

Développer les compétences psycho-sociales à l'aide des jeux de société : ludographie pratique

Objectifs : utiliser / développer les jeux de société pour mobiliser, acquérir, des compétences psycho-sociales






Cette ludographie a pour objectif de vous aider dans les choix de jeux de société qui permettent d'identifier et de développer des CPS.









9 compétences générales :

- **Compétences cognitives**
 - Avoir conscience de soi
 - Capacité de maîtrise de soi
 - Prendre des décisions constructives
- **Compétences psycho-émotionnelles :**
 - Avoir conscience de ses émotions et de son stress
 - Réguler ses émotions
 - Gérer son stress
- **Compétences sociales :**
 - Communiquer de façon constructive
 - Développer des relations constructives
 - Résoudre des difficultés

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

Nom	Nombre de joueurs	Durée (minutes)	Difficulté (explication des règles, mise en place, prérequis des joueurs, etc.)	Compétences psychosociales mises en avant	Prix moyen	Commentaires
Galerapagos	3-12	20'		<p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Compétences sociales : toutes</p>	22,00	Un jeu type Koh Lanta, "presque" collaboratif où il faut être aussi fourbe que diplomate pour s'assurer une place pour le voyage retour. Drôle, dynamique et addictif. Bruyant.
Chakras	2-4	30'		<p>Compétences cognitives (toutes)</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Compétences sociales : toutes</p>	23,00	A l'aide de gemmes d'énergie, sur un plateau individuel, il s'agit d'harmoniser ses chakras et/ou de méditer. Attention aux énergies négatives ! Jeu de stratégie particulièrement zen.
Saboteur	3-10	30'		<p>Les 9 compétences</p>	15,00	Jeu à rôles cachés, avec des trésors et de la trahison, qui vient questionner la confiance. Rejouabilité excellente
The Mind 	2-4	30'		<p>Capacité de maîtrise de soi</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Communiquer de façon constructive</p> <p>Résoudre des difficultés</p>	11,00	Jeu de collaboration simple où il ne faut pas parler, génial pour mettre en avant et développer la communication non-verbale. Re-jouabilité limitée (concept vite lassant)







GPB professeurs-documentalistes Haut-Rhin : Développer les CPS à l'aide des jeux de société

Concept	4-12	40'		Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés	25,00	Jeu de devinettes avec des icônes universelles Communication non-verbale par équipe. Jouabilité importante à tout âge. (Concept kid)
Micro Macro Crime City	1-4	30-60'		Compétences sociales : toutes	30,00	Aucune rejouabilité (énigmes à résoudre)
Totem	3-6	20-30'		Avoir conscience de soi Capacité de maîtrise de soi Réguler ses émotions Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives	20,00	Un jeu pour renforcer l'estime de soi et l'empathie. Excellent pour cultiver la pensée positive Mise en jeu très simple
Fiesta (de los muertos)	3-8	15'		Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés	30,00	Plonger dans la culture mexicaine où on célèbre joyeusement les morts pour ne pas les oublier. Faites retrouver des défunts célèbres par le principe de la chaîne déformante. Drôle, dynamique. Intelligence collective.
Speech	3-12	10-20'		Capacité de maîtrise de soi Réguler ses émotions Gérer son stress	11,00	Jeu de cartes permettant de raconter des histoires. Très intéressant en mode « débat » pour une initiation sur des sujets décalés.
Ta mère en slip	2-10	Max 30'		Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives	21,00	Variante du jeu du post-it, en ajoutant une situation à trouver en plus du personnage, à visée humoristique potache.

GPB professeurs-documentalistes Haut-Rhin : Développer les CPS à l'aide des jeux de société

Twinit	2-6	20'		Capacité de maîtrise de soi Compétences psycho-émotionnelles : toutes	16,00	Soyez plus rapides que vos adversaires pour détecter les paires de cartes.
Zombie Kidz	2-4	>30'		Compétences cognitives : toutes Réguler ses émotions Gérer son stress Compétences sociales : toutes	20,00	Incarnez un élève aux pouvoirs spéciaux alors que les zombies envahissent votre école.
Cartaventura odyssey	1-6	30-60'		Prendre des décisions constructives Compétences sociales : toutes	14,90	Version "light" de Cartaventura. Une aventure à lire où les pirates en herbe devront prendre des décisions collectives pour orienter leur histoire vers un dénouement, ou un autre.
Unlock Unlock Kids	1-6	60'	  version de base  version kids	Réguler ses émotions Gérer son stress Compétences sociales : toutes	30,00	Besoin d'un smartphone ou une tablette Version light : Unlock kids(pas de tablette) Aucune rejouabilité
Mysterium  Mysterium Kids	2-7	30-60'	 	Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Compétences sociales : toutes	40,00	Version light : Mysterium Kids Jeu palpitant et immersif où il s'agit de trouver le coupable d'un meurtre en étant aidé par un fantôme. Rôles asymétriques. Le rôle du fantôme (maître de jeu) doit être pris par une personne connaissant bien le jeu.

GPB professeurs-documentalistes Haut-Rhin : Développer les CPS à l'aide des jeux de société

L'île interdite	2-4	30-60'	 	<p>Avoir conscience de soi</p> <p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</p> <p>Gérer son stress</p> <p>Compétences sociales : toutes</p>	25,00	Incarnez un aventurier sur une île peu à peu submergée par la montée des eaux. Chaque aventurier aura un pouvoir particulier pour aider le groupe à s'en sortir.
Canvas	1-5	30-60'	 	<p>Capacité de maîtrise de soi</p> <p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Résoudre des difficultés</p>	26,00	Incarner un peintre dans un concours d'art et créer la plus belle toile. Stratégie et frustration. Grande jouabilité Jeu calme.
Dixit	3-6	30'	 	<p>Capacité de maîtrise de soi</p> <p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Communiquer de façon constructive</p>	33,00	Jeu d'imagination poétique où il faut faire deviner -et deviner- la carte possédée par le conteur en étant à la fois clair et crypté. Jeu versatile pouvant être détourné de ses règles de base (team-building sans plateau)

GPB professeurs-documentalistes Haut-Rhin : Développer les CPS à l'aide des jeux de société

Magic Maze	1-8	>30'	  	<p>Capacité de maîtrise de soi</p> <p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Gérer son stress</p> <p>Développer des relations constructives</p> <p>Résoudre des difficultés</p>	22,00	<p><i>Difficulté:</i> règles simples à comprendre, mais autodiscipline compliquée à acquérir pour que ce ne soit pas le bazar</p> <p>Existe en version Kids.</p>
Pandemic	2-4	45'	  	<p>Avoir conscience de soi</p> <p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</p> <p>Gérer son stress</p> <p>Compétences sociales : toutes</p>	40,00	<p>Coopérer pour développer des remèdes, empêcher les éclosions de maladies, ralentir la pandémie avant qu'elle ne contamine l'humanité.</p> <p>Jeu complexe dans la compréhension des règles (nombreuses actions) mais une fois acquises, la mécanique est facile.</p> <p>Un peu bruyant.</p> <p>Jouabilité infinie</p>
7 Wonders Architects	3-7	30'	  	<p>Prendre des décisions constructives</p> <p>Développer des relations constructives</p> <p>Résoudre des difficultés</p>	35,00	<p>Jeu de draft (construction de sa main en se faisant passer les cartes) : jeu de stratégie qui permettra de bâtir l'une des 7 Merveilles du monde antique.</p> <p>Jouabilité infinie.</p> <p><i>Difficulté:</i> sur la mécanique de calcul des points.</p>

GPB professeurs-documentalistes Haut-Rhin : Développer les CPS à l'aide des jeux de société

Villainous	2-6	30' à 60'	 	Compétences cognitives (toutes) Réguler ses émotions Compétences sociales : toutes	50,00	Incarner un méchant de Disney et remplir sa vilaine mission Une fois que la mécanique du jeu est expliquée et comprise, la prise en main est très facile. Jouabilité infinie
Les Bâtisseurs (Antiquité ou Moyen-Âge)	2-4	30'		Compétences cognitives (toutes) Réguler ses émotions Résoudre des difficultés	15,00	Devenir le premier bâtisseur du royaume. Mécanique de jeu simple mais demandant des aptitudes stratégiques Grande jouabilité
Exploding Kitten	2-5	15 à 30'		Capacité de maîtrise de soi Prendre des décisions constructives Réguler ses émotions Gérer ses émotions Développer des relations constructives Résoudre des difficultés	18,00	Exploding Kittens revisite la célèbre Roulette Russe dans un jeu de cartes où les chatons côtoient d'un peu trop près grenades, missiles nucléaires et torpilles dans un cocktail détonant Drôle et bruyant Grande jouabilité