

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE



Formation "Psychologie
positive et santé mentale
Initiation aux pratiques de
psychologie positive"

Réalisée par Mme MAUREL Valérie
Assistante de gestion / chargée de
documentation et communication

Avril 2022



Cette bibliographie sélective non exhaustive est réalisée par le Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes de Haute Provence dans le cadre du Dispositif Régional de Compétences en Education pour la Santé financé par l'Agence Régionale de Santé.

Elle a été élaborée pour la formation « **Psychologie positive et santé mentale : Initiation aux pratiques de psychologie positive** » organisé les 25 et 26 avril 2022 à l'Eco Campus de Sainte Tulle.

Pour permettre à chacun(e) de disposer de ressources pédagogiques pour mener des actions, le Centre de ressources documentaires vous propose un dossier bibliographique constitué d'une sélection d'outils pédagogiques.

Plus de références sont disponibles sur www.bib-bop.org ou <http://www.codes04.org/r/5/se-documenter/>

Bib-Bop : base de données bibliographiques ET bases des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé.



Document réalisé par Valérie MAUREL, Centre de ressources documentaires du Co.D.E.S. 04
vmaurel@codes04.org

Ouvrages, articles, rapports, dossiers

Article

SITBON Audrey, Psychologie positive : revue de littérature sur les interventions efficaces, **La Santé en action**, n° 440, 2017-06, pp. 6-7

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/197515/2364847>

Ouvrage

BEGUE Laurent, DESRICHARD Olivier, ANDELA Marie (et al.), **Traité de psychologie sociale. La science des interactions humaines**, De Boeck, 2013, 849 p.

Commentaire : Ce manuel dresse un panorama de la psychologie sociale. Il aborde les bases historiques et conceptuelles de la discipline, ses développements théoriques récents ainsi que ses applications sociales et thèmes d'actualité. Ses quatre parties développent tour à tour : l'histoire de la psychologie sociale et les méthodologies qui la fondent comme une science empirique du comportement social ; les thématiques fondamentales : émotions, identité, conformité sociale, stéréotypes, conduites agressives, représentations sociales, etc ; un aperçu documenté des applications de la discipline : santé, justice, sport, éducation, environnement, etc ; les domaines les plus récents : la psychologie positive et les neurosciences sociales. [Résumé de l'éditeur].

Rapport

COSTE Alice, **La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste**, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2019-03, 6 p.

Commentaire : Cette fiche a pour objectif de fournir un éclairage théorique à partir de savoirs en psychologie humaniste et en psychologie positive qui peuvent soutenir et renforcer les postures éducatives en promotion de la santé. Elle s'adresse à tout acteur éducatif, qu'il soit parent, enseignant, animateur ou encore formateur. On notera que les publics visés par ces démarches éducatives peuvent tout autant être des enfants, des jeunes, ou des adultes (parents, professionnels, bénévoles, etc.). [Résumé auteure]

Article

BULL Torill, **Hunting happiness or promoting health ? Why positive psychology deserves a place in health promotion**

Poursuivre le bonheur ou promouvoir la santé - pourquoi la psychologie positive mérite-t-elle une place en promotion de la santé ? Promotion & education, vol. XV n° 3, 2008-09-03, pp. 34-35

Ouvrage

KOUABENAN Dongo Rémi, **Psychologie du risque**, De Boeck, 2007, 206 p.

Commentaire : Le but de cet ouvrage est de faire connaître dans le monde francophone les derniers travaux sur la psychologie du risque. Il propose à la fois des méthodologies de recherche, des exemples de recherche, des résultats, des modèles d'approche comportementales en matière de santé et de sécurité, des techniques de changement de comportement ou d'adoption des comportements sains ainsi que des idées pour influencer positivement les campagnes de sécurité en partant de la logique des personnes auxquelles elles s'adressent.

Ouvrage

LECOMTE Jacques, **Introduction à la psychologie positive**, Dunod, 2009, 320 p.

Commentaire : Cet ouvrage présente la psychologie positive. Chaque chapitre constitue une synthèse des connaissances les plus récentes acquises dans ce domaine. Elle s'intéresse au fonctionnement positif, non seulement de l'individu, mais aussi des groupes humains, des institutions et de la société dans son ensemble. Trois caractéristiques majeures de ce courant sont présentées dans cet ouvrage collectif : la psychologie positive comme art de vivre avec soi-même ; la psychologie positive comme art de vivre avec autrui ; la psychologie positive comme instrument de changement social. La plupart des chapitres de cet ouvrage présentent des pistes d'action, scientifiquement validées, permettant d'améliorer la vie quotidienne des individus et des groupes humains. Cet ouvrage est destiné aux étudiants, chercheurs et praticiens, ainsi qu'à toute personne intéressée par le fonctionnement optimal des individus et des sociétés.

Ouvrage

FISCHER Gustave-Nicolas, TARQUINIO Cyril, **Psychologie de la santé. Applications et interventions**, Dunod, 2014, 321 p.

Commentaire : Cet ouvrage traite du comportement des personnes face à un changement préconisé : il pose en particulier la question de la mobilisation des ressources personnelles et/ou sociales par rapport aux objectifs visés. De nombreuses actions de changement dans le domaine de la psychologie de la santé s'articulent ainsi autour de la problématique et des processus d'adaptation. Deux parties composent l'ouvrage : la première traite des aspects théoriques et méthodologiques des interventions (apport de la psychologie positive, éducation thérapeutique, activité physique...), la seconde étudie les principaux domaines et terrains d'application (alimentation, cancer, conduites à risque...)

Ouvrage

SELIGMAN Martin, **Pratiquer la psychologie positive au quotidien. Pour mener une vie heureuse**, InterEditions, 2015, 362 p.

Commentaire : Cet ouvrage aborde la psychologie positive et ses principes. La psychologie positive est une méthode permettant de tirer parti des émotions positives, des forces et des vertus au quotidien. L'auteur s'est intéressé à comprendre non pas pourquoi une personne va mal mais ce qui fait qu'une personne aille bien ou comment naît le bonheur. Ce livre constitue un manuel de psychologie positive et un guide pratique pour comprendre ce qu'est le bonheur. Il propose également des questionnaires et des tests.

Article

MARMION Jean-François, **La psychologie aujourd'hui. Dossier**, Grands dossiers des sciences humaines, n° 42, 2016-03, pp.6-78

Commentaire : Ce dossier fait un état des lieux sur la psychologie. Psychologie du développement depuis Piaget, vieillissement, émotions, intelligence, langage, mémoire, créativité, conscience, maîtrise de l'attention mais aussi manipulation du cerveau, neurosciences, neuropédagogie, psychothérapie, addictions, troubles "dys", autisme, troubles alimentaires, risques psychosociaux, santé, psychologie positive et bien-être, développement personnel sont autant de sujets abordés dans ce dossier.

Ouvrage

SHANKLAND Rébecca, **Les troubles du comportement alimentaire. Prévention et accompagnement thérapeutique**, Dunod, 2016, 242 p.

Commentaire : Cet ouvrage dresse un panorama des éléments essentiels concernant les troubles des conduites alimentaires (ou TCA) que sont l'anorexie et la boulimie. Il présente notamment les prises en charge innovantes : remédiation cognitive, pratiques de pleine conscience, thérapie d'acceptation et d'engagement, interventions fondées sur les recherches en psychologie positive.

Ouvrage

SHANKLAND Rébecca, **La psychologie positive**, Dunod, 2014, 236 p.

Commentaire : Les différents aspects de la psychologie positive, thématique qui s'interroge sur le fonctionnement positif de l'individu, des groupes humains, des institutions et de la société dans son ensemble sont expliqués dans cet ouvrage.

Article

SHANKLAND Rébecca, LANGUERAND Eméric, CSILLIK Antonia (et al.), **Psychologie positive : de quoi parle-t-on ? Dossier**, Santé mentale, n° 221, 2017-10, pp. 27-87

Commentaire : Ce dossier centré sur la psychologie positive permet de mieux comprendre cette approche. Sont présentés les travaux et recherches s'y consacrant et les différentes modèles et pratiques de soins, telles (les émotions positives, la gestion des émotions...). Il présente des techniques attractives et faciles à réaliser basées sur la psychologie positive offrant des perspectives cliniques prometteuses.

Ouvrage

SELIGMAN Martin, **S'épanouir. Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être**, Belfond, 2013, 503 p.

Commentaire : L'auteur, Martin Seligman, est le fondateur de la psychologie positive, une approche révolutionnaire qui étudie l'épanouissement de l'homme, il est également directeur du Centre de psychologie positive de l'université de Pennsylvanie. Il livre dans cet ouvrage le fruit de plusieurs années de recherche et propose une méthode pour tirer le meilleur en chacun, reconnaître de qui compte vraiment et redonner du sens à la vie. Il détaille des études scientifiques, fait des suggestions et des propositions de recherche, et ponctue son propos de quelques exercices de développement personnel.

Ouvrage

HANNICK Sophie, ROEMERS-POUMAY Françoise, **La psychologie positive à travers les intelligences multiples**, Editions Erasme, 2017, 184 p.

Commentaire : Basé sur des études récentes concernant la psychologie positive, ce livre propose une réflexion sur l'approche du bonheur et du bien-être. Il se veut ludique, très illustré et concret et présente les "Octofun", boules d'énergie représentant les huit intelligences présentes en chacun (théorie de Howard Gardner). Il est divisé en 8 chapitres, chacun présentant une intelligence, elle-même représentée par un logo de couleur. Chaque chapitre propose du contenu théorique, mais aussi pratique avec des conseils et du matériel reproductible facilitant la mise en place de nouvelles habitudes au quotidien.

Article

SHANKLAND Rébecca, **La psychologie positive : développer le bien-être durable**, Journal des professionnels de l'enfance, n° 110, 2018-01, pp. 30-33

Ouvrage

HEUTTE Jean, **Les fondements de l'éducation positive. Perspective psychosociale et systémique de l'apprentissage**, Dunod, 2019, 370 p.

Commentaire : Cet ouvrage présente l'éducation positive. Basé sur le champ de recherche en psychologie positive en éducation et formation, il s'intéresse aux conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des apprenants, personnes de l'éducation ou de la formation, des communautés dans lesquelles ils travaillent ou apprennent, et des systèmes, organismes ou dispositifs d'éducation, de formation ou de travail. Le premier chapitre concerne plus particulièrement les communautés d'apprenance et les différentes formes d'apprentissage collectif. Le deuxième chapitre se centre sur l'état des connaissances scientifiques concernant le développement humain optimal, et est l'occasion de faire un point sur les principes de la psychologie positive. Le troisième chapitre

concerne les déterminants psychologiques de l'expérience subjective. Enfin, le dernier chapitre traite de l'institutionnalisation des formes émergentes des collectifs pour apprendre, et ouvre sur des perspectives pragmatiques concernant la conception de dispositifs d'ingénierie pédagogique.

Ouvrage

SHANKLAND Rébecca, DURAND Jean-Paul, PAUCSIK Marine (et al.), **Mettre en œuvre un programme de psychologie positive. Programme CARE (Cohérence-Attention-Relation-Engagement)**, Dunod, 2018, 192 p.

Commentaire : Cet ouvrage présente le programme de psychologie positive appliquée CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement). Ce programme innovant dans le domaine de psychologie positive propose aux participants pendant 8 séances de 2h diverses pratiques favorisant : la réorientation de l'attention vers les aspects constructifs du quotidien ; le développement de la bienveillance envers soi, autrui et l'environnement ; l'identification des valeurs et l'engagement dans des actions en lien avec celles-ci, augmentant par-là la satisfaction et le sens de la vie. Ces pratiques ont été validées par des recherches en psychologie positive et ont montré leur efficacité en termes d'amélioration du bien-être et de réduction du stress, des symptômes anxieux et dépressifs.

Ouvrage

PECH Annie, GRIEDER Eveline, LA COMBE Frédéric (et al.), **Humanisme et mindfulness. Une éducation pour le XXI^e siècle**, Dervy, 2020, 342 p.

Commentaire : Le mindfulness, ou méditation de pleine conscience-pleine présence, exprime une qualité d'attention ouverte à l'instant présent, sans jugement, dans une expérience sensorielle globale, plutôt qu'intellectuelle ou mentale. Cet ouvrage, issu d'une rencontre transdisciplinaire qui réunissait philosophes, psychologues, neuroscientifiques, enseignants, praticiens du champ social et éducatif, a pour objectif de contribuer au dialogue et à la coopération pour envisager ensemble, comment l'intégration de la pleine conscience dans l'éducation peut favorablement impacter le développement de la personne en tant qu'acteur de la société.

Article

BENVENISTE Duncan, **La place de la pleine conscience dans la pratique diététique : illustration à travers l'accompagnement**, Information diététique, n° 4, 2019, pp. 17-27

Article

GARCIA Savéria, SERON Cécile, **Apports et limites du programme d'alimentation en pleine conscience (MB EAT) dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité**, Information diététique, n° 2, 2019, pp. 41-47

Article

LIENARD Yasmine, **Place de la pleine conscience dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et de l'obésité : mise au point**, Cahiers de nutrition et de diététique, vol. 53 n° 4, 2018-08, pp. 198-208

Ouvrage

BRACCO Lélia, **Obésité. Au-delà de l'impasse**, EDP Sciences, 2018, 149 p.

Commentaire : Les avancées en neurosciences permettent aujourd'hui de développer de nouvelles perspectives en nutrition face à la montée de l'obésité, ceci malgré les efforts déployés par les politiques de santé dans le monde. Cet ouvrage propose d'explorer les multiples facteurs contribuant à la prise de poids et les solutions alternatives pour favoriser le changement, s'appuyant sur des expériences du monde de l'éducation, de la psychologie et de la méditation de pleine conscience.

Article

JAYAWARDENE Wasantha P., LOHRMANN David K., ERBE Ryan G. (et al.), **Effects of preventive online mindfulness interventions on stress and mindfulness: A meta-analysis of randomized controlled trials**, Preventive medicine reports, vol. 5, 2017-03, pp. 150-159

Commentaire : Cette méta-analyse évalue l'efficacité des interventions de prévention en ligne sur le stress et la pleine conscience.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5199155/>

Ouvrage

FALL Estelle, **Introduction à la pleine conscience**, Dunod, 2016, 271 p.

Commentaire : Les domaines des psychothérapies et de la recherche scientifique ont étudié et validé les bienfaits de la pleine conscience pour les patients. Un fossé est néanmoins constaté entre le monde de la recherche et celui de la pratique thérapeutique. Cet ouvrage cherche à faire le lien entre ces 2 mondes, à travers 3 objectifs : faire le lien entre les recherches traitant de la pleine conscience tant dans les problématiques de santé physique et mentale que dans les compétences nécessaires à une vie satisfaisante ; présenter les grands projets de recherche et identifier les questions principales à explorer ; expliciter les résultats issus des recherches de la communauté scientifique en décrivant des applications à l'intention des praticiens.

Article

DECKER Emmanuelle, PHILIPPOT Pierre, BOURGEY-TROUILLET Marion (et al.), **Les interventions basées sur la pleine conscience pour le sujet âgé douloureux chronique : revue de la littérature**, Gériatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement, vol. 13 n° 2, 2015-06, pp. 147-156

Commentaire : Cet article présente et discute l'utilisation d'une stratégie thérapeutique non-médicamenteuse innovante (Intervention basée sur la pleine conscience - IBPC) dans le cas de patients âgés douloureux chroniques, visant la réduction des conséquences de la douleur chronique dans la vie quotidienne. Si ces interventions ont obtenu des résultats significatifs pour la diminution des symptômes psychologiques de la douleur chronique chez l'adulte, les études chez les personnes âgées sont rares. Il est donc nécessaire de mettre en place des recherches approfondies sur l'efficacité thérapeutique de ces interventions avec ce type de population. Les auteurs concluent en indiquant différents axes de recherche afin de tester l'hypothèse que l'action des IBPC sur ces deux processus aide les patients âgés à mieux faire face à la douleur, et réduit les gênes induits par celle-ci dans la vie quotidienne. [Résumé auteur]

<http://www.jle.com/download/gpn-304945->

[les-interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-pour-le-sujet-age-douloureux-chronique-revue-de-la-litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf](http://www.jle.com/download/gpn-304945-les-interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-pour-le-sujet-age-douloureux-chronique-revue-de-la-litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf)

Ouvrage

HARRIS Russ, **Passez à l'ACT. Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement**, De Boeck Supérieur, 2012-04, 352 p.

Commentaire : L'auteur dans cette première édition reprend les fondamentaux de l'Acceptance and Commitment Thérapie (ACT), qui interviennent pour traiter les troubles psychologiques ou mentaux : la dépression, les addictions, les troubles alimentaires, la schizophrénie... Ce guide présente de manière abordable et concise, les six processus de l'ACT utilisant les thérapies cognitives, la pleine conscience... L'ensemble est agrémenté d'extraits d'entretiens, d'exercices, de métaphores et de feuilles d'exercices pour les patients avec : un guide pour mettre en application l'ACT séance après séance ; des transcriptions de séances de thérapie ; des conseils pour créer ses propres techniques et exercices thérapeutiques ; des conseils pratiques pour surmonter les « barrières thérapeutiques ».

Ouvrage

DESSEILLES Martin, MIKOLAJCZAK Moïra, **Traité de régulation des émotions**, De Boeck, 2012, 627 p.

Commentaire : Cet ouvrage à destination du thérapeute, de l'étudiant et du chercheur en psychologie et en psychiatrie présente un panorama complet des connaissances sur la régulation des émotions. Il traite notamment des gènes qui influencent l'aptitude à réguler ses émotions ; ce qui se produit dans le cerveau et le corps au moment de la régulation d'une émotion ; l'influence de la manière dont on traite l'information sur les émotions et la capacité à les réguler ; la manière dont différents courants (systémique, psychanalyse, cognitivo-comportemental, humaniste, positiviste, pleine conscience...) conçoivent la régulation des émotions ; le travail de la régulation des émotions dans différents troubles psychiques ; l'impact des émotions et des différentes manières de les réguler sur la santé physique ; l'influence des émotions et de la régulation des émotions dans les rapports sociaux et notamment à l'école et en entreprise.

Ouvrage

FERRERO François, AUBRY Jean-Michel, **Traitements psychologiques des troubles bipolaires**, Masson, 2012, 285 p.

Commentaire : Cet ouvrage présente, après avoir rappelé des éléments d'épidémiologie et de diagnostic et la nécessité d'un traitement médicamenteux, différentes thérapies psychologiques complémentaires pour soigner des personnes atteintes de troubles bipolaires : psychoéducation, thérapies comportementales et cognitives, psychanalyse, thérapies familiale et interpersonnelle, thérapie basée sur la pleine conscience. Il précise quelles sont les méthodes qui semblent le plus adaptées pour les enfants et adolescents ou personnes âgées et aborde également la comorbidité associée aux addictions et aux troubles de la personnalité borderline, le risque de suicide.

Ouvrage

VIETEN Cassandra, **Vivre sa maternité en pleines conscience. Exercices pratiques pour rester sereine durant sa grossesse et les premières années avec son enfant**, De Boeck, s.d., 832 p.

Commentaire : Ce livre s'adresse aux (futurs) mamans pour les aider à rester sereine et vivre en pleine conscience leur grossesse et maternité. L'auteure donne des exercices pratiques à mettre en application pour acquérir ou développer les compétences requises. Le principe de la mindfulness peut aider les mamans à maintenir un équilibre de vie et s'épanouir dans leur rôle et affronter avec bienveillance les changements durant la grossesse et les petites difficultés du quotidien d'une jeune maman.

Ouvrage

KAMAMI Yves-Victor, **Comment éviter le burn-out ?**, Editions du Dauphin, 2014-10, 149 p.

Commentaire : L'auteur propose dans cet ouvrage un ensemble de solutions naturelles pour prévenir ou pallier à ce mal d'aujourd'hui dû au stress, à l'épuisement... : le burn-out. Liées à sa pratique médicale et à sa propre expérience, lui-même en ayant souffert, il propose des clés entre relaxation et méditation pour : prévenir et mieux gérer son stress ; réagir, résister au burn-out et recharger ses batteries ; pratiquer la méditation de pleine conscience pour son rôle de bouclier protecteur, etc.

Ouvrage

SIEGEL Daniel, **Le cerveau de votre ado. Comment il se transforme de 12 à 24 ans**, Les Arènes, 2018, 319 p.

Commentaire : Le professeur Daniel J. Siegel, professeur de médecine américain et spécialiste du cerveau de l'enfant et de l'adolescent, aborde le sujet de l'adolescence et des bouleversements cérébraux à l'œuvre durant cette période qu'il situe entre 12 et 24 ans. L'auteur s'attaque aux idées reçues sur l'adolescence en s'adressant simultanément aux

adolescents et aux parents. Il expose des données scientifiques issues des neurosciences et propose des histoires vécues et des outils pratiques. Il donne des clés pour la parentalité : accueillir le potentiel de l'adolescent, instaurer un dialogue sécurisant, l'aider à développer les facultés d'introspection et d'empathie qui feront de lui un adulte équilibré. Des exercices de méditation de pleine conscience sont intégrés dans les quatre chapitres de l'ouvrage.

Ouvrage

KABAT-ZINN Jon, **Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes**, J'ai Lu, 2013, 280 p.

Commentaire : Issue de traditions philosophiques et spirituelles, la méditation de pleine conscience a été adaptée dans les années 70 par Jon Kabat-Zinn, Professeur émérite de médecine et fondateur de la Clinique de réduction du stress et du Centre pour la pleine conscience à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Les effets de ses programmes de Réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) et de Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) ont depuis été scientifiquement validés, notamment par les neurosciences. Cet ouvrage présente les bases de la méditation de pleine conscience, en alternant problématique de la vie quotidienne et exercice de résolution de cette dernière pour illustrer les possibilités de réduction du stress.

Dossier

BEC Emilie, **L'apport de la pleine conscience en promotion de la santé. Bibliographie sélective**, CREAL-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2021-04, 22 p.

Commentaire : L'expérimentation de la pleine conscience, ou Mindfulness en anglais, se réfère à la capacité de porter attention à ses pensées, émotions, sensations corporelles ou à son environnement, sans jugement, à chaque instant. De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience, à tous les âges. Cependant, bien qu'indiquées dans un large panel de situations, ces interventions sont encore méconnues en France dans le domaine des politiques de santé publique. Cette bibliographie commence par présenter les données générales sur la pleine conscience avant de fournir des ressources sur ses bénéfices sur la santé. Elle valorise ensuite des actions mises en place sur le terrain.

<https://creaiors-occitanie.fr/wp-content/uploads/2021/05/21.04.19-A4-Biblio-Pleine-conscience.pdf>

Outils pédagogiques

Mallette pédagogique

LAMBOY Béatrice, GUILLEMONT Juliette, LUIS Elisabeth (et al.), **Les outils CPS Mindful**©, Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS), 2017

Public : Enfant, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS (compétences psycho-sociales) 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. Les supports ont été développés à l'aide de la littérature sur les programmes CPS et de recherches sur les émotions et la psychologie positive. Les activités CPS des fiches ont été élaborées à partir des principaux programmes validés CPS enfants et parents. Les activités ont été adaptées et reformulées afin de s'ajuster aux objectifs du projet et aux formats des supports.

Collation: 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)

Lien Internet: <http://afeps.org/les-outils-cps-mindful/>

Jeu

REYNAUD Laure, BONIWELL Ilona, **Jeu des forces**, Scholavie, s.d.

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce jeu de 24 cartes, inspiré de la psychologie positive, est divisé en 6 familles. Les familles ouverte, courageuse, sympa, inspirée, juste et équilibrée aident les enfants, à partir de 3 ans, à identifier quelles sont leurs forces. Le vocabulaire est simplifié pour s'adapter aux jeunes enfants. Ce jeu s'utilise en individuel, en sélectionnant ses forces, ou en groupe, en offrant des forces aux autres. Il peut être utilisé à l'école dans le cadre de programmes de bien-être et de SEL, ou pour soutenir des activités de développement de la confiance en soi et de la conscience de soi.

Collation: 24 cartes

Jeu

BONIWELL Ilona, **Cartes de transformation positive**, POSITRAN, 2018

Public : Tout public, Adulte

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ces cartes sont basées sur la théorie du capital psychologique du domaine de la psychologie positive. Elles utilisent une combinaison d'images, de citations et de questions qui permettent d'affronter les changements de la vie. Elles sont conçues pour travailler les cinq compétences de OSER Maintenant : Optimisme, Sentiment d'auto-efficacité, Espoir, Résilience et Mindfulness. Trois façons simples de les utiliser sont proposées. Cet outil s'adresse plus particulièrement aux professionnels du soutien et de l'accompagnement ainsi qu'aux personnes recherchant une communication positive et efficace.

Collation: 60 cartes images, 5 cartes de questions d'entraînement, 1 mode d'emploi

Jeu

BONIWELL Ilona, **BAB Mads**, Hex, Hex, 2017

Public : Tout public

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet outil sur la psychologie positive associe des images, des mots et des symboles pour permettre l'apprentissage et la collaboration créative. La psychologie positive est une science des aspects positifs de la vie humaine, tels que le bonheur, le bien-être et l'épanouissement. Elle peut être résumée de la façon dont le décrit son fondateur, Martin Seligman, comme l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal, qui cherche à découvrir et promouvoir les facteurs permettant aux individus et communautés de prospérer. [Résumé éditeur]

Collation: 200 cartes, 1 guide (proposé en téléchargement)
Lien Internet: <http://hexcards.net/wordpress/wp-content/uploads/2016/11/the-hex-guide-french-.pdf>

Mallette pédagogique

THEUREL Anne, LAGNER Prune, HENNEBELLE Sandrine (et al.), Etucare. **Et toi, tu prends soin de toi ?** IREPS Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne - Franche-Comté, 2021

Public : Adolescent, Adulte

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : ETUCARE est un programme numérique de promotion de la santé mentale à destination des étudiants. Basé sur les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et la psychologie positive, il permet aux étudiants de renforcer leurs ressources psychologiques et individuelles pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et améliorer leur bien-être psychologique à l'aide de stratégies pratiques. Le programme s'articule autour de 8 modules : 1) Santé mentale : on fait le point ; 2) Je gère le stress ; 3) Je cesse de remettre à plus tard ; 4) Je dors bien ; 5) J'apprends à me connaître ; 6) Je régule mes émotions ; 7) Je crée des relations épanouissantes ; 8) Je prends soin de moi. Dans chacun de ces modules se trouvent des contenus pour s'informer à travers des témoignages d'étudiants, des chiffres clés, des ressources interactives, des vidéos pour illustrer etc. ; se comprendre en répondant à des questionnaires d'autoévaluation, en s'appuyant sur des outils pour prendre conscience de ses comportements au quotidien ; et agir en mettant en œuvre les stratégies pratiques proposées et en identifiant les structures d'aide et d'écoute psychologique près de chez eux.

Ouvrage

KLEIN Philomène, DOZOL Stéphanie, **Cahier engagé. Santé mentale**, CRIPS Ile-de-France, 2021

Public : Adolescent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet outil sur la santé mentale est destiné aux jeunes de moins de 30 ans et les aidera à la fois à mieux se comprendre et à pouvoir accompagner leur entourage en cas de besoin. Construit comme un cahier de vacances, il est structuré en trois parties, comme les trois trimestres d'une année scolaire. La première partie aborde la compréhension de la santé mentale et de la psychologie positive et de ce qui peut les impacter. La deuxième partie s'intéresse aux émotions et aux forces, qui sont le cœur des concepts qu'il est important que les jeunes s'approprient. Une dernière partie invite les jeunes à agir pour eux et pour les autres. Des exercices et des jeux y sont proposés, ainsi qu'un « guide de survie en milieu hostile » pour les aider à identifier les lieux ressources en cas de questions ou de problématiques relatives à la santé mentale.

Collation: 26 p., ill. en coul.

Lien Internet: https://www.lecrips-idf.net/ressources/documents/1/9462,crips_cahier-engage-sante-mentale_B.pdf

Jeu

Jouez avec entrain, UMEO, s.d.

Public : Tout public

Thème : Education du patient, Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce jeu de plateau de psychologie positive permet de découvrir de nombreuses activités positives et réaliser quotidiennement des exercices pour être heureux. Le premier joueur lance le dé, il avance du nombre de cases indiqué sur le dé. Il lit ensuite l'activité aux autres joueurs et leur présente la manière avec laquelle il va s'y prendre pour la réaliser. Une fois son activité présentée aux autres joueurs, il passe le dé au joueur suivant qui à son tour le lance et présente son activité ainsi que sa stratégie. Le jeu reprend le lendemain ou après la période prédéfinie par les joueurs de la partie (ou à la suivante séance). Chacun présente les résultats de son activité, son ressenti et relance le dé. Si l'activité n'est pas réussie ou réalisée, le joueur passe son tour et il relancera le dé au prochain tour. Ce jeu peut accompagner le suivi thérapeutique du patient. Le patient peut ainsi, à la fin de chaque consultation, lancer le dé. Il avancera dans le jeu au cours de son suivi. Le jeu peut aussi être utilisé en fin de séance de manière ponctuelle.

Collation: 1 plateau de jeu, 6 pions, 1 dé

Ouvrage

NEUVILLE Cécile, PAMBOU Junet, ROEDERER Charlotte, **Je joue et je découvre mes émotions 5-8 ans**, Solar, 2016

Public : Enfant, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : 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.

Collation: 127 p., 1 plateau de jeu, 140 cartes

Jeu

ALLART Sarah, FOURNY Maxime, **Crazy happy game**, Webventura Holding, 2018

Public : Tout public, Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet outil est constitué de 110 cartes proposant chacune un défi amusant inspiré de la psychologie positive. De façon ludique, il a pour objectif de renforcer les liens, développer la confiance de chacun, faire le plein d'émotions positives, apprendre à penser différemment, bouger, libérer sa créativité, exprimer ses rêves et ses envies...

Collation: 110 cartes

Ouvrage

BAZINET Julie, **Eduquer les enfants avec la psychologie positive. Pour les parents, enseignants et éducateurs**, Jouvence, 2015

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Cet ouvrage permet aux parents, aux enseignants e/ou aux éducateurs d'appréhender au quotidien la psychologie positive avec les enfants à travers des fiches d'activités simples et pratiques. De nombreux exemples sont développés pour aborder la confiance, la créativité, les émotions, l'optimisme...

Collation : 128 p., ill. en coul.

Jeu

DE FOUCAULD Raphaëlle, BRUGERE Solenne, DE MALGLAIVE Clémence, **2 minutes ... ensemble ! : toutes les générations se connectent ! 7C+**, 2018

Public : Tout public, Adolescent, Personne âgée

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce jeu de cartes permet à chacun de parler des choses de la vie : les bons moments, le quotidien. Il ouvre le dialogue, développe la parole et l'écoute, et intensifie les liens entre les joueurs. Il peut être utilisé entre adultes et enfants, entre enfants, entre professionnels (pour débiter une formation par exemple). Cet outil est basé sur les principes de la psychologie positive.

Collation: 52 cartes

Ouvrage

REYNAUD Laure, **Développer les compétences psychosociales. Cycle 3**, RETZ, 2019

Public : Educateur pour la santé

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage a pour objectif d'enseigner les compétences psychosociales dont l'élève de cycle 3 a besoin dans son quotidien et dans sa vie future. Ce livre propose d'explorer les compétences psychosociales grâce aux apports de la psychologie positive. Une première partie introductive définit les CPS (compétences émotionnelles, relationnelles et cognitives), explique les enjeux et les bienfaits de leur enseignement pour les élèves comme pour les enseignants, ainsi que les postures des adultes pour transmettre les CPS en milieu scolaire. Une seconde partie propose de courtes séances et activités pédagogiques pour développer les compétences du bien-être et du vivre ensemble : la confiance en soi, les forces de caractère, les émotions, la créativité, la motivation, la gratitude, la coopération, l'empathie et l'écoute. Toutes les activités ont été expérimentées dans des classes de cycle 3.

Collation : 173 p., bib., ill. en coul., photogr.

Mallette pédagogique

JAMBON Caroline, **Et si on jouait avec les émotions ?** Hachette Pratique, 2019

Public : Enfant, Préadolescent, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : 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.

Collation : 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.

Jeu

Objectifs positifs pour demain, POSITRAN, 2019

Public : Tout public, Adulte, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Conçu selon les principes de la psychologie positive, ce jeu de 42 cartes propose au joueur de déterminer des actions à mener individuellement pour atteindre des objectifs ayant pour finalité d'améliorer sa vie au quotidien. Les thèmes suivants sont ainsi abordés : activité, compréhension et créativité, tranquillité, identité, optimisme, nous et satisfaction. Il peut s'utiliser en complément du jeu "Défis positifs pour aujourd'hui", du même éditeur.

Collation: 42 cartes "objectifs"

Jeu

DE FOUCAULD Raphaëlle, PELTIER Florence, **2 minutes... papa ! Le jeu qui fait pétiller votre famille**, 7C+, 2018

Public : Enfant, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : 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...

Collation: 523 cartes, 2 cartes explicatives

Ouvrage

REYNAUD Laure, **Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles**, RETZ, 2021-11

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage axé sur la psychologie positive, propose de nombreux rituels simples à mettre en place et de courte durée, tout au long de la journée d'école en maternelle : début de la journée (pour se dire bonjour, apprendre à se connaître, développer les émotions agréables, s'engager et relever des défis...), regroupement après les ateliers (pour développer les forces de caractère, nourrir la confiance en soi...), favoriser le retour au calme (pour apprendre à respirer et se relaxer, apaiser les tensions et les émotions...), bien vivre ensemble (gratitude, empathie, écoute...), fin de journée (raconter sa journée, se dire au revoir...). Ces rituels permettent ainsi de développer l'équilibre relationnel et affectif des jeunes enfants et de créer un climat de classe serein, favorable aux apprentissages. Des comptines sont également proposées pour accompagner chaque compétence de vie.

Collation: Ill. en coul., bib., 168 p.

Mallette pédagogique

KAISER GREENLAND Susan, **La méditation est un jeu d'enfant. Un livre et 55 cartes d'activités en famille et à l'école**, Les arènes, 2018-10-24

Public : Enfant, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Ce coffret se compose d'un livret et de 55 cartes d'activités ludiques pour apprendre la pleine conscience et partager des expériences avec les enfants et les adolescents. Chaque fiche indique les compétences développées, la durée de l'activité, l'âge recommandé des participants, le matériel nécessaire, le déroulé et les variantes possibles avec des conseils.

Collation: 1 livret, 55 cartes colorées d'activités, un mode d'emploi

Jeu

REYNAUD Laure, BONIWELL Ilona, **Les jeux du bonheur**, Scholavie, s.d.

Public : Enfant, Tout public, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Citoyenneté

Résumé : Ce jeu de cartes 3 en 1 permet de développer les compétences psycho-sociales. Les jeux du bonheur comme le jeu des 7 familles, le détective du bonheur ou un petit moment à partager, sont adaptés à tous les âges, à tous les contextes et besoins ressentis ou exprimés. Il permet d'apprendre à bouger, à savourer, à pratiquer la pleine conscience, à faire des choix, à exprimer les émotions, à identifier les forces, à faire confiance, à construire des relations respectueuses et paisibles, etc.

Collation: 45 cartes

Jeu

BONIWELL Ilona, MARTIN Patricia, **Cartes de pleine conscience**, POSITRAN, 2020

Public : Adulte, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Adressées aux débutants et amateurs comme aux personnes expérimentées ou aux professionnels du domaine, ces 64 cartes de pleine conscience, illustrées à l'aquarelle, ont été conçues pour les accompagner et enrichir leurs pratiques quotidiennes en offrant une large palette d'interventions et d'exercices qui s'adaptent à tous les types d'activités. Chaque carte conseille sur la durée approximative de l'exercice, ce dernier étant accompagné d'informations utiles et de conseils pratiques.

Collation: 64 cartes illustrées, 1 guide d'utilisation

Ouvrage

SNEL Eline, **Calme et attentif comme une grenouille**, Les arènes, 2012

Public : Enfant, Parent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : 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.

Collation: 143 p., 1 cd contenant 11 exercices

Ouvrage

SNEL Eline, **Proche, mais pas trop**, Les arènes, 2019-03

Public : Adolescent, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : 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.

Collation: 192 p., photogr., 1 DVD audio 140 mn

Ouvrage

NHAT HANH Tich, DES LIGNERIS Charlotte, **Dix exercices pour bouger et méditer. La méditation en pleine conscience pour les enfants**, Pocket jeunesse, 2018

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales, Activité physique

Résumé : Cet ouvrage propose aux enfants dix exercices physiques pour tester leurs appuis, travailler leur respiration, trouver leur point d'équilibre et prendre conscience de leur corps en mouvement.

Collation : 28 p., ill. en coul.

Ouvrage

SIAUD-FACCHIN Jeanne, **Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi**, Odile Jacob, 2014

Public : Enfant, Adolescent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage propose des exercices de méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents et des ressources pour faciliter la pratique dans le cadre familial ou scolaire. Il présente également les programmes Mindfull UP, qui permettent aux enfants et adolescents de réguler leur stress et leurs émotions, de développer leur confiance en eux, de mobiliser leurs ressources pour être plus efficaces et d'être plus attentifs, concentrés et moins dispersés. Un CD-Rom permettant de guider les méditations complète l'ouvrage.

Collation: 397 p., questionnaire pour les parents, fiches ressources, 1 CD-Rom avec 12 exercices audio de méditation

Ouvrage

SNEL Eline, **Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans**, Les arènes, 2015

Public : Adolescent, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : 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.

Collation: 78 p., ill. en coul., 1 CD Mp3

Ouvrage

Art-mella, **Emotions : enquête et mode d'emploi. Tome 1**, Pour penser, 2016

Public : Enfant, Préadolescent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage propose de petits exercices pour comprendre comment fonctionnent les émotions. Il aborde des astuces telles que la technique de respiration consciente, le jeu des 5 vies imaginaires, l'importance du moment présent et de la pleine conscience, la compréhension de l'architecture triple de notre cerveau (cerveau reptilien, cerveau limbique, néocortex).

Collation : 48 p., ill. en coul.

Ouvrage

MALBOEUF-HURTUBISE Catherine, LACOURSE Eric, LEBLANC Sébastien, **Mission méditation. Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés**, Midi trente, 2016

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce guide présente différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive, des activités de psychologie positives à mettre en application auprès des élèves sont également proposées. Ludiques et simples à intégrer au quotidien, ces exercices ont pour objectif d'offrir des stratégies et des outils concrets aux jeunes du primaire pour être plus épanouis, calmes et concentrés. Chaque exercice est présenté de façon détaillée : durée, mise en place, matériel suggéré, mode d'emploi pour l'activité, script de la méditation guidée, retour en groupe, suggestions.

Collation : 95 p., ill. en coul.