

Les références comportant le signe \* sont disponibles dans les centres ressources du PEPS Limousin et visibles à l'adresse suivante : <http://poledoc.bibli.fr/opac/>

Cette bibliographie propose un échantillon de références essentielles autour de la promotion de la santé mentale et l'estime de soi. Pour aller plus loin, nous vous invitons à visiter notre base de données documentaire (onglet dossiers thématiques) en suivant ce lien : [http://educsantedoclimousin.bibli.fr/opac/index.php?lvl=etagere\\_see&id=30](http://educsantedoclimousin.bibli.fr/opac/index.php?lvl=etagere_see&id=30)

A destination des 6 – 12 ans :



\* **Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans**

Livret, Laporte Danielle, SEVIGNY Lise, Éditions du CHU Sainte-Justine, 1998, 119 p.

Résumé : Ce guide pratique se présente comme un cahier d'exercices qui a pour objectif d'aider les parents et éducateurs à développer l'estime de soi des enfants par des attitudes éducatives appropriées. Les principaux aspects abordés sont la connaissance et la reconnaissance de l'enfant par l'adulte, son intégration dans la famille, le groupe, la société, le développement de ses capacités et de son autonomie.

A destination des 8 – 12 ans :



\* **Problems**

Cartes, SCHUBI, 2000

Résumé : Il n'est pas rare que certaines événements inhabituels plongent les enfants dans les situations conflictuelles qui les troublent, les angoissent.

Cet outil a pour objectifs pédagogiques : le développement des comportements en société ; le développement du sens moral ; le développement de la confiance en soi et de l'assurance ; l'enrichissement du vocabulaire ;

l'amélioration du langage.

Outil comportant 65 cartes cartonnées se rapportant à 6 situations conflictuelles (scènes et 10 cartes d'aide).



\* **Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans : programme**

Livret, Beauregard Louise-Anne, Bouffard Richard, Duclos Germain, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001

Résumé : Ouvrage conçu sous la forme d'un programme de prévention et construit autour de 16 thèmes, qui a pour objectifs de donner aux enfants de 8 à 12 ans, des moyens concrets d'acquérir une meilleure estime de soi et de développer leur compétence sociale. Il est destiné aux enseignants, intervenants, animateurs. Il vise à développer l'estime de soi de l'enfant et la conscience qu'il a de sa valeur, dans ses relations avec les autres, à faire éclater son égoïsme, à favoriser sa socialisation et à l'aider à bâtir un sentiment d'appartenance à son réseau.

Dès 12/13 ans :



**\* Questions de respect ?**

Jeu de cartes, Valorémis, 2010

Résumé : Ce jeu est consacré aux relations filles/garçons. Il se veut être un outil de médiation éducatif dont le principe est de favoriser l'émergence des représentations portant sur les relations filles/garçons.

A destination des 11 - 14 ans



**\* Au-delà des apparences, les clés de l'estime de soi**

Malette, Fondation Dove pour l'estime de soi, 2007,

Résumé : Cette malette pédagogique (11 fiches pédagogiques, 30 livrets élèves et 1 DVD) est destinée aux enseignants des collèges pour travailler avec les adolescents sur l'estime de soi et l'image du corps. Ce sujet est abordé sous l'angle de l'apparence physique.

A destination des 12 - 16 ans et pour tout adulte en contact avec eux



**\* Décode le monde : De l'influence des médias sur la santé**

Classeur (Guide de l'animateur + 1 CD-ROM + 1 DVD), CODES 06, 2002

Résumé : Articulé autour de 4 modules : la critique de l'image, la critique du débat, la critique de l'écrit, la création d'une affiche de prévention santé, ce programme est résolument participatif et interactif. Il a pour but de favoriser le développement de la pensée critique des adolescents par rapport aux médias qui exercent dans la société actuelle diverses pressions sur les consommateurs. Il importe donc de donner aux jeunes, par le biais d'activités ciblées, des moyens concrets de réflexion et d'analyse qui leur permettent de prendre de la distance, d'explorer la manière dont la publicité, les discours, les écrits des uns et des autres nous touchent et peuvent, au final, nous manipuler. Et, par ce chemin, de les aider à adopter des comportements favorables à leur santé.

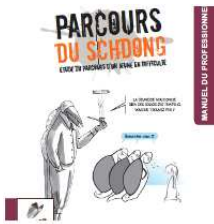


**Le qu'en dit-on ? Version junior**

Support cartes d'expression, Cesame, 2009

Résumé : Cet outil est à utiliser en groupe comme support d'expression et permet aux adolescents qui présentent des conduites violentes de réfléchir à leur mode de relation aux autres. Il peut servir de médiation dans un travail thérapeutique ou d'éducation pour la santé. Le jeu est constitué de 60 cartes regroupées en 6 thèmes (conduites à risque vie familiale, vie scolaire, vie sociale, violences, vie sexuelle) qui décrivent en une courte phrase une situation relationnelle, et d'affichettes (Acceptable, Non acceptable, Discutable, Interdit par la loi) sur lesquelles vont être positionnées les cartes.

## A destination de tout public

\* **Parcours du Schdang**

CD-Rom, Scheibling Luc, De Vinck Agnès, Ed. LTE, 2011, destiné principalement à un public de 13 à 25 ans

**Résumé :** L'outil aborde la question sensible du groupe et de ses effets sur les jeunes, notamment ceux qui sont le plus en difficulté. Il permet de décrypter le processus qui mène au décrochage scolaire, aborde la question du bouc émissaire. Le ton est volontairement décalé, humoristique, déculpabilisant permettant au jeune de prendre du recul sur son propre parcours.

\* **Je vais bien à l'école, 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école**

Livre, Lufin André, Caspers Emmanuelle, Croix Rouge de Belgique, 2009, 130 p., destiné à un public de 6 à 18 ans

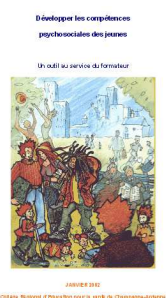
**Résumé :** Ce dossier pédagogique décline de façon ludique et vivante, le concept de promotion de la santé tel qu'il a été défini par l'OMS. Les fichiers pédagogiques, présentant des activités concrètes, sont organisés autour de 3 axes : l'estime de soi et les relations sociales ; l'école, un milieu de vie ; les modes de vie sains.

\* **Apprendre à vivre ensemble**

CD-Rom, Scheibling Luc, Bouyer Matthieu, Laisse ton empreinte, 2009, destiné à un public de 8 à 22 ans

**Résumé :** Cet outil permet de travailler en groupe autour de la prévention des violences. Il part de l'histoire de Boris et Igort qui se bagarre. Cela dégénère dans le quartier. La 1ère partie est axée sur l'analyse de cette escalade relationnelle (étude des étapes du conflit,...) et la 2ème partie est sur le parcours d'un des jeunes en difficulté.

Des fiches pratiques, des histoires, ainsi que des chansons fortes (interprétées par des jeunes et des moins jeunes) viendront illustrer ces thématiques autour de la violence et vous donneront de la matière pour aborder ces questions.

\* **Développer les compétences psychosociales des jeunes : un outil au service du formateur**

Guide, CRES Champagne Ardennes, 67 p.

**Résumé :** Ce guide destiné aux professionnels développe et s'inspire des approches récentes faites autour des notions de résilience, bientraitance et estime de soi. Une partie « Connaissances » donne quelques repères en matière d'éducation et de prévention santé, une partie regroupant les « Fiches pédagogiques », une autre les « Fiches techniques » et une dernière partie sur les « Fiches Application » qui donnent des exemples d'activités à mettre en place.

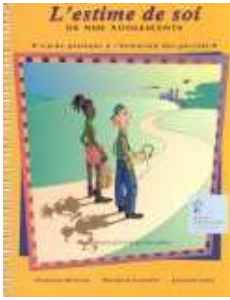
**Téléchargeable :** [http://poledoc.bibli.fr/opac/doc\\_num.php?explnum\\_id=704](http://poledoc.bibli.fr/opac/doc_num.php?explnum_id=704)

\* **Le langage des émotions**

Cartes, FCPFL, 2012

**Résumé :** Un outil de 60 cartes à jouer pour partir à la découverte du panel de nos émotions.

En fonction de la maturité de votre public, vous choisirez de travailler avec les cartes/émotions qui vous semblent pertinentes. Avec les plus jeunes, il est conseillé de commencer avec les émotions qu'ils connaissent pour élargir, petit à petit le choix.



**\* L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents**

Livret, Duclos Germain, Laporte Danielle, ROSS Jacques, Éditions du CHU Sainte-Justine, 1995, 176 p.

**Résumé :** Ce guide pratique se présente comme un cahier d'exercices qui a pour objectif d'aider les parents et éducateurs à développer l'estime de soi des adolescents par des attitudes éducatives appropriées. Ces exercices sont regroupés en quatre objectifs : faire vivre un sentiment de confiance à l'adolescent, l'aider à se connaître, lui apprendre à participer et à coopérer, le guider dans la découverte de stratégies qui mènent au succès.



**\* Aider à prévenir le suicide chez les jeunes ; un livre pour les parents**

Livre, Lambin M., Éditions du CHU Sainte-Justine, 2004, 262 p.

**Résumé :** Le but de l'auteur est d'aider les parents à reconnaître les indices symptomatiques, à comprendre ce qui se passe et à contribuer efficacement, de concert avec les professionnels de la santé et les intervenants sociaux, à la prévention du suicide chez les jeunes.



**\* L'estime de soi, un passeport pour la vie**

Livre, Duclos Germain, Éditions du CHU Sainte Justine, 2010, 247 p.

**Résumé :** Cet ouvrage décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence), de même que les attitudes parentales qui les favorisent.

Ce livre constitue un apport certain pour les parents et les professionnels de l'éducation et de la santé qui veulent favoriser le développement de l'estime de soi chez les enfants. Il démontre que l'estime de soi est le plus précieux héritage qu'on peut léguer à un enfant.



**Renforcer l'estime de soi chez les jeunes enfants. Livret pour les parents**

Livret, AIDES Alcool, 2011, 11 p.

**Résumé :** Chez les jeunes enfants, l'estime de soi est en construction. Si tout ne se joue pas avant 6 ans (parce que notre devenir n'est pas déterminé par avance), force est de constater que les premières années de l'existence posent des bases tout à fait importantes en matière de fondement psychique, de compétences sociales et relationnelles.

**Téléchargeable :** [http://poledoc.bibli.fr/opac/doc\\_num.php?explnum\\_id=243](http://poledoc.bibli.fr/opac/doc_num.php?explnum_id=243)



# Centres Ressources en Éducation et Promotion de la Santé en Limousin

Base de Données Documentaires : <http://poledoc.bibli.fr>

Site Internet : [www.pepslimousin.fr](http://www.pepslimousin.fr)

## En Corrèze

### IREPS 19

1, boulevard du Docteur Verlhac  
19100 BRIVE

Tél. : 05 55 17 15 50

Contact : Céline MORELLI

Courriel :

[celinemorelli.irepslimousin@gmail.com](mailto:celinemorelli.irepslimousin@gmail.com)

[ireps19@orange.fr](mailto:ireps19@orange.fr)

## En Creuse

### IREPS 23

Résidence du Jardin Public  
27, avenue de la Sénatorerie  
23000 GUERET

Tél. : 05 55 52 36 82

Contact : Marie-Rose THEUILLON

Courriel :

[mrtheuillon.irepslimousin@gmail.com](mailto:mrtheuillon.irepslimousin@gmail.com)

[ireps23@orange.fr](mailto:ireps23@orange.fr)

## En Haute-Vienne

### IREPS 87

4, rue Darnet  
87000 LIMOGES

Tél. : 05 55 37 19 57

Contact : Catherine GEOFFROY

Courriel :

[cgeoffroy.irepslimousin@gmail.com](mailto:cgeoffroy.irepslimousin@gmail.com)

[ireps87@orange.fr](mailto:ireps87@orange.fr)