

ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

Vivre sereinement la parentalité



« Rechercher le bien-être, privilégier le bien vivre ensemble... »

Mais comment ?

En abordant la vie de façon positive, en facilitant le rapport à l'autre, en développant de l'empathie, en partageant et créant du lien, en respectant l'autre, en ayant une meilleure estime de soi... des éléments indispensables pour permettre à l'enfant et à l'adulte de se construire tout au long de sa vie et de se développer de façon harmonieuse.

Des parents de Carquefou ont eu envie de vous faire partager la façon dont ils expérimentent la parentalité bienveillante avec leurs enfants.

En toute humilité et de façon non exhaustive, les parents du collectif proposent aux parents de découvrir des méthodes et des outils ludiques qu'ils ont testés et espèrent que ces techniques pourront les aider à prendre du recul et à résoudre certaines situations.

Ces outils permettent de stimuler, de travailler différentes compétences interdépendantes, relationnelles/sociales, cognitives et émotionnelles nécessaires pour atteindre ces objectifs de bien-

ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES

SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS



Les 10 Compétences Psychosociales

Selon l'OMS :

" 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. "

... POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez une sélection de références bibliographiques récents [[Lien vers Bibliographie](#)]

et d'évènements ayant lieu dans la Région des Pays de la Loire [[Lien vers Evènements](#)]

pour approfondir votre connaissance des compétences sociales, cognitives et émotionnelles.



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

SAVOIR RESOUDRE LES PROBL

SAVOIR PRENDRE DES DECIS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS

SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES

SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS



Voici quelques techniques que les parents ont expérimenté; ils en existent d'autres bien sûr.

« Nous sommes partis de l'idée que pour être bien avec son enfant, il faut déjà être bien avec soi-même. »

Le fil conducteur est le même pour toutes les situations : au départ, il y a création d'un contexte plus ou moins conflictuel, une situation compliquée entre votre enfant et vous. Dans un premier temps, nous vous invitons parent, à prendre un moment de réflexion par rapport à votre situation avant d'entrer dans l'échange avec l'enfant, qui marque le deuxième temps. »

Gestion des EMOTION



Il existe 4 grandes familles d'émotions : la colère, la peur, la tristesse et la joie.

Liens interactifs



On ne gère pas ses émotions de façon instantanée; il faut plusieurs heures, plusieurs jours pour gérer son émotion.

En revanche, dans certains cas plus compliqués, il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste.

Par la pratique des compétences psychosociales, on apprend à mieux gérer ses émotions.

ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

Gestion des émotions



LA GESTION DE LA COLERE



Qu'est-ce que la colère ?

« La colère est une émotion secondaire à une blessure, un manque, une frustration. Elle est l'affirmation de sa personne. Elle sert au maintien de l'intégrité tant physique que psychique. Une colère saine est sans jugement sur autrui. » I. Filliozat

CONTEXTE :

« Mon enfant pleure pour un rien ...Mon enfant se met en colère très rapidement ...Moi, parent, je m'énerve, je ne supporte plus les cris, les pleurs... je suis débordé (e) ... il n'y a plus de communication avec mon enfant ou bien quand nous communiquons, nous sommes en conflit. »

Et moi, parent, comment je gère ma colère ?

LA GESTION DE LA COLERE

Format BD

Bénéfices : privilégier la réflexion à l'action pour être + efficace

1

Dessin d'une mère en colère et son enfant à côté en colère (10 ans), crie, dans la chambre de l'enfant. C'est la fin de la journée, il est 18h30
La mère pense :
« *Ce n'est plus possible. Je ressens de la colère contre lui car il m'use et contre moi car j'ai le sentiment de ne pas savoir gérer ce conflit.* »

Prise de conscience

2

Dessin de la mère qui se déplace vers une pièce au calme, ou dans son jardin et pense :
« *Je décide de ne pas l'affronter tout de suite* »

S'isoler pour ne pas agir

4

Dessin de la mère qui maintenant a une feuille et un stylo entre les mains, toujours assise sur son tapis, et passe à la réflexion et se dit
« *Maintenant que je suis calme, je réévalue la situation. Je réfléchis à ce que vit mon enfant, aux conséquences du passage à l'acte (pourquoi est-il en colère ?), la bonne résolution que j'ai prise, aux causes de ma colère (qui peuvent être extérieures à la situation vécue avec mon enfant...)* ».

Bénéfices : m'apaiser

Stratégies psycho corporelles

Stratégies cognitives / Activités > autres activités cartable IREPS

Comment j'aide mon enfant à calmer sa colère ?

5

20 à 30 minutes + tard ...
Dessin de la mère qui est retournée voir l'enfant, dans sa chambre elle lui parle et pose une main sur sa main. La mère dit à son enfant :
« *Je reconnais que tu es très colère car tu voulais faire ceci ...* »

Stratégies sociales : empathie et bienveillance
Bénéfices : Renouer le dialogue

6

Dessin de la mère et de l'enfant en train de faire une activité cérébrale, qui s'appelle la METEO INTERIEURE; ils se parlent. Ils sont proche du petit bureau de l'enfant et sur le bureau il y a un papier et des stylos de couleur

Stratégies cognitives / Activités
Bénéfices : Apaiser l'enfant

7

15 minutes après ...
Dessin de l'enfant qui semble détendu, il raconte à sa mère ce qu'il a vécu de façon positive dans la journée, au cours de l'activité. Il est fier de lui
« *J'ai bien aimé quand on a fait cette activité... je me sens plus xxx...* »

Techniques d'auto régulation
Bénéfices : apprendre à gérer sa colère et estime de soi

D'autres activités sont téléchargeables ici : cartable CPS - IREPS



- ▶ *La météo intérieure (fichier PDF)*
- ▶ *La roue des émotions (fichier PDF)*
- ▶ *Le méli mélo des émotions (fichier PDF)*
- ▶ *Laissons le corps parler*

Fiche mémo / GESTION DE LA COLERE

A LA MAISON
Contexte dans lequel mon enfant est en colère, je suis en colère ...

Et moi, parent, comment je gère la colère ?

Je vis une situation qui a déclenché en moi ... >
Je me comporte ... >

J'utilise des techniques qui me permettent de M'APaiser >
15 - 20 minutes

Comment j'aide mon enfant à calmer sa colère ?

J'utilise des techniques qui permettent de CALMER mon enfant >
15 - 20 minutes

Auto-régulation > 5 minutes

- **Prise de conscience de mon état émotionnel :** Je ressens de la colère et je l'accepte.
- **Ne pas agir tant que je ne me suis pas calmé(e) :** Je m'isole dans une pièce au calme ou dans mon jardin
- **Stratégies psycho corporelles :** confortablement installé (e), je fais :
 - 10 respirations profondes en me concentrant sur ma respiration uniquement (j'aime ma cage thoracique qui se gonfle et se dégonfle).
 - Si une pensée vient traverser mon esprit, je la chasse et me concentre sur ma respiration.
 - Puis un exercice progressif : si j'envisage un lieu qui m'est cher, dans lequel je me sens bien. Ou bien j'écoute un air de musique (classique, une chanson qui m'apaise. >
- **Stratégies cognitives :** maintenant que je suis calme, j'analyse la situation, après coup, je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo
 - Je réfléchis à ce que mon enfant a pu ressentir de passage à l'acte (souvent en lien avec la colère) :
 - Je réfléchis à la bonne résolution que j'ai prise, aux causes de ma colère (qui peuvent être extérieures à la situation vécue avec mon enfant).
- **Stratégies relationnelles :** je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec l'enfant :
 - Empathie : j'exprime à mon enfant ce que je pense de moi, mon désaccord quand je suis en colère. Puis je reconnais que « tu es très calme car tu as voulu faire ceci ... »
 - Bienveillance : En disant ceci, je passe ma main sur son épaule, ou je prends sa main, je suis à côté de lui.
- **Stratégies cognitives :** je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider à exprimer sa colère
 - Les activités proposées par IREPS : la météo des émotions, la roue des émotions, laissez le corps parler ...
 - L'écriture : Exprime tes émotions :
 - Temps 1 : l'enfant dit à la 1^{ère} personne (et) ce qu'il ressent (météo d'émotions) je suis fâché ...
 - Temps 2 : l'enfant dit ce qu'il a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - Temps 3 : l'enfant explique pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) parce que ...
 - L'activité Storytelling : j'invite mon enfant à exprimer les moments positifs de sa journée
- **Activité Feedback :** j'aide mon enfant à s'évaluer : il dit ce qui l'a aidé à calmer sa colère, de quoi est il fier, comment se sent il à présent

Téléchargez le mémo Gestion de la colère qui reprend les grandes étapes

Témoignages :

« Ces petits exercices m'ont permis de calmer les tensions, de mon côté et du côté de mon enfant. Je me suis sentie soulagée au moment où mon enfant a accepté le dialogue et lorsque je l'ai vu relâcher la tension. »

La pratique d'une activité physique ou artistique peut aider l'enfant et l'adulte à mieux gérer ses émotions

Quelques livres ou activités sur la gestion de la colère ... *(lien vers biblio)*



Fiche téléchargeable

A LA MAISON

Contexte dans lequel mon enfant est en colère, je suis en colère ...

Et moi, parent, comment je gère la colère ?

Je vis une situation qui a déclenché en moi ... >

Je me comporte ... >

J'utilise **des techniques** qui me permettent de **M'APaiser** >

15 - 20 minutes

- **Prise de conscience de mon état émotionnel** : je ressens de la colère et je l'accepte.
- **Ne pas agir tant que je ne me suis pas calmé(e)** : je m'isole dans une pièce au calme ou dans mon jardin
- **Stratégies psycho corporelles** : confortablement installé (e), je fais
 - **10 respirations profondes** en me centrant sur ma respiration uniquement (je sens ma cage thoracique qui se gonfle et se dégonfle. Si une pensée vient traverser mon esprit, je la chasse et me recentre sur ma respiration).
 - Puis **un exercice projectif** : je pense à un lieu qui m'est cher, dans lequel je me sens bien. Ou bien j'écoute un air de musique classique, une chanson qui m'apaise. »
- **Stratégies cognitives** : maintenant que je suis calme, j'analyse la situation, après coup, je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo
 - Je réfléchis à ce que vit mon enfant, aux conséquences du passage à l'acte (pourquoi est-il en colère ?)
 - Je réfléchis à la bonne résolution que j'ai prise, aux causes de ma colère (qui peuvent être extérieures à la situation vécue avec mon enfant...).



Comment j'aide mon enfant à calmer sa colère ?

J'utilise **des techniques** qui permettent de **CALMER mon enfant** >

15 - 20 minutes

Auto-régulation > 5 minutes

- **Stratégies relationnelles** : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec l'enfant :
 - **Empathie** : J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, mon désaccord quand je suis en colère. Puis je reconnais que « tu es très colère car tu voulais faire ceci ... »
 - **Bienveillance** : En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.
- **Stratégies cognitives** : je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider à exprimer sa colère
 - **Les activités proposés par l'IREPS** : la météo des émotions, la roue des émotions, laissons le corps parler ...
 - **L'activité « Exprime tes émotions »**
 - **Temps 1** : l'enfant dit à la 1^{ère} personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis fâché ...
 - **Temps 2** : l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - **Temps 3** : l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
 - **L'activité Storytelling** : J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs de sa journée
- **Activité Feedback** : j'aide mon enfant à s'évaluer : il dit ce qui l'a aidé à calmer sa colère, de quoi est-il fier, comment se sent-il à présent





Qu'est-ce que la peur ?

La peur est l'émotion qui se déclenche quand on se sent en insécurité, face à un danger.

La peur revêt de multiples visages : trac, effroi excessif, peur avant une opération, angoisse et phobies, timidité et peurs sociales, anxiété / stress.

Nous nous intéresserons ici à la gestion du stress.

Différents CONTEXTES du STRESS :

« Mon enfant est agité, il crie, il a des comportements agressifs à la maison, à l'école... Il dort mal... il éprouve des difficultés à se concentrer ... il rencontre des difficultés scolaires. »

*« Mon enfant panique avant de passer un examen, avant les interrogations...
Mon enfant a peur la veille d'une compétition... »*

1

Dessin d'une mère regardant son enfant en stress : les traits du visage de l'enfant sont tendus, il s'isole... la scène se passe à la maison.

Une horloge indique l'heure : 18:00

Prise de conscience

Et moi, parent, comment je gère mon stress ?

2

Dessin de la mère qui se trouve seule dans son bureau, dans sa chambre et qui réfléchit à une situation où elle est en stress et comment elle s'y prend pour surmonter son stress > fiche méthodo Gestion du stress de l'adulte

Comment j'aide mon enfant à gérer son stress ?

3

20 minutes + tard ...

Dessin de la mère qui est retournée voir l'enfant, dans sa chambre elle lui parle et pose une main sur sa main. La mère dit à son enfant :
« Je reconnais que tu es stressé ... »

Stratégies sociales : empathie et bienveillance
Bénéfices : établir le dialogue

4

Dessin de la mère qui est face à l'enfant. La mère a les bras levés au ciel / l'enfant a les 2 mains sur le ventre.

Stratégies cognitives / Activités IREPS laissons le corps parler Bénéfices : prise de conscience de l'émotion par l'enfant

5

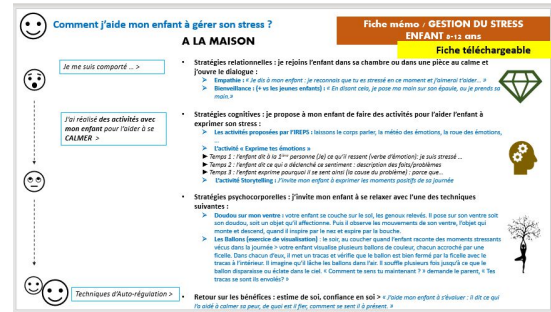
Dessin de l'enfant qui est couché sur son lit avec son doudou sur le ventre. L'enfant fait des respirations.

Stratégies psycho-corporelles : le doudou / les ballons

Téléchargez le mémo Gestion du stress chez l'adulte / chez l'ado



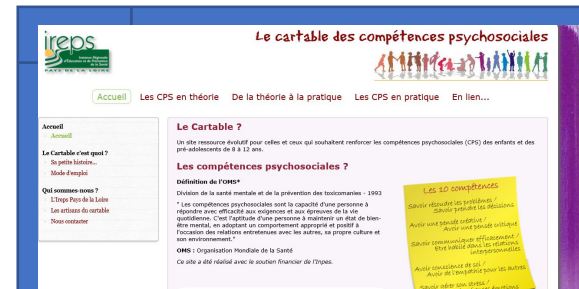
Téléchargez le mémo Gestion du stress chez l'enfant (8-12 ans)



Témoignages :

« J'essaie de marcher chaque jour 20 à 30 minutes avant ou après le travail. Cela m'apporte beaucoup de calme et me permet de bien démarrer la journée. »

D'autres activités à pratiquer avec l'enfant pour lui faire prendre conscience de ses émotions, sont téléchargeables ici : cartable CPS - IREPS



- Laissons le corps parler (fichier PDF)
- La météo intérieure (fichier PDF)
- La roue des émotions (fichier PDF)
- Le méli mélo des émotions (fichier PDF)

La pratique d'une activité physique (yoga, natation, sport en général) ou artistique (dessin, poterie, musique...) peut aider l'enfant et l'adulte à mieux gérer le stress

Quelques livres ou activités sur la gestion du stress ... (lien vers biblio)



Et moi, parent, ado, comment je gère mon stress ?

A LA MAISON

J'ai vécu une situation qui a déclenché en moi / je vais bientôt vivre une situation anxiogène ... >

Je ressens sur le moment >

Je me comporte ... >

J'utilise AVANT, des techniques qui m'ont permis de m'APAISER >

CONTEXTE ADO: « Mon enfant panique à la veille de passer un examen... Mon enfant a peur la veille d'une compétition... »

CONTEXTE PARENT : « C'est vrai que moi aussi parent, il m'arrive de me sentir anxieux à la veille d'une présentation que je dois faire devant un auditoire... »

- **Stratégies cognitives : analyse de ses ressentis**

« Lister les sentiments qui m'envahissent : je ne me sens pas compétent(e), j'ai peur de dire des bêtises, je me sens idiot (e), j'ai peur de ne pas savoir quoi dire ».

- **Prise de conscience de mon état émotionnel : reconnaître la peur en moi et l'accepter**

« Je reconnais que j'ai peur et je l'accepte »

- **Stratégies psychocorporelles au choix : respiration, méditation, détente...**

- 10 respirations profondes : j'observe ma respiration / assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite
 - Un temps de méditation : je fais le vide dans mes pensées / assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite
 - Une promenade dans le parc, en forêt, ou bien écouter de la musique, prendre un bain
- ⇒ Ressentir les sensations, les bénéfices ...

- **Stratégies relationnelles : le partage des émotions**

- Soit je partage avec mes proches les moments positifs que je vis, soit je partage avec une personne de confiance des émotions difficiles.
- Si c'est une personne qui me génère du stress, prendre un moment pour parler de mes émotions avec la personne concernée

- **Stratégies cognitives :**

- **Analyse de ses ressentis /** « Quels sont les sentiments relatifs à cette peur ? ».
- **Estime de soi, confiance en soi /** « Lister ses qualités, se rappeler ses succès, se parler avec tendresse et avec respect »
- **Exercice projectif :** Visualisation de la scène, entraînement à l'oral

- **APRES le jour de l'épreuve : utiliser les techniques d'auto régulation de la peur**

« Une fois l'épreuve traversée, le succès obtenu et la peur dépassée, il est important de se rappeler COMMENT nous étions AVANT l'épreuve et de SE VOIR AUJOURD'HUI; tout comme de partager vos sentiments de fierté avec celui que vous étiez hier. Cette dernière ressource fondamentale permet d'avoir moins peur dans la vie, d'emmagasiner des ressources positives et de prendre confiance en soi. »





Comment j'aide mon enfant à gérer son stress ?

A LA MAISON

Fiche mémo / GESTION DU STRESS ENFANT 8-12 ans

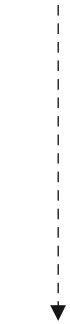
Fiche téléchargeable



Je me suis comporté ... >



J'ai réalisé **des activités avec mon enfant** pour l'aider à se **CALMER** >



Techniques d'Auto-régulation >

- **Stratégies relationnelles : je rejoins l'enfant dans sa chambre ou dans une pièce au calme et j'ouvre le dialogue :**
 - **Empathie :** « Je dis à mon enfant : je reconnais que tu es stressé en ce moment et j'aimerais t'aider... »
 - **Bienveillance : (+ vs les jeunes enfants) :** « En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. »
- **Stratégies cognitives : je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider l'enfant à exprimer son stress :**
 - **Les activités proposées par l'IREPS :** laissons le corps parler, la météo des émotions, la roue des émotions, ...
 - **L'activité « Exprime tes émotions »**
 - **Temps 1 :** l'enfant dit à la 1^{ère} personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis stressé ...
 - **Temps 2 :** l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - **Temps 3 :** l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
 - **L'activité Storytelling :** J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs de sa journée
- **Stratégies psychocorporelles : j'invite mon enfant à se relaxer avec l'une des techniques suivantes :**
 - **Doudou sur mon ventre :** votre enfant se couche sur le sol, les genoux relevés. Il pose sur son ventre soit son doudou, soit un objet qu'il affectionne. Puis il observe les mouvements de son ventre, l'objet qui monte et descend, quand il inspire par le nez et expire par la bouche.
 - **Les Ballons (exercice de visualisation) :** le soir, au coucher quand l'enfant raconte des moments stressants vécus dans la journée > votre enfant visualise plusieurs ballons de couleur, chacun accroché par une ficelle. Dans chacun d'eux, il met un tracas et vérifie que le ballon est bien fermé par la ficelle avec le tracas à l'intérieur. Il imagine qu'il lâche les ballons dans l'air. Il souffle plusieurs fois jusqu'à ce que le ballon disparaisse ou éclate dans le ciel. « Comment te sens tu maintenant ? » demande le parent, « Tes tracas se sont ils envolés? »

- **Retour sur les bénéfices : estime de soi, confiance en soi >** « J'aide mon enfant à s'évaluer : il dit ce qui l'a aidé à calmer sa peur, de quoi est il fier, comment se sent il à présent. »



Autres fiches en attente

ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES

SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES

SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS

GESTION DES EMOTIONS : colère / anxiété...

Livres

- Les Cahiers Filliozat « Mes émotions » – Isabelle Filliozat – Edition Nathan
- Les Cahiers Filliozat « Colère et retour au calme » – Isabelle Filliozat – Edition Nathan
- On ne se comprend plus (12-17 ans) – Isabelle Filliozat – Ed° Latiès
- Méditer avec les enfants – Clarisse Gardet – Ed° Livre de Poche
- Contes et couleurs (de puissants outils de communication) – Ed° Erasme
- Les Gouters Philo « La colère et la patience » - Brigitte Labbé – Ed° Milan

GESTION DU STRESS :

Livres :

- Méditer avec les enfants – Clarisse Gardet – Ed° Livre de Poche
- Les Cahiers Filliozat « Mes émotions » – Isabelle Filliozat – Edition Nathan

Jeux :

- 24 jeux de relaxation (enfants de 5 à 12 ans) – Micheline Nadeau – Les éditions Quebecor
- Jeu de l'œuf : l'œuf a dit ...



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES

SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

SE CONNAITRE SOI MEME

AVOIR DE L'EMPATHIE

SAVOIR GERER SES EMOTIONS

SAVOIR GERER SON STRESS

CONNAISSANCE DE SOI :

Livres

- Petit cahier d'exercices d'Estime de soi – Rosette Poletti et Barbara Dobbs
- Imparfait, libres et heureux / Pratiques de l'estime de soi – Christophe André
- Développer la confiance en soi – Isabelle Filliozat

Jeux

- ESTIMO (dès 7 ans) – Valoremis
<https://editions-valoremis.com/>
- DIXIT (dès 8 ans)
<http://www.libellud.com/jeux/dixit>
- AMIDOU (théâtre d'images pour les 4 – 9 ans)
<https://shop.addictionsuisse.ch/fr/competence-de-soi->
-

AVOIR DE L'EMPATHIE :

Livres :

- Psychologie des émotions – Olivier Luminet – Editions de Boeck
- Xx



COMMUNIQUER EFFICACEMENT :

Livres

- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) – Marshall B Rosenberg – Ed° La Découverte
- Petit cahier d'exercices de communication non violente - Anne Van Stappen – Ed°CNV Jouvence
- Parents efficaces – Les règles d'or de la communication entre parents et enfants – Dr Thomas Gordon
- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent – Adèle Faber, Elaine Mazlich – Les éditions du Phare
- Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent – Adèle Faber, Elaine Mazlich – Les éditions du Phare
- Ecouter, comprendre et agir : activités pour développer les habiletés d'écoute, d'habiletés d'écoute, d'attention et de compréhension – Jean Gilliam DeGaetano
- 40 exercices de communication - Pour tout public - Etre soi avec les autres / Claudie Grantham, Katherine Legay, François Martel, Maryse Vuillermet - Collection Savoir
- Cahier d'exercices pour communiquer en toute sécurité – Philippe Géffroy et Sylvie Ferrieu Géffroy – Librairie Eyrolles

Jeux

- 8ième DIMENSION - Éditions Valoremis (dès 12 ans – jeu onéreux)
- KIDIKOI Éditions Valoremis (dès 7 ans)



ETRE HABILE DANS SES RELATIONS :

Jeux :

- PROBLEMS – boîte d'images SCHUBI (6-9 ans et 8-12 ans)
- BELFEDAR, à partir de 10 ans – jeu sur la coopération

AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE :

Livres

- Former l'esprit critique. Pour une pensée libre,,G de Vecchi, Café pédagogique - ESF editeur, ISBN : 978-2-7101-3099-4
- philoenfant.org de Michel Sasseville, professeur de philosophie à l'université Laval au Québec et spécialiste de la philosophie pour les enfants depuis plus de trente ans.
- Les goûters Philo

<https://www.nantes.fr/infonantes/agenda/34427-gouter-philo>

<https://www.facebook.com/pg/atelierphiloenfantsnantes/posts/>

AVOIR UNE PENSEE CREATIVE :

Livres :

- **Aujourd'hui je suis...**, Mia Von Hout
- **Parfois je me sens...**, Anthony Browne
- **Les trois Brigands**, Tomi Ungerer
- **Moi et Rien**, Kitty Crowther
- **L'estime de soi des 6-12 ans**, Danielle Laporte et Lise Sévigny
- **Les Goûter Philo**, Brigitte Labbé
- **Vos enfants sont créatifs : 50 activités pour libérer et développer leurs talents**, Hubert Jaoui et Isabelle Dell'Aquila Chez Eyrolles

Jeux :

- **Le Yoga** : cartes à télécharger gratuitement : education-enfance.fr
- **DIXIT** : à partir de 8 ans : <http://www.libellud.com/jeux/dixit>



SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS :

Livres

Livres jeunesse pour aborder, les choix, leurs conséquences, les influences

- **YACOUBA**, Thierry Dedieu, Paris : Seuil, 1999
- **MAXIME LOUPIOT**, Marie-Odile Judes, Martine Bourre (ill.), Paris : Flammarion - Père Castor, 1996

Livres – jeux de rôle

- Un livre dont vous êtes le héros
- Carcassone
- Le jeu des échecs

SAVOIR RESOUDRE DES PROBLEMES :

Livres :

- **Xx**

Jeux :

- <http://www.profweb.ca/publications/articles/des-jeux-utiles-pour-resoudre-des-problemes-serieux>
- <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2013/01/Dossier-p%C3%A9dagogique-Conflit-Mai-2009.pdf>



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE



ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

Ça se passe près de chez vous

Nantes – Conférence sur Le
Angers

Vidéo sur you tube

ACCUEIL

OUTILS

BIBLIOGRAPHIE

EVENEMENTS

EQUIPE

Notre photo de groupe

Une équipe de parents motivés

Les parents dans les associations de parents d'élèves de Carquefou (CAP ELEVES, AIPE, FCPE, APPEL, Liste Indépendante des PE de LA.) parlent aux parents.

L'envie de partager l'info et la formation reçue lors de stage ...

L'envie de vulgariser l'info et de la rendre accessible à tous!

L'envie de faire avancer les choses, de construire ensemble de façon positive !

Comme le dit un proverbe africain : « Il faut tout un village pour éduquer un enfant! »

Nous remercions la ville de Carquefou, notre sponsor financier, qui nous a permis d'impulser ce projet.