

Promotion de la santé mentale

Ressources et références pour le milieu scolaire.

Différentes ressources peuvent être utilisées pour sensibiliser les élèves aux questions de santé mentale positive et promouvoir leur santé mentale. Une liste non-exhaustive est présentée ci-après. Ces vidéos, ressources et références sont à intégrer à des projets PSPS, impliquant tant les professionnel·le·s de l'école que les élèves. L'Unité PSPS est à disposition pour accompagner l'organisation de sensibilisations et de projets PSPS au sein des écoles. Il convient aux professionnel·le·s de s'assurer de l'adéquation des ressources avec l'âge des élèves.

Ressources à l'intention des élèves du Cycle 1



Boîte à émotions de Zatou

<https://www.editions-retz.com/pedagogie/domaines-transversaux/la-boite-a-emotions-de-zatou-dvd-9782725634609.html#descriptif>

Dès 4 ans

Cette boîte propose une démarche et des outils pour aider les élèves et les enseignant·e·s du cycle 1 à prendre en compte et à gérer les émotions de la classe au quotidien. Elle permet de favoriser un climat serein, calme et bienveillant, propice à une bonne entrée dans les apprentissages.



Graines de Paix

Collections Grandir en Paix
 4 volumes

<https://boutique.grainesdepaix.org/collections/livres>

4-12 ans

Destinée aux enseignant·e·s et aux élèves, la collection Grandir en paix se compose de quatre recueils d'activités expérientielles et réflexives. Elles sont conçues pour développer les valeurs humaines et les compétences de vie des élèves de 4 à 12 ans de manière quotidienne en classe. Les activités proposées permettent de développer l'ensemble des compétences humaines, émotionnelles et réflexives des élèves. Elles visent à favoriser une éducation positive, épanouissante et inclusive, à favoriser un climat scolaire harmonieux et serein et à sensibiliser et outiller les élèves à s'engager pour un monde plus durable et harmonieux.

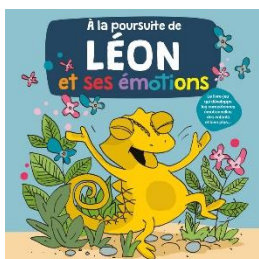


Graines de Paix

Exposition didactique « Léon et ses émotions »

4-12 ans

Exposition didactique sur les émotions, conçue en 2018 : au fil des péripéties d'un petit caméléon, les enfants développent leur intelligence émotionnelle : ils apprennent à reconnaître, comprendre, exprimer et réguler leurs émotions et comprendre celles des autres. Ancrée dans les programmes scolaires, elle vise à favoriser le bien vivre-ensemble, prévenir la violence et instaurer un climat de paix en classe et dans la vie en développant les compétences émotionnelles des enfants.



Graines de Paix

Livre-jeu : « À la poursuite de Léon et ses émotions »

Dès 4 ans

Parti en exploration au cœur de la forêt tropicale, Léon le caméléon tombe nez à nez avec une araignée ! Est-il surpris par cette rencontre imprévue ? Est-il heureux d'avoir trouvé une amie ? Ou bien est-il effrayé par ces longues pattes velues ? A l'enfant de décider !

En suivant Léon à travers 8 paysages merveilleux parsemés de détails intrigants, l'enfant cherche des indices et invente des histoires extraordinaires. Il apprend ainsi à mieux reconnaître, comprendre et apaiser ses émotions et celles des autres, pour se sentir bien dans sa tête et dans son cœur.



Sélection de jeux coopératifs Placote :

- L'école des monstres
- La planète des émotions
- La montagne de la confiance

<https://placote.com/ca/fr/>
4-8 ans

Jeux coopératifs spécifiquement conçus pour coller au développement des enfants et les aider à progresser une étape à la fois. Un exemplaire de chaque se trouve à l'Unité PSPS pour consultation ou emprunt.



Covid'ailes
Kits de fiches pédagogiques :

<https://covidailles.fr/vue-densemble/>
4-13 ans

Plusieurs mallettes créées pour la reprise scolaire afin de soutenir enseignant·e·s et élèves dans cette transition, de recréer du lien, partager son expérience, discuter de ce qui va se passer, retrouver un climat de classe propice aux apprentissages, en favorisant l'attention, la motivation, la régulation du stress et des émotions.

Chaque compétence psychosociale travaillée est explicitée.



Les forces de caractère
Téléchargement gratuit sur :

<https://scholavie.fr/forces/>
4-6 ans

Jeu de cartes pour comprendre, identifier, valoriser et développer les 24 forces de caractère. Activité qui permet de reconnaître et stimuler les aptitudes et ressources de chaque enfant afin de nourrir la connaissance de soi et des autres, la confiance en soi, renforcer la motivation et construire la résilience.



ATOLE

Programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'ATtention à l'éCOLE (« ATtentif à l'éCOLE »)
Le programme est téléchargeable gratuitement sur ce site <https://project.crn1.fr/atole/>
Ou est disponible en format livre
6-12 ans

ATOLE s'inspire des dernières découvertes en neurosciences et son objectif est d'aider l'élève à mieux comprendre son cerveau et les forces qui bousculent son attention au quotidien et à apprendre à mieux y réagir, non seulement en classe mais également en dehors. Le programme se décline au fil d'activités simples et ludiques décrites dans une suite de fiches imprimables, sans aucun matériel nécessaire.



Scholavie

Différents outils en libre service sur l'attention, les émotions, la confiance, la créativité, la résilience, la connaissance de soi, etc.
<https://www.scholavie.fr/fr>
4-11 ans

ScholaVie conçoit des outils ludiques et pédagogiques en se basant sur les apports de la recherche en psychologie positive et les besoins du terrain. Ces outils visent à développer les compétences sociales et émotionnelles (CSE) des professionnel·le·s de l'éducation et des jeunes qu'ils accompagnent.



Jeu-Spectacle Emotions
Le Caméléon

<https://www.lecameleon.ch/spectacles/spectacles-jeunesse/jeu-spectacle-emotions/>
5 -8 ans

Ce théâtre forum en trois parties concernant les 6 émotions primaires et leur identification au travers de plusieurs scénettes où les élèves décident quelles émotions incarner. A inscrire dans un projet PSPS.



Tina & Toni
Addiction suisse
Disponible gratuitement
sur :
<https://tinatoni.ch/>
4-6 ans

Tina et Toni est un programme de prévention globale. A travers quatorze activités ludiques (30'), le programme apporte un cadre pédagogique pour aborder la connaissance et la gestion des émotions, l'intégration dans le groupe, l'acceptation des différences, il favorise également le mieux vivre ensemble et contribue au renforcement de l'estime de soi.



Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles
Livre d'activités pédagogiques à réaliser en classe
3-6 ans

Cet ouvrage propose de nombreux rituels de courte durée, faciles à mettre en place tout au long de la journée d'école.

- rituels pour commencer la journée, se dire bonjour, apprendre à se connaître, développer les émotions
- rituels de regroupement : pour développer les forces de caractère, la confiance en soi...
- rituels pour favoriser le retour au calme en apprenant à respirer et se relaxer, apaiser les tensions et les émotions...
- rituels pour bien vivre ensemble : en développant la gratitude, l'empathie, l'écoute...
- rituels de fin de journée : raconter sa journée, se dire au revoir.



Développer les compétences sociales et émotionnelles
Livre d'activités pédagogiques à réaliser en classe
6-12 ans

Cet ouvrage invite à découvrir, explorer et approfondir ses connaissances sur les compétences sociales et émotionnelles (CSE)

Une première partie introductive présente les compétences et les enjeux pour les enseigner et les mettre en place en classe. La seconde partie propose des activités pédagogiques concrètes et très simples à mettre en œuvre pour développer ces compétences.



La boîte à outils Compétences psychosociales
IREPS Nouvelle-Aquitaine
<https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilspsir>
[epsna/accueil](https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilspsir/epsna/accueil)
Dès 3 ans

Site internet complet développé par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine qui centralise un grand nombre de ressources sur les compétences psychosociales par âge et type de compétences.



Mémé Tonpyj Apprendre le sommeil à l'école
En libre accès sur :
<https://memetonpyj.fr/#secti on1>
6-9 ans

Une bonne qualité de sommeil est un facteur de protection de sa santé mentale. Le programme pédagogique vise à expliquer les bienfaits du sommeil aux élèves. Avec l'aide de la mascotte Mémé Tonpyj, les enseignant-e-s expliquent le sommeil au travers de dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes.

Ressources à l'intention des élèves du Cycle 2



CleverClub

Disponible gratuitement sur
<https://cleverclub.ch/>
 7-12 ans

Clever Club est un outil d'animation clé en main, gratuit, développé par Addiction Suisse. Le programme permet aux professionnel·le·s d'apprendre aux enfants à développer des habiletés relationnelles et affectives, tout en s'amusant. Les compétences de vie travaillées : comment mieux gérer les conflits, identifier et exprimer les émotions, montrer plus de respect les uns envers les autres.



Covid'ailes

Kits de fiches
 pédagogiques :
<https://covidailles.fr/vue-densemble/>
 4-13 ans

Plusieurs mallettes créées pour la reprise scolaire afin de soutenir les enseignant·e·s et les élèves dans cette transition, de recréer du lien, partager son expérience, discuter de ce qui va se passer, retrouver un climat de classe propice aux apprentissages, en favorisant l'attention, la motivation, la régulation du stress et des émotions. Ces fiches peuvent s'utiliser individuellement et de manière indépendante les unes des autres. Chaque compétence psychosociale travaillée est explicitée.



Graines de Paix

Collections Grandir en Paix
 4 volumes
<https://boutique.grainesdepaix.org/collections/livres>
 4-12 ans

Destinée aux enseignant·e·s et aux élèves, la collection Grandir en paix se compose de quatre recueils d'activités expérientielles et réflexives. Elles sont conçues pour développer les valeurs humaines et les compétences de vie des élèves de 4 à 12 ans de manière quotidienne en classe. Les activités proposées dans les recueils d'activités permettent de développer l'ensemble des compétences humaines, émotionnelles et réflexives des élèves. Elles visent ainsi à favoriser une éducation positive, épanouissante et inclusive de tous les élèves, à favoriser un climat scolaire harmonieux et serein pour les élèves et les enseignant·e·s et à sensibiliser et outiller les élèves à s'engager pour un monde plus durable et harmonieux.



Le cartable des compétences psychosociales

IREPS Pays de la Loire
<https://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>
 8-12 ans

Un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescent·e·s. Une partie théorique sur les CPS et des fiches d'activités et des parcours regroupant une succession de séances sont proposées.



La boîte à outils Compétences psychosociales

IREPS Nouvelle-Aquitaine
<https://sites.google.com/irepsna.org/laboteaoutilscpsir epsna/accueil>
 Dès 3 ans

Site internet complet développé par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine qui centralise un grand nombre de ressources sur les compétences psychosociales par âge et type de compétences.

SCHOLAVIE

Scholavie

Différents outils en libre-service sur l'attention, les émotions, la confiance, la créativité, la résilience, la connaissance de soi, etc.

<https://www.scholavie.fr/fr>
4-11 ans

ScholaVie conçoit des outils ludiques et pédagogiques en se basant sur les apports de la recherche en psychologie positive et les besoins du terrain. Ces outils visent à développer les compétences sociales et émotionnelles (CSE) des professionnel-le-s de l'éducation et des jeunes qu'ils accompagnent.



Sélection de jeux coopératifs Placote :

- Zenda maître du stress
- ImProsocial

<https://placote.com/ca/fr/>
8-12 ans

Jeux coopératifs spécifiquement conçus pour coller au développement des enfants et les aider à progresser une étape à la fois. Un exemplaire de chaque se trouve à l'Unité PSPS pour consultation ou emprunt.



Mon stress et moi

Bandes dessinées pour les élèves de primaire développées par le centre d'études sur le stress humain.

<https://monstressetmoi.com/liste-bd.php>
8-12 ans

Trois bandes dessinées à offrir aux jeunes du primaire pour les aider à apprivoiser leur stress :

- La rentrée scolaire
- La recette du stress
- La boîte à outils



ATOLE

Programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'ATtention à l'écOLE

Le programme est téléchargeable gratuitement sur :
<https://project.crnl.fr/atole/>
Ou est disponible en format [livre](#)

6-12 ans

ATOLE s'inspire des dernières découvertes en neurosciences et son objectif est d'aider l'élève à mieux comprendre son cerveau et les forces qui bousculent son attention au quotidien et à apprendre à mieux y réagir, non seulement en classe mais également en dehors. Le programme se décline au fil d'activités simples et ludiques décrites dans une suite de fiches imprimables, sans aucun matériel nécessaire.



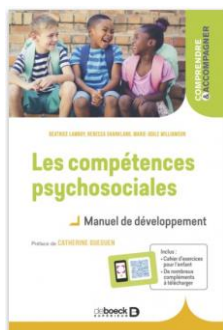
Développer les compétences sociales et émotionnelles

Livre d'activités pédagogiques à réaliser en classe

6-12 ans

Cet ouvrage invite à découvrir, explorer et approfondir ses connaissances sur les compétences sociales et émotionnelles (CSE).

Une première partie introductive présente les compétences et les enjeux pour les enseigner et les mettre en place en classe. La seconde partie propose des activités pédagogiques concrètes et très simples à mettre en œuvre pour développer ces compétences.



Les compétences psychosociales
Manuel de développement

Livre d'activités pédagogiques à réaliser en classe
8-12 ans

Ce livre donne les outils pour apprendre à être bien avec soi et les autres en développant ses compétences psychosociales (CPS) de façon efficace et fondée scientifiquement. En plus d'une introduction théorique, le livre propose pour chaque CPS :

- une définition de la CPS ;
- des exercices pratiques pour renforcer la CPS du professionnel ;
- des activités pour animer des ateliers CPS avec des enfants de 8 à 12 ans.

Des compléments numériques (vidéos, audios, documents personnalisables et cahier individuel) sont disponibles.

OUTIL AUTOUR DES FORCES

Les forces de caractère

Téléchargement gratuit
<https://scholavie.fr/forces/>
Dès 6 ans

Jeu de cartes pour comprendre, identifier, valoriser et développer les 24 forces de caractère. Activité qui permet de reconnaître et stimuler les aptitudes et ressources de chaque enfant afin de nourrir la connaissance de soi et des autres, la confiance en soi, renforcer la motivation et construire la résilience.

Ressources à l'intention des élèves du Cycle 3



Podcast toi aussi ?

7 épisodes avec témoignages
À écouter sur toutes les plateformes d'écoute
<https://toiaussi.ch/10-octobre-2021-sante-mentale/>
15-25 ans

« Toi aussi ? » met en lumière des récits encore trop souvent mis de côté. Chaque épisode du podcast retrace le parcours d'un·e jeune atteint·e dans sa santé mentale. Sans définir la santé mentale selon les troubles psychiques, ces récits abordent des thématiques larges (stress à l'école, discrimination, deuil, surcharge, question d'avenir, harcèlement scolaire, suicide, anxiété, pandémie) pour appuyer l'importance de la parole et de l'écoute. Ces podcasts peuvent servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.



Association MINDS (CH)

Association à but non lucratif dédiée à la promotion de la santé mentale des Genevois·e·s.
<https://minds-ge.ch/>

Matériel vulgarisé et tiré des dernières recherches sur la santé mentale, notamment des dossiers scientifiques, talk, infographies, lab, quizz. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.



Santé psy.ch

Campagne nationale de promotion de la santé psychique réalisée en partenariat avec les cantons romands et la Coraasp.
<https://www.santepsy.ch/fr/pages/messages-525>

Organe de coordination sur les initiatives romandes autour de la santé mentale et outils : jeu des émotions, affiches conseils en collaboration avec ciao.ch (campagne « la santé mentale ça se cultive »). Cartographie des actions romandes en santé mentale. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.



On parle de santé mentale

Websérie éducative québécoise
35 capsules vidéo décalées de 2 min qui traitent d'un sujet de santé mentale
<https://www.youtube.com/watch?v=jmNtGbTcK9g>
Dès 14 ans

Websérie éducative sur la santé mentale, destinée aux adolescent·e·s (confiance, crise d'angoisse, dépression, estime de soi, gérer son stress, etc.). Ces capsules peuvent servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.



La boîte à outils

Compétences psychosociales
IREPS Nouvelle-Aquitaine
<https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsir/epsna/accueil>

Site internet complet développé par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine qui centralise un grand nombre de ressources sur les compétences psychosociales par âge et type de compétences.



Covid'ailes

Kits de fiches pédagogiques :
<https://covidailles.fr/vue-densemble/>
4-13 ans

Plusieurs mallettes créées pour la reprise scolaire afin de soutenir les enseignant·e·s et les élèves dans cette transition, de recréer du lien, partager son expérience, discuter de ce qui va se passer, retrouver un climat de classe propice aux apprentissages, en favorisant l'attention, la motivation, la régulation du stress et des émotions. Ces fiches peuvent s'utiliser

		individuellement et de manière indépendante les unes des autres. Chaque compétences psychosociales travaillée est explicitée.
	Stopsuicide Atelier « s'entraider » 12-18 ans https://stopsuicide.ch/nos-actions/ateliers-et-stands-de-prevention/ 14-19 ans	Association Stopsuicide, fondée en 2000, réalise du matériel de prévention varié à destination des jeunes, propose les ateliers de prévention « S'entraider » pour les élèves dès la 11H. Ces ateliers sont soutenus par l'Unité PSPS et doivent s'inscrire dans un projet PSPS.
	Stopsuicide Pièce de théâtre « Nous » 14-18 ans https://stopsuicide.ch/nos-actions/piece-de-theatre/ 14-19 ans	Pièce de théâtre « Nous » écrite pour les 20 ans de l'Association STOPSUICIDE permet de briser tabous et stigmatisations entourant le processus suicidaire. La pièce jouée par des jeunes comédien·ne·s semi-professionnel·le·s et suivie par 45 min. de débat encadré par des professionnel·le·s de la prévention. A inscrire dans un projet PSPS.
	Surfe ton stress Centre d'études sur le stress humain https://www.stresshumain.ch/programmes/surfe-ton-stress/ 12-17 ans	Surfe ton stress, est une série de 4 courtes capsules vidéo développées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui vise à aider les adolescents à mieux comprendre à quoi sert le stress et à apprivoiser celui-ci. Tout ce qui s'y trouve provient d'études scientifiques, mais est présenté de façon vulgarisée et dynamique.
	Comprendre le stress face aux évaluations Centre d'études sur le stress humain https://www.stresshumain.ch/a/stress-et-vous/jeunes/le-stress-chez-les-jeunes/ 12-17 ans	Infographie pour comprendre le stress lors des évaluations, destinée aux adolescent·e·s et aux enseignant·e·s. Il existe une seconde infographie destinée aux enseignant·e·s qui donne des astuces pour réduire le stress des élèves de la classe lors des évaluations.
	Adaptation du programme ATOLE (apprendre l'attention à l'école) pour les ados Accès gratuit sur : https://view.genial.ly/5feb19b94a35bd0d034ea50e/guide-carnet-daccompagnement-du-programme-adole 12-18 ans	ADOLE propose d'accompagner les élèves par un programme en 5 séances, présenté dans un diaporama et à travers plusieurs vidéos.
	Les forces de caractère https://www.positran.fr/prod/uit/cartes-des-forces/ https://www.scholavie.fr/en/node/186 Dès 12 ans	Jeu de cartes pour comprendre, identifier, utiliser et développer les forces de caractère. Chacune des 50 cartes contient une photo innovante et le nom de la force au recto ainsi que les questions qui peuvent être utilisées pour identifier cette force, ses descriptions et suggestions pour l'activer et la développer davantage au verso.

Ressources à l'intention des élèves du postobligatoire

	<p>Association MINDS (CH) Association à but non lucratif dédiée à la promotion de la santé mentale des Genevois·e·s. https://minds-ge.ch/</p>	<p>Matériel vulgarisé et tiré des dernières recherches sur la santé mentale : dossiers scientifiques, talk, infographies, quizz etc. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>La boîte à outils Compétences psychosociales IREPS Nouvelle-Aquitaine https://sites.google.com/irepsna.org/laboiteaoutilscpsir epsna/accueil</p>	<p>Site internet complet développé par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Nouvelle-Aquitaine qui centralise un grand nombre de ressources sur les compétences psychosociales par âge et type de compétences. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>Santé psy.ch Campagne nationale de promotion de la santé psychique réalisée en partenariat avec les cantons romands et la Coraasp. https://www.santepsy.ch/fr/pages/messages-525</p>	<p>Organe de coordination sur les initiatives romandes autour de la santé mentale et outils : jeu des émotions, affiches conseils en collaboration avec ciao.ch (campagne la santé mentale ça se cultive). Cartographie des actions romandes en santé mentale. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>On parle de santé mentale Websérie éducative québécoise 35 capsules vidéo décalées de 2 min qui traitent d'un sujet de santé mentale https://www.youtube.com/watch?v=jmNtGbTcK9g</p>	<p>Websérie éducative sur la santé mentale, destinée aux adolescent·e·s (confiance, crise d'angoisse, dépression, estime de soi, gérer son stress, etc.). Ces capsules peuvent servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>Podcast toi aussi ? 7 épisodes avec témoignages À écouter sur toutes les plateformes d'écoute https://toiaussi.ch/10-octobre-2021-sante-mentale/ 15-25 ans</p>	<p>« Toi aussi ? » met en lumière des récits encore trop souvent mis de côté. Chaque épisode du podcast retrace le parcours d'un·e jeune atteint·e dans sa santé mentale. Sans définir la santé mentale selon les troubles psychiques, ces récits abordent des thématiques larges (stress à l'école, discrimination, deuil, surcharge, question d'avenir, harcèlement scolaire, suicide, anxiété, pandémie) pour appuyer l'importance de la parole et de l'écoute.</p>
	<p>Campagne française d'informations sur la santé mentale et les difficultés psychologiques « En parler, c'est déjà se soigner » Santé publique France https://soundcloud.com/user-511896662/spot-sante-mentale-jeunes/s-c8gkPZ9j9Hc</p>	<p>Campagne 2021 « santé mentale et covid » pour 3 publics (jeunes adultes, adultes, seniors) composée d'un film TV (30'), 3 spots radio et présence sur réseaux sociaux. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>



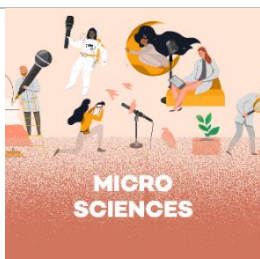
Stopsuicide
Atelier « s'entraider »
[https://stopsuicide.ch/nos-
actions/ateliers-et-stands-
de-prevention/](https://stopsuicide.ch/nos-actions/ateliers-et-stands-de-prevention/)
14-19 ans

Association Stopsuicide, fondée en 2000, réalise du matériel de prévention varié à destination des jeunes et propose les ateliers de prévention « S'entraider », pour les élèves dès la 11H. Ces ateliers sont soutenus par l'Unité PSPS et doivent s'inscrire dans un projet PSPS.



Stopsuicide
Pièce de théâtre « Nous »
[https://stopsuicide.ch/nos-
actions/piece-de-theatre/](https://stopsuicide.ch/nos-actions/piece-de-theatre/)
14-19 ans

Pièce de théâtre « Nous » écrite pour les 20 ans de l'Association STOPSUICIDE permet de briser tabous et stigmatisations entourant le processus suicidaire. La pièce jouée par des jeunes comédien·ne·s semi-professionnel·le·s et suivie par 45 min. de débat encadré par des professionnel·le·s de la prévention. A inscrire dans un projet PSPS.



Podcast RTS
Micro sciences « Suis-je suicidaire ? » (2022)
22 min
[https://www.rts.ch/audio-
podcast/2022/audio/suis-je-
suicidaire-25797625.html](https://www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/suis-je-suicidaire-25797625.html)

Interview de Stéphane Saillant, psychiatre, chef de département au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie. Permet de bousculer les idées reçues sur le suicide en parlant de la thématique. Ce podcast peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.



Surfe ton stress
Centre d'études sur le stress humain
[https://www.stresshumain.c
a/programmes/surfe-ton-
stress/](https://www.stresshumain.ch/a/programmes/surfe-ton-stress/)
12-17 ans

Surfe ton stress, c'est une série de 4 courtes capsules vidéo développées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui vise à aider les adolescent·e·s à mieux comprendre à quoi sert le stress et à apprivoiser celui-ci. Tout ce qui s'y trouve provient d'études scientifiques, mais est présenté de façon vulgarisée et dynamique.



Comprendre le stress face aux évaluations
Centre d'études sur le stress humain
[https://www.stresshumain.c
a/stress-et-vous/jeunes/le-
stress-chez-les-jeunes/](https://www.stresshumain.ch/a/stress-et-vous/jeunes/le-stress-chez-les-jeunes/)
12-17 ans

Infographie pour pour comprendre le stress lors des évaluations, destinée aux adolescent·e·s et aux enseignant·e·s.

Il existe une seconde infographie destinée aux enseignant·e·s qui donne des astuces pour réduire le stress des élèves de la classe lors des évaluations.



Adaptation du programme ATOLE (apprendre l'attention à l'école) pour les ados
[https://view.genial.ly/5feb19
b94a35bd0d034ea50e/guid
e-carnet-
daccompagnement-du-
programme-adole](https://view.genial.ly/5feb19b94a35bd0d034ea50e/guide-carnet-daccompagnement-du-programme-adole)
12-18 ans

ADOLE propose d'accompagner les jeunes par un programme en 5 séances, présenté dans un diaporama et à travers plusieurs vidéos.



Les forces de caractères
[https://www.positran.fr/prod
uit/cartes-des-forces/](https://www.positran.fr/prod/uit/cartes-des-forces/)
[https://www.scholavie.fr/en/
node/186](https://www.scholavie.fr/en/node/186)
Dès 12 ans

Jeu de cartes pour comprendre, identifier, utiliser et développer les forces de caractère. Chacune des 50 cartes contient une photo innovante et le nom de la force au recto ainsi que les questions qui peuvent être utilisées pour identifier cette force, ses descriptions et suggestions pour l'activer et la développer davantage au verso.

Ressources à l'intention des professionnel·le·s

	<p>Association MINDS (CH) Association à but non lucratif dédiée à la promotion de la santé mentale des Genevois·e·s. https://minds-ge.ch/</p>	<p>Matériel vulgarisé et tiré des dernières recherches sur la santé mentale, notamment des dossiers scientifiques, talk, infographies, quizz. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>Santé psy.ch Campagne nationale de promotion de la santé psychique réalisée en partenariat avec les cantons romands et la Coraasp. https://www.santepsy.ch/fr/pages/messages-525</p>	<p>Organe de coordination sur les initiatives romandes autour de la santé mentale et outils : jeu des émotions, affiches conseils en collaboration avec ciao.ch (campagne la santé mentale ça se cultive). Cartographie des actions romandes en santé mentale. Ce matériel peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>Cahier de référence pour les professionnel·le·s Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social (2020). A télécharger sur https://www.santepsy.ch/fr/actualites/sante-mentale-des-adolescentes--un-cahier-de-referance-pour-les-professionnelles-1066</p>	<p>Document complet qui s'appuie sur des apports théoriques, expériences probantes menées en Suisse et apports d'expert·e·s et entretiens de jeunes. Ce document fournit des connaissances sur les processus et les enjeux à l'adolescence, propose un outil de référence partagé et une compréhension commune de promotion de la santé psychique ; enfin, il met en évidence les leviers et pistes d'action possibles à l'école en cohérence avec le PER. Ce cahier peut servir d'ancrage à différents projets ou actions de promotion.</p>
	<p>Podcast RTS Micro sciences « Suis-je suicidaire ? » (2022) 22 min https://www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/suis-je-suicidaire-25797625.html</p>	<p>Interview de Stéphane Saillant, psychiatre, chef de département au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie. Permet de bousculer les idées reçues sur le suicide en parlant ouvertement de la thématique. Ce podcast peut servir d'amorce ou de complément à des activités de sensibilisation ou de prévention en classe.</p>
	<p>Podcast RTS Micro sciences « Pourquoi je stresse ? » (2021) 26 min https://www.rts.ch/audio-podcast/2021/audio/pourquoi-je-stresse-25223348.html</p>	<p>Est-ce que vous aussi vous stressez, au retour des vacances ? Moi, oui. Et... à d'autres moments, aussi. Mais pourquoi ? On va essayer de comprendre la dimension émotionnelle du stress avec David Sander, professeur au département de psychologie de l'Université de Genève, où il est aussi directeur du Laboratoire pour l'étude de l'élicitation et de l'expression des émotions (E3Lab) et directeur du Centre interfacultaire en sciences affectives. David Sander nous explique pourquoi le stress nous paralyse parfois, et pourquoi il peut être utile.</p>



Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. (2022)

Santé publique France

Ce référentiel destiné aux décideurs et aux acteurs de terrain, synthétise le bilan des connaissances scientifiques sur les compétences psychosociales (CPS) et fournit certains repères pour l'action et la décision. Il présente le bilan des effets des programmes CPS probants sur la santé et la réussite éducative et des facteurs clés communs aux différents programmes CPS afin de faciliter le développement d'interventions CPS de qualité.



Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2021). Développer la santé mentale des étudiants : Des outils à destination des professionnels. Elsevier Masson.

18-25 ans

L'ouvrage présente des interventions innovantes pour promouvoir la santé mentale des jeunes adultes en particulier des pratiques de psychologie positive. L'importance de l'hygiène de vie globale (alimentation activité physique sommeil...) est également abordée de même que la question des stratégies d'apprentissage et de mémorisation pouvant aider les jeunes dans leurs parcours d'apprentissage. De plus, l'ouvrage propose un chapitre spécifique sur le tutorat d'accompagnement pour favoriser les capacités d'adaptation, la prévention et la résilience face aux situations difficiles rencontrées. Des compléments en ligne sont accessibles (fiches et enregistrements audio).

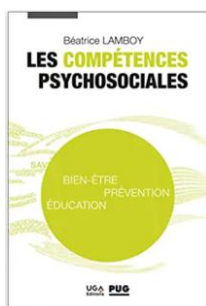


Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022). La santé mentale des étudiants. Elsevier Masson.

<https://www.elsevier-masson.fr/la-sante-mentale-des-etudiants-9782294776915.html>

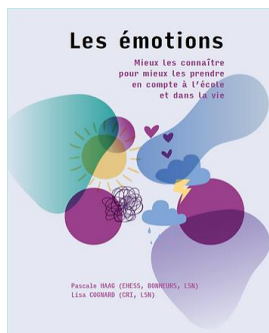
18-25 ans

En complément de l'ouvrage précédent, celui-ci développe davantage les données épidémiologiques, les causes et facteurs de risque des difficultés rencontrées par la population étudiante dans leur parcours et présente les différentes techniques disponibles pour les thérapeutes et tous ceux qui travaillent avec cette population pour prévenir ou prendre charge ces troubles.



LAMBOY, B. (2021). Les compétences psychosociales : Bien-être, prévention, éducation. PU GRENoble.

Mises en avant par l'OMS dans les années 1990, présentes actuellement dans plusieurs politiques publiques, elles intéressent de plus en plus les acteurs de terrain qui souhaitent promouvoir la santé et le bien-être à tous les âges de la vie. Mais que sont réellement les compétences psychosociales ? Quelles sont celles validées par la recherche scientifique ? Pourquoi sont-elles si importantes ? Grâce à l'analyse des programmes CPS et l'apport des derniers modèles théoriques et scientifiques en psychologie, cet ouvrage présente « onze compétences clés » qui permettent de favoriser le développement optimal de la personne.



Haag, P., & Cognard, L. (2020). **Les émotions— Mieux les connaître pour mieux les prendre en compte à l'école et dans la vie.** EHESS, Lab school network.

Téléchargeable sur :
https://www.labschool.fr/fil/es/ugd/f14761_b04d20e1fa_f94a848859bfc7770e33db.pdf

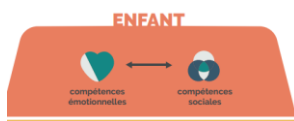
Ce document présente des éléments de recherche sur le thème des émotions. Il a pour objectif de contribuer à une meilleure connaissance des émotions pour permettre aux membres du personnel du milieu scolaire de créer un environnement le plus favorable possible au développement de l'enfant et à ses apprentissages.



Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans)

PromoSanté Ile-de-France
<https://www.promosante-idf.fr/dossier/cps>

Ces dossiers thématiques permettent d'approfondir vos connaissances sur les compétences psychosociales et donnent des ressources utiles à l'accompagnement et à la création de projets (enjeux, concepts, méthodologies, facteurs d'efficacité, outils d'animation, etc).



Le développement socioaffectif de l'enfant de 0 à 6 ans

Institut national de santé publique du Québec
<https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/2876-developpement-socioaffectif-enfant-0-6-ans.pdf>

Cet outil de transfert de connaissances, développé par l'Institut national de santé publique (INSPQ), se base sur la synthèse du développement socioaffectif de l'enfant entre 0 à 5 ans et facteurs associés. L'outil est composé de deux parties :

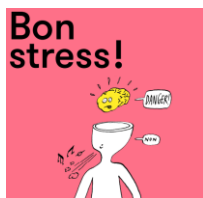
1. La pyramide du développement socioaffectif de 0 à 6 ans.
 2. Le développement socioaffectif de 0 à 6 ans : une marche après l'autre.
- Chaque partie peut être utilisée de façon indépendante.



RTS Découverte

<https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/le-stress/#:~:text=Battements%20du%20c%C5%93ur%20et%20respiration,moment%20ou%20%C3%A0%20un%20autre>

Page internet de la RTS qui centralise toutes les émissions télé-radio-web qui parlent du stress. S'y trouve également la brochure « [Bon stress!](#) » développée avec le Bioscope de l'Université de Genève.



Brochure Bon stress !

https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/le-stress/8477641.html/BINARY/Bon_stress%21_Notre_brochure_qui_explique_les_mecanismes_du_stress

Brochure explicative sur le stress développée par le Bioscope de l'Université de Genève et la RTS. En quelques pages, elle offre une très bonne synthèse des connaissances sur ce sujet et quelques stratégies pour y faire face.



Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal

<https://www.stresshumain.ca/>

Site internet pour tout savoir sur le stress ! Le centre édite également une à deux fois par année le [Mammoth Magazine](#) qui vulgarise la recherche scientifique actuelle sur le stress (stress et vieillissement, les médias et le stress, stress et résilience, etc.).