

**Enseigner et développer les compétences psychosociales**  
**Bibliographie indicative 2022**

<b>Ouvrages généralistes</b>
Les compétences psychosociales : manuel de développement, Béatrice Lamboy, Rébecca Shankland et Marie-Odile Williamson, De Boeck, 2021, 203 p. (inclus cahier d'exercices pour l'enfant et de nombreux compléments à télécharger)
Émotions : quand c'est plus fort que moi. Peur, colère, tristesse : comment faire ? Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet, Poche Leduc, 2019, 190 p.
E.M.O.T.I .O.N. 7 étapes pour se comprendre, Catherine Aimelet-Périssol et Pierre Massot, Albin Michel, 2015, 282 p.
Le guide santé des émotions, Sens & santé Hors série n°5, Le Monde, 210 p.
Comment bien utiliser ses émotions ? Cerveau & Psycho n°89, 06/2017, p.43-66
Face à la peur, le corps sens dessus dessous, Cerveau & Psycho n°81, 10/2016
<b>Communication non violente</b>
La communication non-violente, Intercdi n°283, janvier/février 2020, p.14-16
La force de la non-violence. Des clés pour apaiser ses relations avec les autres, Cerveau & Psycho n° 95, Janvier 2018, p. 47-69
Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non-violente, Marshall B. Rosenberg et all., La Découverte, 2016, 320 p.
<b>Discipline positive</b>
Je transmets des valeurs positives, Carla Schiappa-Burdet, Eyrolles, 2020, 142 p.
La discipline positive pour les adolescents. Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver, avec fermeté et bienveillance, Jane Nelsen & Lynn Lott, éditions du Toucan, 2014, 360 p.
Apprendre autrement avec la pédagogie positive, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, Eyrolles, 2013, 192 p.
<b>Cahiers et guides pratiques</b>
Mon journal de bord CPS (2), Michel Claeys, Books on Demand, 2018, 83 p. Introduction et instructions destinées aux enseignants à télécharger sur <a href="http://education-emotionnelle.com/livres">education-emotionnelle.com/livres</a>
On se dispute, on se réconcilie ! Les cahiers Filliozat, Isabelle Filliozat, Violène Riefolo, Chantal Rozman et Clotka, Nathan, 80 p.

J'apprends à apprendre au collège en 40 fiches, André Giordan, Playbac, 2016, 191 p.
50 exercices pour résoudre les conflits sans violence, Christophe Carré, Eyrolles, 2021, 126 p.
50 exercices de confiance en soi, Laurence Bénatar, Eyrolles, 2021, 126 p.
Le livre des petites révolutions. 250 rituels pour changer votre vie ! Elsa Punset, J'ai Lu, 2019, 539 p.
Une boussole pour choisir son chemin. 21 parcours pour mieux vivre avec ses émotions, Elsa Punset, Marabout, 2018, 311 p.
Le petit livre de l'estime de soi, Mariette Strub-Delain, First éditions, 158 p.
Journal pour gérer ma colère, Raychelle Cassada Lohmann, La boîte à livres, 2011, 130 p.
<b>Consultation Psy pour ados</b>
Docteur Feelgood, David Gourion & Muzo, Odile Jacob, 2019, 129 p. (prévention en direction des ados en BD)
Petit décodeur illustré de l'ado en crise. Quand la crise nous permet d'enrichir le lien, Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza, Mango, 187 p. (apports en discipline positive)
<b>Réguler ses émotions</b>
Heureux & détendu,. 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !, Marine Locatelli & Aki, Nathan, 95 p. (avec 10 méditations MP3 à écouter, petits scénarios autour de la méditation en BD)
Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation de 15 à 115 ans..., Soizic Michelot et Anaël Assier, Les Arènes, 253 p. (exercices à télécharger et cd de 11 ex pour apprendre à méditer)
Tout est là, juste là, Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 2014, 397 p. (CD de méditation)
La sophrologie. Mobiliser ses ressources pour s'épanouir, Norbert Cassini, Eyrolles, 2020, 200 p.
La méditation, une nouvelle thérapie, Edmond Dumond et Bruno Bucher, Belin, 2017, 190 p.
Méditer avec Petit Bambou, La sérénité en un clin d'oeil, Benjamin Blasco et Ludovic Dujardin, Marabout, 2019, 220 p.
Les pouvoirs de la respiration. Comment le souffle synchronise le cerveau et dissipe le stress, Cerveau & Psycho n°103, 10/2018, p.32-57
Les pouvoirs de la méditation, Cerveau & Psycho numréo collector Mars/avril 2021

## Jeux

Feelings, le jeu des émotions, Vincent Bidault, Jean-Louis Roubira et Franck Chalard, 2018, <https://feelings.fr/>

Totem, Le jeu qui fait du bien, [https://store.totemteam.com/fr/pages/page-virtual-team-building-animated?utm\\_source=siteweb&utm\\_medium=apptotem](https://store.totemteam.com/fr/pages/page-virtual-team-building-animated?utm_source=siteweb&utm_medium=apptotem)

Et si on jouait avec les émotions ? Caroline Jambon, Hachette, <https://apprendreaeduquer.fr/coffret-jeu-emotions-famille/>

Cartes des forces, Pr Ilona Boniwell et Dr Charles Martin-Krumm, Positran, <https://www.positran.fr/produit/cartes-des-forces/>

Emotio. Gère tes émotions en t'amusant ! Émotions, besoins, retour au calme. Estelle Youtsi Fauchon, <https://emotiogames.com/>

Des récits et des vies. Libérer la parole, trouver des ressources, créer du lien. Un jeu pour se raconter, être écouté, transmettre, donner du sens aux histoires de sa vie avec émotion et poésie. Caroline Chavelli, <https://desrecitsetdesvies.com/>

1000 et une valeurs, FCPPF, 2021, <https://www.fcppf.be/portfolio/items/1001-valeurs/>