	X	
<p>Les Petits citoyens, Kidikoi Collection , 2016 Deux jeux sont réunis dans cette même boîte (dès 8 / 9 ans) : - Pareil ? / Pas pareil ? Et - On devrait ? / On devrait pas ? Le principe est le même pour les deux jeux : échanger, discuter, confronter des opinions différentes sur la base de situations / d'affirmations. L'objectif étant de découvrir qu'il existe de nombreuses manières d'appréhender les situations de la vie, ceci dans le respect mutuel. Egalité des chances, Kidi (314227)</p>		X	X	
<p>Mes émotions, Filliozat Isabelle, Limousin Virginie, Veillé Eric, Nathan, 2016 C'est parti pour un grand voyage plein de découvertes. Un cahier à colorier pour devenir "Maître(sse) de ses émotions". Promotion de la santé, Fill (314087)</p>	X	X		
<p>Graine de Paix, 40 activités pour vivre ensemble, 2016, 2017 volume 1 (1-2H) volume 2 (3-4H) et volume 3 (5-6H) La collection Grandir en paix a pour objectif d'ancrer au sein de la classe – et de manière plus large au sein de la société – une éducation à la culture de la paix. Chaque volume contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un guide pédagogique qui propose des activités qui renforcent et développent chez l'élève des compétences humaines transversales comme l'estime de soi, la bienveillance, l'empathie, la solidarité, les compétences interculturelles, la gestion des conflits ou le respect de l'environnement. • Un livret de l'élève qui encourage et accompagne l'enfant dans l'apprentissage de valeurs et de compétences humaines. L'élève s'approprie le livret et accomplit des activités dont l'objectif est de renforcer son estime de soi, sa bienveillance, son empathie, sa solidarité, ses compétences interculturelles, sa gestion de conflits, son respect de l'environnement et son discernement. <p>Grandir en paix s'inscrit dans les objectifs de développement durable de l'ONU et dans ceux du Plan d'études romand (PER), cadre de référence suisse dont les visées universelles peuvent également s'appliquer à d'autres pays. L'ensemble repose sur les quatre piliers de l'éducation à la paix développés par Graines de Paix : savoirs de paix, savoir-faire, savoir-être et savoir-agir. Compétences générales, Grai (314230 et 314231 et 315227)</p>		X	X	

<p>Little coopertation, Djeco Jeu de coopération : sur la banquise, 4 petits animaux tentent de regagner leur igloo. Attention car le pont de glace menace de s'écrouler. Un jeu qui se joue en coopération pour apprendre à jouer et à gagner tous ensemble. Pour les enfants de 21/2 à 5 ans. Compétences générales, 2016, Djec (314095)</p>	X	X		
<p>Dis, pourquoi tu boudes ? J. -R. Catremin, 2015 Un grand album pop-up qui raconte l'histoire d'une petite souris qui boude depuis que le jour s'est levé. Un chat l'approche et se formalise de la voir faire la moue. Ça lui coupe même l'appétit, dit-il. C'est maintenant au tour du chien, de faire son entrée et d'essayer d'obtenir auprès du chat les raisons de cette bouderie entêtée. Sans plus de succès... Puis vient le loup, puis l'ours. Tous oublient leurs querelles devant la mine renfrognée de la souris, qui attend simplement son éléphant ! Compétences générales, Catr (315061)</p>	X	X		
<p>Nina en colère, Christine Naumann-Villemin, 2017 Il y a des jours comme ça : rien ne va comme on veut. On essaie de garder son calme, mais c'est difficile. Pauvre Nina ! Elle va devoir laisser sa colère s'exprimer avant de trouver LA bonne idée pour l'anniversaire de maman. Compétences générales, Naum (315059)</p>	X	X		
<p>Colère de loup, Louison Nielman, 2017 Un petit loup en colère surgit dans la cuisine de Maminette... Grâce à son calme, sa douceur et sa gentillesse, le petit loup peut sortir de sa colère et redevenir la petite fille chérie de sa maman. Une histoire pleine de tendresse qui montre aux parents comment accueillir les émotions de leur enfant pour l'aider à l'apaiser. Compétences générales, Niel (315066)</p>	X	X		
<p>Qui c'est qui décide ici ?, Philippe Jalbert, 2017 Tous les enfants rêvent d'être maîtres de leur vie. Ce petit cochon décidé l'a fait ! Compétences générales, Jalb (315067)</p>	X	X		
<p>Famille complice, Le jeu collaboratif d'activités ludiques et apaisantes, Hors collection Mango Parenting, 2016 Inspiré par le jeu de l'oie, le jeu famille complice permet aux enfants comme aux parents de prendre conscience que les bons moments partagés dopent le moral et resserrent les liens. Avec 4 thématiques (détente, émotions, imagination, défis), découvrez 16 mini-jeux pour se détendre et s'amuser en famille. Promotion de la santé, Baud (315068)</p>		X	X	
<p>Les Quatre Questions ; Pour Poulette Coquette Et Tous Ceux Qui Ont Des Pensées Stressantes, 2016, Byron Katie Dans cette reprise du célèbre conte populaire pour enfants de la poule qui pense avoir reçu le ciel sur la tête, Byron Katie fait équipe avec Hans Whilhelm, illustrateur (maintes fois primé) de Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ?, pour proposer d'aborder les angoisses et les soucis de nos petits d'une façon différente. Les enfants observent Poulette déconstruire ses pensées stressantes et apprennent ainsi à en faire de même et à retrouver le sourire. Stress, Byro (315064)</p>		X	X	

<p>La peine de Sophie-Fourire, Nadine poirier, Amélie Dubois, 2016 Une histoire touchante sur le deuil et l'amour, tout en délicatesse et en musicalité. La maman de Sophie la surnommait Sophie-Fourire, parce qu'elles riaient toujours en trompette et en accordéon ensemble, surtout quand elles faisaient des grimaces devant le miroir. Lorsque sa maman s'en va pour toujours à cause d'un accident, Sophie n'arrive plus à retrouver son joli rire, même si son papa et ses amies veulent bien l'aider à le récupérer. Finalement, ce n'était peut-être pas le rire qui était perdu, mais quelque chose d'autre, un autre sentiment qu'il fallait laisser sortir pour que le rire puisse réapparaître... Dépression, suicide, mort, Poir (315072)</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	
<p>Apprendre à mieux vivre ensemble des écoles en santé, Didier Jourdan, 2012 Profondément ancrée dans les valeurs de l'école, l'approche "apprendre à mieux vivre ensemble" concerne les activités de classe, la relation école-famille et le climat scolaire. Elle a pour objectif d'améliorer le climat scolaire et le bien-être à l'école afin de favoriser la réussite de tous les élèves. Elle vise à valoriser, à mutualiser et à enrichir les pratiques des écoles dans le domaine de l'éducation à la santé et à la citoyenneté. Apprendre à mieux vivre ensemble s'adresse aux équipes d'école mais aussi aux parents, aux professionnels des collectivités territoriales et du monde de la santé comme aux acteurs associatifs. Compétences générales, Jour (311286)</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	
<p>100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence, Vincent Roussel, 2011 Parler d'éducation à la non-violence, c'est affirmer qu'il est possible d'apprendre aux enfants et adolescents des comportements non-violents qui leur permettent de construire le bien vivre ensemble dans tous leurs lieux de vie, en respectant les personnes, leurs différences, leurs droits et leur dignité. Il ne s'agit pas de nier les situations génératrices de conflits, mais d'apprendre à résoudre ces conflits sans violence, par l'acquisition de compétences personnelles, relationnelles, sociales et citoyennes qui leur donnent les moyens de le faire. C'est une tâche essentielle. Elle demande à tout éducateur d'y consacrer du temps, que ce soit dans la famille, dans l'espace public ou à l'école. Violence, harcèlement, Rous (312774)</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	

<p>Jeux de groupe pour mieux vivre ensemble, Pic Lelièvre, 2014 Pour les 6-14 ans : - Des jeux pour se rencontrer - Des jeux pour mieux se connaître - Des jeux pour faire partie d'un groupe - Des jeux pour communiquer - Des jeux pour écouter et regarder</p> <p>Des jeux pour mieux vivre ensemble. Egalité des chances, Leli (312795)</p>		X	X		
<p>Tower of power, Metalog, 2009 Très beau jeu de coopération en bois pour 24 participants au maximum. Construire une tour ensemble, voilà le défi qui attend les participants.</p> <p>Autres thèmes, Meta (302437), Egalité des chances (313094), Promotion de la santé (302442)</p>	X	X	X	X	
<p>Tirer les ficelles (Strippen Zieher), Karl-Schubert Werkstätten und Wohngemeinschaft e.V., 2010 Jeu de coopération destiné à la construction d'une réalisation commune. Réaliser un dessin ou résoudre un problème en équipe. Un jeu qui favorise la réflexion sur la place et le rôle de chacun, sur ce qui favorise ou au contraire freine un processus de groupe.</p> <p>Compétences générales, Karl (309357, 313182)</p>	X	X	X	X	
<p>Team2, Metalog, 2015 Le jeu Team2 permet d'expérimenter le travail d'équipe en terme de coopération, de résolution de problèmes. La solution ne peut être que collective. Chaque participant doit constituer un carré avec les pièces à disposition devant lui. Une "place du marché" est constituée de pièces qui sont à la disposition de tout le monde.</p> <p>Pour 6 à 10 participants. Temps nécessaire :environ 40minutes</p> <p>Compétences générales, Meta (313183)</p>	X	X	X	X	
<p>Pipeline, Metalog, 2009 Jeu coopératif pour groupes. Il s'agit de mettre et garder en mouvement une bille... et d'atteindre une cible.</p> <p>Les participants accomplissent ensemble des tâches exigeantes grâce à une communication efficace.</p> <p>Promotion de la santé, Meta (302441)</p>	X	X	X	X	
<p>Tube-ball L'esprit d'équipe tient à un fil , Metalog, 2010 Jeu de coopération à utiliser pour la cohésion d'équipe, le développement d'un projet commun, etc.</p> <p>Un tube de type "tuyau d'écoulement", ficelles et boules de bois fixées au tube, 3 balles en mousse</p> <p>Compétences générales, Meta (309358)</p>	X	X	X	X	