



Créé par la FRAPS-IREPS Centre Val de Loire, «CAPSule Santé» est un répertoire d'activités autour de 5 thématiques importantes de santé publique : l'Education aux écrans, la Vaccination, la Santé-environnement, la Nutrition et l'Hygiène de vie.

CAPSule SANTE a comme objectif de permettre le développement des compétences psychosociales des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur les thématiques ciblées.

Si vous souhaitez mettre en place des actions de santé efficaces, CAPSule SANTE propose un ensemble d'activités ludiques et pédagogiques réalisables en toute autonomie. Basées sur des techniques éprouvées et validées, chaque activité a été testée et évaluée par un panel de professionnels.

Enseignant, animateur, professionnel de santé, ... plus généralement toute personne souhaitant développer des actions de promotion de la santé en lien avec les thématiques ciblées peut utiliser CAPSule SANTE.

2 thématiques sont déjà disponibles : **ECRANS** et **VACCINATION** 1 est à venir à l'automne 2020 : **SANTE ENVIRONNEMENT**

Thématique ECRANS

- C'est quoi un écran ?

[Fiche 1 : Faisons connaissance 7-9 ans](#)

[Fiche 2 : Faisons connaissance 10-12 ans](#)

[Fiche 3 : j'peux pas j'ai écran\(s\)](#)

- Les écrans et moi

[Fiche 4 : Les écrans : Plaisirs et risques](#)

[Fiche 5 : ce que je suis avec les écrans](#)

[Fiche 6 : Que fait ton corps devant les écrans](#)

[Fiche 7 : Ecran et émotions](#)

[Fiche 8 : les aventures de Lucas](#)

[Fiche 9 : Mes applis, mes besoins](#)

[Fiche 10 : Les pegis what](#)

- Les écrans, moi et les autres

[Fiche 11 : Bingo des écrans](#)

[Fiche 12 : Les écrans dans la vie](#)

[Fiche 13 : Identité numérique](#)

[Fiche 14 : Énumérons les numériques](#)

Thématique VACCINATION

- C'est quoi un vaccin ?

[Fiche 1 : Dessine moi la vaccination](#)

[Fiche 2 : La vaccination ça me fait penser à](#)

[Fiche 3 : Ce que fait le vaccin dans mon corps](#)

[Fiche 4 : La place de la vaccination dans notre histoire](#)

- Les vaccins et moi

[Fiche 5 : Piqûre pas de stress](#)

[Fiche 6 : La vaccination en 10 étapes](#)

[Fiche 7 : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus](#)

- Les vaccins, moi et les autres

[Fiche 8 : A quoi ça sert un vaccin : l'exemple de la rougeole](#)

[Fiche 9 : Les aventures d'Adam](#)

[Fiche 10 : Infos-Intox vaccination](#)

Les écrans

Fiche 8 : Les aventures de Lucas

Activité courte	Activité longue
👤	7 ans et plus
❤️	Savoir gérer ses émotions
⚙️	Savoir résoudre des problèmes
👉	Savoir prendre des décisions

Matériel

- Un tableau
- Annexe 8 des saynètes

Introduction :
 Cette activité a pour objectif de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions que peuvent produire l'utilisation des écrans, et des conséquences qui peuvent en découler, à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre écrans et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Techniques utilisées :

- Saynète
- Réflexions collectives
- Débat

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Déroulé de l'animation :

🕒 15 min **Temps 1 : Appropriation des saynètes**
 L'animateur propose les différentes saynètes. Elles peuvent être lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

🕒 30 min **Temps 2 : Expression des émotions**
 Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.
 Voir les pistes de réflexion en annexe.

🕒 20 min **Temps 3 : Piste de solution**
 Réajuster les saynètes pour améliorer les situations et limiter l'impact des écrans.

💡 **Pour aller plus loin :**

- Le langage des émotions
- Cahier "Exprime tes émotions avec Petit Loup"
- Emotions et expression

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2020

Les écrans

Annexe Fiche 8 : Les aventures de Lucas

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
<p>Lucas et sa maman</p> <p>Lucas est dans sa chambre depuis qu'il est rentré de l'école, il joue sur sa console de jeu ; sa maman l'appelle mais il ne répond pas, elle vient donc le voir dans sa chambre et lui annonce que le repas est prêt. Lucas ne réagit toujours pas, sa maman se met en colère et lui demande d'arrêter son jeu immédiatement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que se passe-t-il ? ➤ Qu'est-ce que Lucas aurait pu faire ? ➤ Qu'est-ce que sa maman aurait pu faire ? ➤ A ton avis comment se sentent Lucas et sa maman ?
<p>Laila et son frère</p> <p>Laila est venue avec ses parents assister au match de basket de son grand frère. Elle s'ennuie et demande avec insistance à utiliser le téléphone portable de sa mère. Celle-ci lui donne mais à contre coeur. A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que peut répondre Laila ? Que ressent-elle ? ➤ Qu'est ce qu'elle aurait pu faire ? ➤ A ton avis comment se sentent son grand frère et sa maman ?
<p>Lucas et Laila</p> <p>Lucas et Laila regardent une émission sur la tablette, tout à coup le film s'arrête et une coupure apparaît. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que s'est-il passé ? ➤ Comment se sentent-ils ? ➤ Que peuvent-ils faire ?
<p>Lucas et Medhi</p> <p>Lucas et Medhi sont amis, ils jouent tous les jours ensemble à l'école. Medhi a pourtant remarqué que Lucas se rapproche de plus en plus de Thomas pour discuter avec lui du nouveau jeu vidéo « Assassin's Creed » que sa mère lui a acheté. Medhi n'aime pas ça mais ne dit rien. Un matin Lucas vient vers lui mais Medhi lui tourne le dos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que se passe-t-il ? ➤ Quel est le(s) problème(s) ? ➤ Comment peut réagir Lucas ? ➤ Que peut faire Medhi ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2020

La vaccination

Fiche 7 : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Matériel

- Cartes en annexe 7

Introduction :

L'évolution de l'hygiène a permis de diminuer la propagation des virus et donc des maladies. Les recommandations de base en matière d'hygiène sont appelées les "gestes barrières" et les transmettre dès le plus jeune âge est primordial. L'accès à ces informations permet de stopper la maladie plus rapidement. Cette activité donne aux enfants les moyens de comprendre et de connaître l'importance des gestes recommandés.

Objectifs :

- Comprendre les modes de transmission d'un virus
- Connaître les gestes barrières des virus comme la grippe, la COVID-19 ou la gastro-entérite
- Comprendre l'intérêt de ces gestes

Techniques utilisées :

- Mimes, devinettes
- Echanges

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Création des équipes et explication des règles

Les jeunes se mettent en ligne ou cercle par mois et jour de leur anniversaire. L'animateur divise en deux parties équitables janvier/juin d'un côté et juillet/décembre de l'autre (environ).

L'équipe des premiers mois est contre l'équipe des derniers mois. Il s'agit d'un "battle". On peut mettre des points fictifs pour la mise en jeu, mais le but est la réflexion.

L'animateur donne les cartes en les mélangeant. A chaque carte, seuls 2 enfants jouent, les autres regardent et peuvent pourquoi pas participer !

- Pour les cartes **MIME** : la personne doit mimer et obtenir la réponse précise.
- Pour les cartes **NOMMER** : l'enfant décrit à voix haute une action sans nommer les mots inscrits.
- Pour les cartes **CONNAISSANCE** : l'enfant répond de façon détaillée à la question. Des éléments de réponse sont présents sur la carte pour l'animateur.
- Pour les **DÉFIS/HUMOUR** : l'enfant doit les réaliser en respectant les gestes barrières.

50 min Temps 2 : Le jeu

L'animateur donne une carte aux deux premiers joueurs. Les joueurs font l'action de la carte et ainsi de suite.

Activité courte	Activité longue
8-12 ans	
Savoir prendre des décisions	
Savoir communiquer efficacement	
Être habile dans les relations interpersonnelles	

Moi les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

Pour aller plus loin :

- Le gang des microbes
- Gestes barrières : jeu des 7 familles
- Deux posters pour expliquer le port du masque aux enfants

© FRAPS/IREPS Centre Val de Loire - Juillet 2020

La vaccination

Annexe Fiche 7 : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Je dois échanger un objet. Trouve une solution pour se passer un objet en respectant les gestes barrières	Je me lave les mains : frotter le dos, les ongles et entre les doigts, le temps de chanter 2 "Joyeux anniversaire"	Je me mouche et jette mes mouchoirs en papier dans la poubelle fermée
Je dis bonjour sans bise/poignée de main/embrassade/check	Je me sèche les mains après me les être lavées. Ni souffleur/ni serviette. Il faut se les sécher avec du papier jetable ou à l'air libre	Je tousse (dans mon coude)
Je mets et enlève un masque (en ne touchant que les élastiques)	Se laver les mains (Mots interdits : laver-eau-main-savon)	Se...

Moi les vaccins et les autres
Moi et les vaccins
C'est quoi un vaccin ?

La vaccination

Annexe Fiche 7 : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Combien de temps faut-il se laver les mains pour que le lavage soit efficace ?	Quand on éternue, quelle est la vitesse d'un postillon ?	Pourquoi doit-on éternuer dans le coude ?
A quoi sert l'éternuement ?	Combien de temps un microbe reste-t-il sur une surface ?	Où peut-on se transmettre le plus les microbes dans la maison ?
Quand dois-je porter un masque ?	Quelle est la différence entre épidémie et pandémie ?	Draguer une fille/un garçon en respectant les gestes barrières

Moi les vaccins et les autres
Moi et les vaccins
C'est quoi un vaccin ?

La vaccination

Pour vous accompagner - fiche 7

Les réponses aux cartes questions

Questions	Réponses
A quelle famille appartiennent les épidémies ?	La famille des virus... (grippe, CODID-19, gastro...)
Comment voit-on les virus ?	Les microbes, impossible de les voir à l'œil nu, on peut les voir au microscope
Comment voyagent les microbes ?	Par l'air, les postillons, les goutelettes, en fonction du virus
Comment fait-on pour arrêter une épidémie ?	Un vaccin et les gestes barrières (connus depuis les progrès de la médecine et l'hygiène)
Combien de temps faut-il se laver les mains pour que le lavage soit efficace ?	Le temps de chanter 2 Joyeux Anniversaire
Quand on éternue, quelle est la vitesse d'un postillon ?	50 Km/h. Les postillons peuvent aller jusqu'à 6/9 mètres
Pourquoi doit-on éternuer dans le coude ?	C'est l'endroit le plus rapide à trouver! L'éternuement est brusque et ne prévient pas

Moi les vaccins et les autres
Moi et les vaccins
C'est quoi un vaccin ?

Pour info

Extraits des annexes : cette fiche comprend 10 annexes.

NOUVEAU !

Qu'est-ce que c'est ?

A quoi ça sert ?

PoPS

Le **PO**rtail documentaire en **P**romotion de la **S**anté FRAPS-IREPS Centre Val de Loire



fraps.centredoc.fr

Mon
compte
personnel

La FRAPS-IREPS
sur Twitter et
Facebook

The screenshot shows the PoPS website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Mon compte', Facebook, and Twitter icons. The main header features the PoPS logo and the title 'PORTAIL Promotion Santé' with the subtitle 'Ressources en Promotion de la Santé région Centre Val de Loire'. Below the header is a menu with 'Accueil', 'Téléchargez nos publications', 'Données probantes', 'La santé en région Centre VdL', and 'Démarche éducative'. The main content area is divided into three columns: 'RECHERCHE' with a search bar and filters; 'ACTUALITÉS' with a news article about 'Rentrée scolaire et Covid 19'; and 'NOUVEAUTÉS' with a carousel of new documents. Below these is a grid of thematic tool lists: 'ADDICTIONS', 'ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE', 'COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES', 'EDUCATION AUX MÉDIAS', 'EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT', 'HYGIÈNE DE VIE', 'INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ', 'LITTÉRATIE EN SANTÉ', and 'MÉTHODOLOGIE DE PROJET'. A 'VEILLE AU CENTRE' section is also visible at the bottom left.

Pavé de
recherche

Bandeau
nouveau

News
FRAPS-
IREPS

Listes
d'outils par
thématique

Veille en
actualité
santé

POPS le site Internet des centres de documentation de la FRAPS-IREPS région Centre Val de Loire.

Jeux, kits pédagogiques, photo expression, ouvrages, etc...

On y trouve tous les outils pédagogiques en promotion de la santé disponibles en prêt dans les centres de documentation de la FRAPS-IREPS Centre Val de Loire, ou en téléchargement gratuit.

Des rubriques pour s'informer et se documenter : Actualités, méthodologie , Données probantes, Veille en Santé publique ainsi que les publications FRAPS-IREPS : Force de Fraps, les bulletins l'Essentiel sur différentes thématiques ETP, Inclusion, CPS,...

Rubrique ACTUALITES

COVID

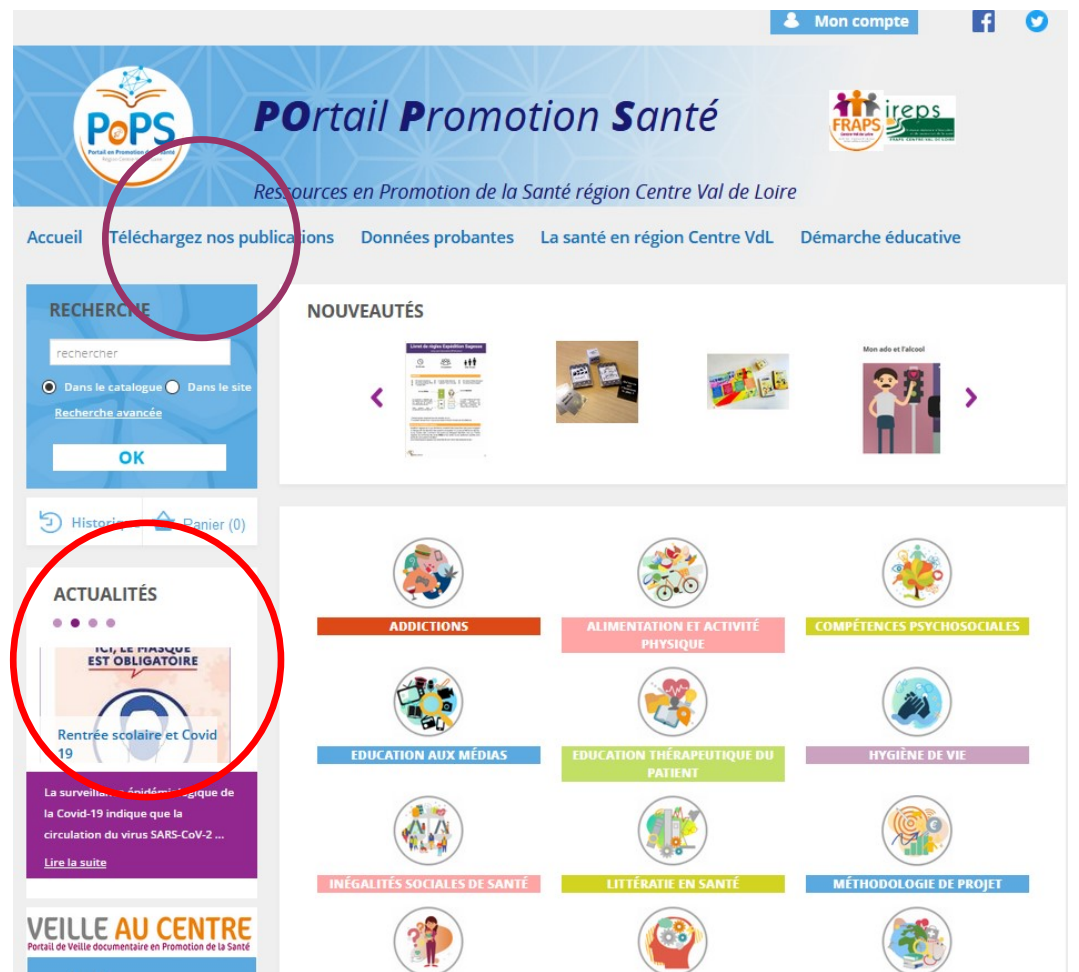
Gestes barrières, infographies, recommandations, outils ciblés retrouvez des activités, brochures, recommandations relatives à la crise sanitaire.

A LIRE

Comment gérer la rentrée scolaire avec des adolescents ?

<https://theconversation.com/comment-gerer-la-rentree-scolaire-avec-des-adolescents-144604>

Un article d'août 2020 de Christine Cannard, Docteur en Psychologie du développement, de l'enfant et de l'adolescent. Le docteur Cannard évoque la reprise des cours, l'anxiété qui peut lui être liée : peur de l'échec, de la maladie ; stress post-covid, et comment les adultes peuvent aider : partage de parole, écoute, explication.



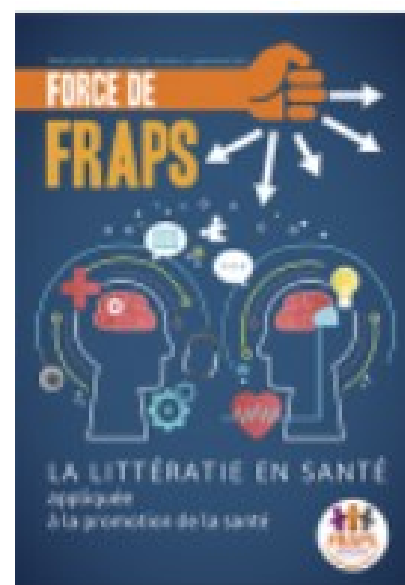
Rubrique TELECHARGEZ NOS PUBLICATIONS

ACCES LIBRE

- Revue FRAPS-IREPS en texte intégral



- Biblios, bulletins thématiques l'Essentiel, guides outils,...



- Tout sur l'ETP



Les Outils d'intervention

Les **outils d'intervention** en éducation pour la santé recouvrent différentes formes : **jeux, photo expressions, kits, programmes, guides, DVD**

Le **choix de l'outil se fait en fin de démarche projet**, une fois le projet d'intervention ou d'action pensé et structuré (Analyse de la situation, définition de l'objectif général et des objectifs spécifiques, mode opératoire).

Pour choisir l'outil le plus adapté, il est important de prendre en compte :

- les **caractéristiques du public** ciblé
- les **conditions d'intervention** : lieu, temps
- les **objectifs** visés lors de l'intervention ou de l'action

À savoir :

- Répondre au moins à un objectif défini dans la démarche projet (Objectifs spécifiques)
- Correspondre aux caractéristiques du public ciblé : âge, interculturelité, maîtrise de la lecture, problématiques... et aux conditions d'intervention : lieu, temps, mode individuel, groupe, taille du groupe...
- Correspondre à des critères qualité à plusieurs niveaux :

-**Pédagogique** : suscite une interaction entre les participants, compréhension et mémorisation aisée, exemples proches du vécu, identification possible avec les personnages

-**Contenu** : informations d'actualité, pas de promotion pour une marque, pas d'éléments caricaturaux, de stéréotypes

-**Support** : modalités claires, image et son de bonne qualité, illustrations, couleurs attrayantes

-**Conception** : implication du ou des destinataires dans la conception, implication d'experts dans la conception, analyse des besoins des destinataires

L'outil a pour **fonction** d'assurer un **point d'ancrage** et de **permettre une interaction** avec le public ciblé.

EDUCATION A LA SANTE

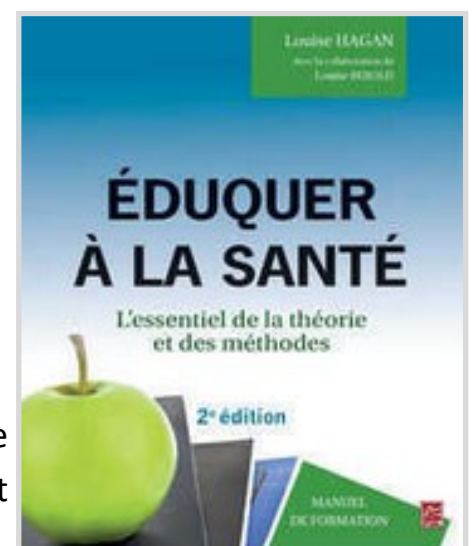
EDUQUER A LA SANTE : L'ESSENTIEL DE LA THÉORIE ET DES MÉTHODES. MANUEL DE FORMATION.

Hagan, Louise. Québec : Presses de l'Université Laval, 2014. 2ème éd. Revue et augmentée.


L'éducation à la santé requiert une bonne compréhension des processus cognitifs et affectifs à la base de l'apprentissage des comportements favorables à la santé. Les compétences nécessaires ne peuvent toutefois se limiter à informer les individus sur leur condition de santé et le traitement des maladies.

Il s'agit plutôt d'une démarche systématique en trois étapes : planifier, réaliser, évaluer, au cours desquelles la personne est considérée comme une partenaire à part entière pour le maintien ou l'amélioration de son état de santé. Ce guide de formation est un ouvrage de synthèse inspiré de publications récentes abordant la démarche éducative la plus complète.

Dans cette deuxième édition, des éléments de contenu ont été ajoutés ou restructurés, en précisant davantage certaines notions ainsi que leur application dans la pratique éducative des professionnels de la santé.



VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

 La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la vie affective et sexuelle. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toutes coercition, discrimination ou violence.

Santé sexuelle : définitions, concepts, droits fondamentaux. In La santé en action, n°438, 2016, P. 16-17

Consentement



LE JEU DE ROLE DU CONSENTEMENT Sexploration - Paris [France] : Topla, 2019

Un jeu de cartes Questions/réponses pour comprendre ce qu'est le consentement et les différentes manières de dire "Oui" ou « Non » en devinant ce que veulent dire les autres à partir de situations données.

Parce que le consentement c'est dans la vie de tous les jours, mais aussi dans les rapports sexuels, il faut bien en comprendre les enjeux. Publics adolescents.



CONSENTEMENT T'EN DIS QUOI ? Bruxelles [Belgique] : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF), 2019

Un jeu de cartes pour explorer les différentes dynamiques du consentement à travers l'expression personnelle, des débats et des créations collectives en vue de mettre en place une culture du consentement..

Objectifs :

- Favoriser l'écoute plutôt que le débat pour enrichir ses réflexions et représentations individuelles
- Complexifier une vision binaire du consentement
- Aborder le consentement sous l'angle des rapports de pouvoir plutôt que comme une seule question de responsabilité individuelle
- Mettre en lumière les influences de notre environnement social et culturel dans les modèles relationnels et amoureux
- Sensibiliser aux bénéfices relationnels d'une culture du consentement . Publics adolescents.

Stéréotypes, harcèlement, pornographie



LA BOX HYPERSEXUALISATION Bruxelles [Belgique] : Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF), 2018

La Box hypersexualisation aborde la vie affective et sexuelle des adolescents par des thématiques très actuelles : sexting, harcèlement, stéréotype, consentement... tout en intégrant les nouveaux canaux de communication que sont les réseaux sociaux.

Objectifs : Identifier et déconstruire les messages véhiculés dans les médias notamment liés au genre, à la référence à la pornographie ; développer son esprit critique par rapport aux intentions des médias et de la société de consommation ; identifier les conséquences de l'hypersexualisation sur son image corporelle et son identité ; renforcer son estime de soi ; promouvoir le respect, la responsabilité envers soi et les autres, le libre choix et l'égalité dans les relations et les pratiques sexuelles ; développer une vision positive de la sexualité et valoriser la diversité des vécus et pratiques sexuelles selon sa personnalité. et ses préférences. Publics adolescents.

IST

VRAI OU FAUX ? LES IST

Sexploration - Paris [France] : Topla, 2019

55 cartes de Vrai ou Faux sur les Infections et Maladies sexuellement transmissibles. Sur chaque carte, une illustration originale permettant aux jeunes de s'approprier la question. Les réponses aux questions sont rédigées par des médecins . Publics adolescents



● SANTE ENVIRONNEMENT


SANTE ENVIRONNEMENT : THEME PHARE 2020

19 novembre 2020 : Journée régionale Santé environnement

La FRAPS-IREPS Centre Val de Loire organise sa journée régionale sur le thème « santé et environnement » EN VIRTUEL

Plus d'infos sur : frapscentre.org



 En 1999 l'Organisation mondiale de la santé (OMS) déclarait lors de la Conférence ministérielle Santé et environnement que « l'environnement est la clé d'une meilleure santé ».

Déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques, la santé environnementale concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures.

L'éducation en santé environnement en promotion de la santé passe par l'information et l'éducation aux bons gestes et/ou bonnes pratiques. L'objectif est de permettre à chacun de pouvoir faire des choix favorables à sa santé et sa qualité de vie qui tiennent compte des éléments physiques nous entourant : air, sol, végétation, objets, matériaux et produits chimiques, bruit... L'éducation en santé environnement contribue à lutter contre les inégalités sociales de santé.

KIKAGI

Les petits citoyens. Paris : Editions Valorémis, 2019

Kikagi ? A pour objectif de faire émerger une prise de conscience quant aux impacts de l'activité humaine sur l'environnement. Des questions d'opinion ou de connaissance sur l'environnement, l'économie ou la société amène à réfléchir, à éveiller la sensibilité éco-citoyenne et donner envie d'agir... De 7 à 11 ans



● NUTRITION/ALIMENTATION

Littératie en cuisine



LA CUISINE POUR TOUS : DES RECETTES DE TOUS LES JOURS ACCESSIBLES A TOUS

Paris, 2ème édition : Collectif les Zigs, 2018

Conçu avec des utilisateurs, l'objectif de ce guide est de rendre la cuisine accessible à tous, quelque soit notre âge, notre compréhension de la langue française, valide ou en situation de handicap. Les recettes proposées sont en FALC (Facile à lire et à comprendre), et chaque étape nécessaire à la réalisation de la recette est imagée. Ce livre a reçu le label "3Bonne pratique" de la Fondation Design For All. Tout public et spécifiquement Publics migrants, en difficulté avec la langue française, en situation de handicap.

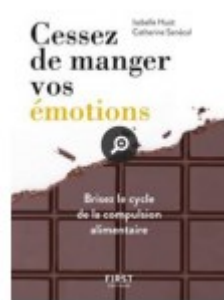
LITTERATIE & FALC

La **littératie** est la capacité d'une personne à comprendre et à utiliser l'information écrite au quotidien, à la maison, au travail et dans la collectivité.

Le **FALC** (facile A Lire et à Comprendre) permet de rendre accessible une information au plus grand nombre et ainsi, d'accroître l'autonomie de chacun selon ses difficultés.



Alimentation et émotions



CESSEZ DE MANGER VOS EMOTIONS : BRISEZ LE CYCLE DE LA COMPULSION ALIMENTAIRE. Huot, Isabelle ; Senécal, Catherine. First Editions, 2019.

Grignoter sans avoir réellement faim ? Craquer davantage pour certains aliments sous l'effet du stress, de la colère ou de la tristesse, il arrive que notre alimentation soit étroitement liée à notre état émotionnel. Par des exercices, des astuces et des outils pratiques, repensez votre rapport aux aliments, renouez avec les signaux naturels du corps et en modifiant les pensées qui génèrent de l'anxiété.

Alimentation et perte d'autonomie

LE PLAISIR DANS L'ASSIETTE : PERSONNES AGEES EN PERTE D'AUTONOMIE.

ce guide culinaire a pour but de donner des clés de compréhension aux aidants – familiaux ou professionnels - sur les particularités alimentaires des personnes âgées en perte d'autonomie dont ils s'occupent, et de les aider à leur cuisiner des plats savoureux et adaptés.



● **COMPETENCES PSYCHOSOCIALES**

Stéréotypes/Discrimination



FAUX TO LANGAGE. Infor-Femmes Liège.

Aborder les problématiques liées aux stéréotypes ou aux discriminations (genre, sociales, physiques, ethniques, culturelles et religieuses) dans l'objectif de créer un environnement de respect, d'équité en prenant conscience de ses propres préjugés en utilisant l'expression collective, la confrontation des points de vue. Les photos sont accompagnées d'un guide pédagogique proposant pistes de réflexions et discussions.

Gestion du stress



PARCOURS D-STRESS : 2e édition mise à jour. Question Santé/Mutualité Solidaris, 2019.

Au fil des différentes cases du parcours ("Info", "Défi", "Situation", "Détente", "Point de vue"), les joueurs doivent s'adapter à leur environnement tantôt agréable, tantôt désagréable tout en gardant l'énergie nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée ! Interactif et convivial, ce jeu offre un moment d'échange ludique entre les participants et permet une réelle dynamique de groupe. Il est accompagné d'un « Manuel d'utilisation pour l'animateur » et d'un guide sur le stress « Le stress ? Trop c'est trop ! » qui propose des pistes

de prévention. A partir de 15 ans.

Habiletés sociales et Estime de soi

SOCIAB'QUIZZ. Valorémis, 2016.



SOCIAB'QUIZZ est au service d'une meilleure adaptation socio-émotionnelle, il cible les enfants et adolescents qui présentent des difficultés dans le domaine des relations sociales : anxiété, difficultés d'affirmation de soi, Trouble du Spectre de l'Autisme sans retard (syndrome d'Asperger, autisme de haut niveau), etc... Les cartes thématiques sollicitent, les communications verbales et non verbales, l'imagination, la conscience des émotions et des pensées ainsi que la flexibilité cognitive. Pour travailler le stress social, la résolution de problèmes entre autres..

RECITS DE VIE. Le comptoir aux histoires, 2018.



Libérer la parole en encourageant à s'exprimer sur son histoire de vie est l'objectif principal de Récits de vie. Il permet de créer du lien et d'accompagner les participants à trouver des ressources. Il repose sur le langage et vise à favoriser l'expression de soi. Il s'appuie sur la thérapie et la psychologie positives et vise à développer l'estime de soi, à mettre en lumière les qualités, capacités, fragilités, aspirations, projets, valeurs des participants. 6-18 ans.

COVID : GESTES BARRIERES, DECONFINEMENT

Activités, infos à télécharger gratuitement.

- **PROMOUVOIR LE LAVAGE DES MAINS. Pour une pratique durable : Repères à destination des professionnels accueillant un public de 3 à 25 ans. Scolaires, péri-scolaires, structures d'accueils, collectivités.**

Comité Départemental d'éducation pour la santé (CODES) du Var, 2020.

L'objectif de ce guide, est de proposer aux professionnels des activités diversifiées et adaptables, en autonomie, favorisant la participation active des jeunes dans un but précis : protéger sa santé en protégeant celle des autres. Les fiches d'activités sont classées par âge et niveau de difficulté, ce qui permet de réaliser des séances clés en main et modulables.

En prêt à l'antenne 41 ou téléchargeable gratuitement :

<http://www.codes83.org/a/1618/guide-d-animation-hygiene-des-mains>



- **LIVRET POUR FACILITER L'ACQUISITION DES GESTES BARRIERES : OUTILS ET STRATÉGIES POUR LES JEUNES ENFANTS.**

Collection « Permettre l'inclusion des enfants en situation de handicap en période de crise sanitaire ». Dev'Ergo, 2020.

Port du masque, lavage des mains bonnes pratiques en FALC et TSA, favorisant l'école inclusive.

Enfant 7-12 ans / Personne en situation de handicap.

En prêt à l'antenne 41 ou téléchargeable gratuitement :

https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=notice_display&id=4810



- **Existe également pour les collèges et lycée :**

Les gestes barrières. Livret à destination des collèges et lycées :

https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=notice_display&id=4811

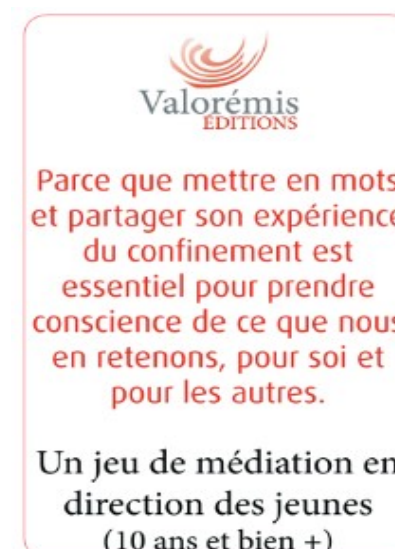
KIT EDUCATIF GESTES BARRIERES SPECIAL COLLEGES ET LYCEES. Editions Valorémis, mai 2020.

Des activités autour des gestes barrières et de l'avant et l'après le confinement, pour s'exprimer autour de la crise sanitaire et rester vigilants.

Téléchargeable gratuitement :

<https://editions-valoremis.com/img/cms/Jeu%20Cartes%20Confinement.pd>

Les gestes barrières : quelles sont les erreurs à éviter ?	Les gestes barrières, comment rester vigilant ?
Pour se rendre au collège ?	Pour se rendre à l'école ?
Devant l'établissement scolaire ?	Devant la grille de l'école ?
Pour se saluer ?	Pour se dire bonjour ?
Pour jouer/discuter ensemble ?	Pour jouer ensemble ?
Pour travailler en classe ?	Pour travailler en classe ?
Pour éternuer ou tousser ?	Pour éternuer ou tousser ?
Pour se moucher ?	Pour se moucher ?
Pour aller aux toilettes ?	Pour aller aux toilettes ?
Pour prendre son repas ou son goûter ?	Pour prendre son repas ou son goûter ?
Pour sortir de l'établissement scolaire ?	Pour sortir de l'école ?
Autres situations ?	Autres situations ?
Autres situations ?	Autres situations ?



GESTES BARRIERES : JEU DES 7 FAMILLES.

Dev'Ergo, 2020.

11 pages de cartes à découper. Pour sensibiliser et apprendre les gestes barrières.

Enfant (7-12 ans)/Personne en situation de handicap

En ligne : <file:///C:/Users/docan/AppData/Local/Temp/jeu-familles-ok.pdf>



COVID'AILES. MALLETTE COMPETENCES PSYCHOSOCIALES DECONFINEMENT.

Reprendre son envol après le confinement. Essensi'Ailes, 2020.

L'association ESSENSI'Ailes a fédéré des experts et professionnels de l'éducation et de la santé pour concevoir la "mallette Covid'ailes" : des ateliers clé-en-main, autour des compétences psychosociales (CPS) et de la réflexion, pour recréer du lien, partager le vécu, développer la résilience... et retrouver un climat de classe propice aux apprentissages (attention, motivation, régulation du stress et des émotions...). De la maternelle au lycée, et même les parents. En ligne : <https://covidailles.fr/>



Les Compétences PsychoSociales (CPS)

COMPÉTENCES COGNITIVES
 Résoudre des problèmes, prendre des décisions
 Avoir une pensée critique, une pensée créative
 Avoir conscience de soi, savoir être pleinement attentif
 S'auto-évaluer positivement

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES
 Comprendre les émotions
 Savoir identifier ses émotions, celles des autres (empathie)
 Savoir exprimer ses propres émotions, les réguler
 Gérer son stress

COMPÉTENCES SOCIALES
 Communiquer de façon efficace et positive
 Développer des relations constructives
 S'affirmer et résister à la pression sociale
 Savoir résoudre des conflits, demander de l'aide

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." Elles sont classées en 3 groupes : compétences cognitives, émotionnelles et sociales.

Retrouvez nos outils en ligne sur POPS : <http://fraps.centredoc.fr>



NOUVEAU !

« OUTILONS NOUS : RESSOURCES POUR COMPRENDRE ET SUPPORTS POUR INTERVENIR »

une collection FRAPS-IREPS Centre Val de Loire

Qu'est-ce que c'est ?

La collection « Outillons nous » permet de découvrir autour d'une thématique, jeux, kits pédagogiques, répertoires d'activités, photolangages disponibles dans nos centres de documentation. L'objectif est d'accompagner les professionnels, bénévoles et étudiants du secteur social, sanitaire, médico-social et éducatif, dans leurs interventions en leur proposant des ressources et outils d'intervention accompagnés de pistes théoriques et méthodologiques.

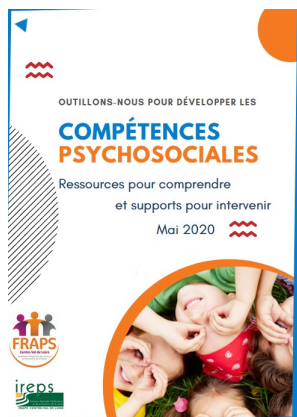
A quoi ça sert ?

Thématiques disponibles :

- Compétences psycho-sociales
- Santé environnement
- Agir auprès de personnes âgées

À venir :

- Vie affective et sexuelle : hypersexualisation et nouveaux usages



ATELIERS OUTILS 2021—Antenne 41

Sur une demi-journée autour d'une thématique, découvrez ce qu'est un outil, comment le choisir puis manipulez et échangez autour d'une sélection jeux, kits, répertoires d'activités, photo-expression...

Parler des émotions - 6 avril 2021

Vie affective et sexuelle - 16 février 2021

L'album jeunesse comme outil d'intervention - 12 octobre 2021

L'hygiène dans toutes ses dimensions corporelle, bucco-dentaire, sommeil - 9 novembre 2021

Inscription en ligne sur le site de la FRAPS-IREPS :

frapscentre.org

NOS SERVICES DOCUMENTAIRES

Retrouvez l'intégralité du fonds
sur notre portail documentaire en ligne
<https://fraps.centredoc.fr>



VEILLE AU CENTRE
Portail de Veille documentaire en Promotion de la Santé

Les documentalistes surveillent pour vous
l'actualité en santé publique

<http://www.frapscentre.org/centre-de-ressources/veille-au-centre/>



FRAPS-IREPS Centre Val de Loire

Antenne 41

34, avenue Maunoury

41000 Blois

02 54 74 31 53

DOCUMENTALISTE :

doc.antenne41@frapscentre.org

POLE REGIONAL EN PROMOTION DE LA SANTE

www.frapscentre.org