

Présentation d'Outils et Techniques d'Intervention

INTRODUCTION À LA PRÉSENTATION DES OUTILS PÉDAGOGIQUES "ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI"

Dans le cadre du POTI « **Estime et Affirmation de soi** » de juillet 2025, plusieurs outils pédagogiques ont été présentés afin de soutenir les professionnel·les dans leur accompagnement des publics sur ces thématiques essentielles.

Ce temps de formation avait pour objectifs de **découvrir et analyser des outils d'intervention**, les **expérimenter** à travers des mises en situation concrètes, **faciliter leur transposition** dans des contextes professionnels variés, **échanger autour des pratiques** et **questionner les usages** possibles.

Les propositions faites durant cette formation constituent des **exemples d'utilisation parmi d'autres** : elles ne sont ni des modèles uniques ni des prescriptions, mais des pistes à adapter en fonction des réalités de terrain, des publics accompagnés et des approches professionnelles de chacun·e.



Présentation d'Outils et Techniques d'Intervention

LE DÉVELOPPEMENT DES CPS, ENTRE RÉGULARITÉ & PROGRESSIVITÉ

Selon Santé publique France, ce travail s'articule autour de **deux grandes phases d'apprentissage** :

- Comprendre et accueillir ses expériences cognitives, émotionnelles et sociales ;
- Réguler et mobiliser ces expériences pour agir de façon ajustée dans les relations et les situations de vie.

Autrement dit, **une séance unique ne suffit pas**. Il ne s'agit pas d'un « one shot », mais bien d'un travail dans la durée, inscrit dans une logique d'accompagnement continu.



CE QUE JE VAUX

A PARTIR DE L'OUTIL DIXIT DE LIBELLUD

CAY-PED-A4-92



+ 8ans



1 heure



Jusqu'à 10

C1.5 S'auto-évaluer positivement

S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux



**EMPRUNTER
L'OUTIL**

Exemple d'utilisation :

Les cartes du jeu Dixit offrent un support riche en interprétations, propice à la **rêverie**, à l'**imaginaire** et à la **créativité**.

Elles constituent un excellent point de départ pour explorer la **connaissance de soi** à travers un regard symbolique et valorisant.

- Dans cette activité, chaque participant-e choisit une carte qui évoque quelque chose de positif à son sujet : une **qualité**, un **talent**, une **réussite** ou un aspect de sa personnalité qu'il apprécie.
- Chacun-e est ensuite invité-e à présenter sa carte au groupe et à expliquer pourquoi iel s'y reconnaît.
- Pour conclure, l'ensemble du groupe sélectionne **une carte commune** représentant une qualité ou une force partagée, créant ainsi une dynamique collective valorisante.

Variante : chaque participant-e sélectionne une carte, puis le groupe est divisé en sous-groupes. Ensemble, les membres de chaque sous-groupe choisissent une carte parmi celles sélectionnées, représentant une qualité ou une force partagée par toutes et tous. Cette carte peut ensuite être présentée au reste des participant-es.

Les attentions qui comptent

- Sélectionner les cartes en amont en fonction du public
- Favoriser la prise de parole en petit groupe plutôt qu'en individuel
- Mettre à disposition du vocabulaire autour des forces et qualités pour soutenir l'expression
- En cas de difficulté à identifier une qualité, proposer d'élargir la réflexion à un événement vécu de manière positive

Avis des participant-es

Les participant-es ont souligné l'intérêt de cet outil, tout en notant qu'il ne sera pas exploitable dans tous les contextes. Il a suscité des échanges riches sur les possibilités de réutilisation ou de détournement pédagogique d'un jeu déjà présent dans de nombreuses structures.



LES 24 FORCES DU CARACTÈRE

CAY-PED-A4-1011



8-14ans



1 heure



Jusqu'à 30

C1.1 Accroître sa connaissance de soi
C1.5 S'auto-évaluer positivement

SL.2 Communiquer de façon empathique



**EMPRUNTER
L'OUTIL**

Exemple d'utilisation :

Cet outil, produit par le **CRIPS Île-de-France**, propose un support simple et efficace pour aborder les forces personnelles avec un groupe.

Parmi les 24 cartes, chaque participant-e est invité-e à identifier **trois forces principales** qu'il reconnaît chez lui-elle — celles qui sont le plus développées à ses yeux.

Pour chaque force choisie, un exemple concret est partagé afin de l'ancrer dans le vécu.

Dans un groupe où les participant-es se connaissent peu, on peut leur proposer de partager une histoire personnelle dont ils sont fier-es ; les autres membres identifient ensuite les forces qu'ils perçoivent à travers le récit, en expliquant leur interprétation.

Prolongement possible :

Les forces de chacun-e sont ensuite affichées sur un arbre collectif, formant une "forêt des forces" qui valorise les ressources du groupe et renforce les liens.

Les attentions qui comptent

- Prérequis : il est **important** d'avoir travaillé sur la compréhension du concept des forces et le vocabulaire associé.
- Le texte de description au verso peut être lu avec l'animateur. Nécessitera des explications selon les publics.
- Peut paraître compliqué pour les enfants de trouver les exemples concrets associés aux forces choisies.
- Disponible en version adolescent

Avis des participant.es

Les professionnel·les ont particulièrement souligné l'intérêt de cet outil décliné en plusieurs versions selon l'âge des participant-es. Il reste toutefois important de veiller à l'adapter aux publics en situation de handicap, notamment non lecteurs, certaines images pouvant manquer de clarté.



LES MÉDAILLONS DES ANIMAUX

CAY-PED-A4-693



<9ans



15 à 40 min



Jusqu'à 30

C1.1 S'auto-évaluer positivement

SI.3 Développer des liens et des comportements prosociaux



**EMPRUNTER
L'OUTIL**

Exemple d'utilisation :

Cet outil permet de travailler de manière ludique et interactive sur **le vocabulaire des qualités personnelles**, tout en renforçant la **cohésion au sein d'un groupe** d'enfants. Il s'appuie sur un poster des qualités illustré par des animaux, un support accessible même pour les non-lecteurs.

L'activité consiste à inviter les enfants à deviner la qualité associée à chaque animal, en s'appuyant sur les indices visuels et leur intuition. Pour les enfants lecteurs, la qualité peut aussi être lue directement, puis discutée en groupe. Cette étape favorise le développement du vocabulaire des qualités ainsi que la réflexion collective autour des traits positifs.

Prolongement possible :

Chaque enfant choisit un médaillon représentant un animal qui lui plaît particulièrement, puis l'attribue à un camarade dont il pense qu'il incarne le mieux la qualité correspondante. Cet échange encourage la reconnaissance des forces individuelles au sein du groupe, stimule **l'empathie** et contribue à créer un climat de bienveillance et de cohésion.

Les attentions qui comptent

- Prérequis : il est **important** d'avoir travaillé sur la compréhension du concept de qualité.
- Le jeu s'ajuste en différents niveaux en fonction du groupe : identifier les qualités des animaux ; s'attribuer une qualité et l'expliquer ; attribuer des qualités aux autres et l'expliquer.
- Sélectionner les cartes qualités en amont pour ne travailler que sur certaines

Avis des participant.es

Un outil jugé particulièrement adapté aux publics en situation de handicap : les images sont globalement parlantes, et la possibilité d'en ajouter ou d'en adapter facilite une utilisation souple et inclusive.



TAKATTAK À LA RÉCRÉ

CAY-PED-A4-?



+8ans



15 à 60 min



De 1 à 10

E2.2b Réguler ses émotions désagréables
E2.3 Gérer son stress

S2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus



**BIENTÔT
DISPO**

Exemple d'utilisation :

Cet outil ludique et dynamique est conçu pour aider les jeunes à développer des **stratégies de communication assertive**, tout en travaillant la gestion des émotions et la confiance en soi face aux critiques.

Le jeu se déroule sous forme de répliques rapides, à la manière d'un jeu de rôle inversé : un-e joueur-se, désigné-e comme « l'attaquant-e », tire une carte au sort et lit une réplique provocante ou désagréable. Les autres joueur-ses doivent alors réagir rapidement en formulant une réponse adaptée à la consigne (affichée au dos de la carte suivante), qui peut varier : répondre avec humour, faire un compliment, poser une question... Celui ou celle qui tape en premier sur la table prend la parole. Si la réplique est rapide, respectueuse et assertive, il-elle gagne la carte et devient l'attaquant-e suivant-e.

Les gros mots sont interdits, ce qui encourage les jeunes à chercher des formes d'expression qui ne soient ni passives ni agressives. L'activité favorise ainsi une **communication bienveillante**, une meilleure **régulation émotionnelle** et une prise de parole plus sereine face aux tensions ou critiques du quotidien.

Les attentions qui comptent

- Disponible pour les plus petits (Takapa - 4-8ans), et les plus grands (Takattak Classique et Takattak Trash)
- Choisir les cartes piques en amont selon le sujet qu'on souhaite travailler
- Travailler des exemples des **différentes formes de réparties** avant de commencer

Avis des participant.es

Outil ayant suscité un fort intérêt. Il nécessite une animation expérimentée et un travail préalable sur les émotions ; peut être complexe à mobiliser avec certains publics en situation de handicap.



IMPROSOCIAL

CAY-PED-A3-393



+8ans



15 à 60 min



A partir de 3

E2.2b Réguler ses émotions désagréables

S1.2 Communiquer de façon efficace et positive

S2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus

Exemple d'utilisation :

Cet outil ludique et dynamique est conçu pour aider les jeunes à développer des **stratégies de communication assertive**, tout en travaillant la gestion des émotions et la confiance en soi face aux critiques.

Le jeu se déroule sous forme de répliques rapides, à la manière d'un jeu de rôle inversé : un-e joueur-se, désigné-e comme « l'attaquant-e », tire une carte au sort et lit une réplique provocante ou désagréable. Les autres joueur-ses doivent alors réagir rapidement en formulant une réponse adaptée à la consigne (affichée au dos de la carte suivante), qui peut varier : répondre avec humour, faire un compliment, poser une question... Celui ou celle qui tape en premier sur la table prend la parole. Si la réplique est rapide, respectueuse et assertive, il-elle gagne la carte et devient l'attaquant-e suivant-e.

Les gros mots sont interdits, ce qui encourage les jeunes à chercher des formes d'expression qui ne soient ni passives ni agressives. L'activité favorise ainsi une **communication bienveillante**, une meilleure **régulation émotionnelle** et une prise de parole plus sereine face aux tensions ou critiques du quotidien.

**EMPRUNTER
L'OUTIL**

Les attentions qui comptent

- Prévoir un temps suffisant pour la préparation et la création des répliques.
- Accompagner la lecture et la mise en scène de la réplique pour faciliter la prise de parole.
- Proposer un travail en binôme pour soutenir l'élaboration des réponses.
- Réserver l'activité à un groupe dans lequel un climat de confiance est déjà installé.

Avis des participant.es

Un outil très apprécié pour la diversité des situations qu'il permet de travailler. Il s'adapte facilement à différents publics et facilite l'ouverture de discussions riches sur les thématiques abordées.



ÇA SE FAIT ? ÇA SE FAIT PAS ?

CAY-PED-A3-67



+8ans



15 min

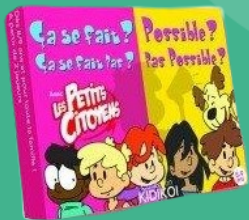


de 2 à 8

C1.2 Penser de façon critique

S1.2 Communiquer de façon efficace et positive

S2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus



**EMPRUNTER
L'OUTIL**

Exemple d'utilisation :

Issu d'un jeu de cartes simple et ludique, cet outil invite les participant-es à s'exprimer sur des situations du quotidien parfois ambivalentes, pour ouvrir le dialogue autour des comportements, des choix personnels et des normes sociales.

À tour de rôle, chaque joueur-se pioche une carte et lit à voix haute les deux défis proposés. Il ou elle choisit l'un des deux et y répond en quelques phrases, selon son vécu ou son opinion. À la fin de sa réponse, la fameuse question est posée au groupe : « Ça se fait ou ça se fait pas ? »

Les autres membres du groupe peuvent alors réagir, exprimer leurs avis, débattre s'ils le souhaitent, puis voter à l'aide d'une carte verte (ça se fait) ou rouge (ça se fait pas). Ce temps d'échange permet d'explorer la diversité des points de vue, d'argumenter dans un cadre respectueux, et de mieux comprendre les représentations de chacun-e.

Les attentions qui comptent

- Lire les cartes à voix haute si nécessaire, pour faciliter la compréhension.
- Animer le débat et le vote en groupe entier afin d'impliquer tou-te-s les participant-es.
- Sélectionner les cartes à l'avance en fonction des besoins, de l'âge et de la maturité du groupe.

Avis des participant.es

Accessible et ludique, cet outil s'adapte à une grande diversité de publics. Il permet de lancer des échanges ouverts sur des sujets parfois sensibles, dans un cadre sans jugement.