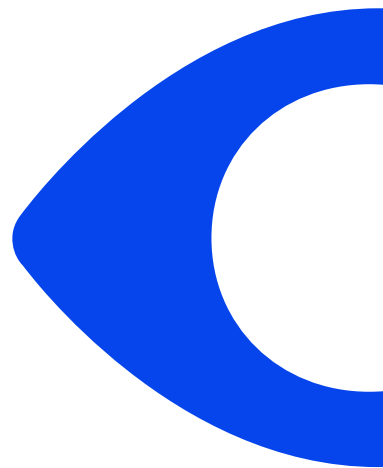




# jeux m'épanouis

La première association nantaise  
spécialisée dans le développement  
des compétences psychosociales



“

pour que  
chacun.e puisse  
se sentir bien,  
avec soi-même  
et les autres

# jeux m'épanouis

**Notre association** permet d'aider les jeunes et futures générations, en apportant des outils qui leur permettront de **cultiver une bonne santé mentale**.

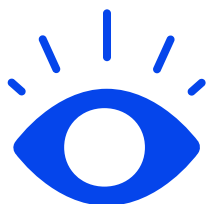
Pour cela, durant la scolarité, il est recommandé de développer des compétences essentielles au bien-être de chacun.e.

Ces compétences sont donc utiles et même nécessaires pour s'épanouir.

## les compétences psychosociales

**Les compétences psychosociales (C.P.S.)** ont été identifiées et définies par l'O.M.S. dans les années 90' comme étant la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. Elles sont aujourd'hui une référence dans le domaine de la promotion de la santé.

En 2022, **Santé Publique France** a classé ces compétences en 3 catégories :



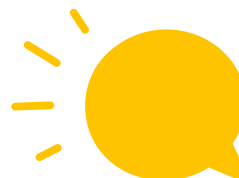
### COMPÉTENCES COGNITIVES

- > Avoir conscience de soi
- > Capacité de maîtrise de soi
- > Prendre des décisions constructives



### COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- > Avoir conscience de ses émotions et de son stress
- > Réguler ses émotions
- > Gérer son stress

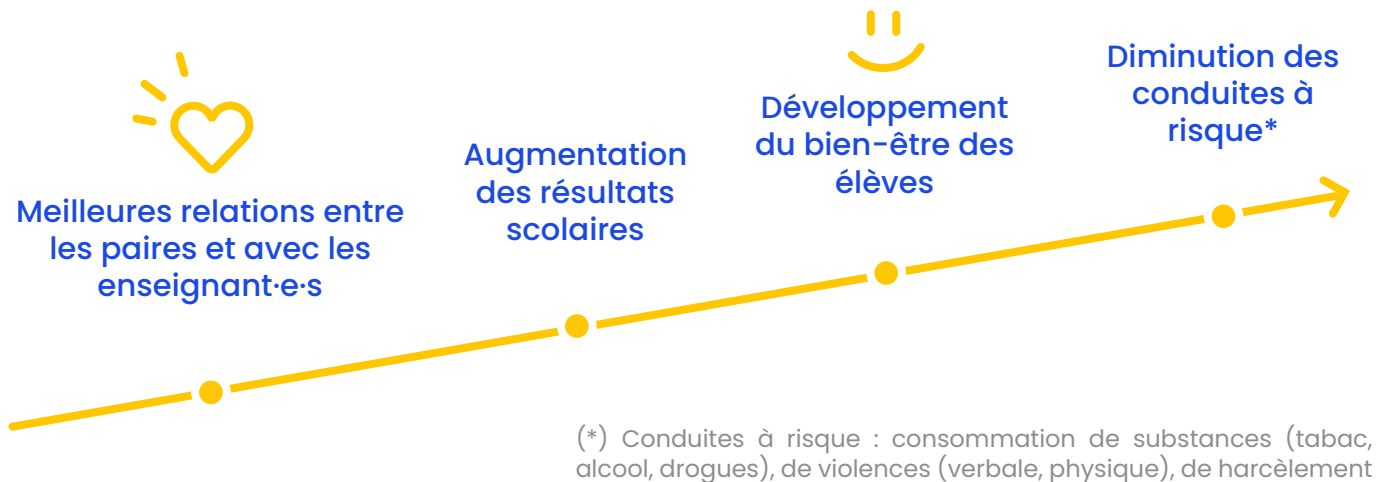


### COMPÉTENCES SOCIALES

- > Communiquer de façon constructive
- > Développer des relations constructives
- > Résoudre des difficultés

# leurs nombreux avantages

Les données probantes et les études scientifiques menées sur le développement des compétences psychosociales montrent leurs bienfaits à plusieurs niveaux :



## FOCUS HARCÈLEMENT

Si les programmes contre le harcèlement (ex : PHARe) peuvent être des « remèdes » pour lutter contre le phénomène, alors le développement des C.P.S. permet lui de « renforcer le système immunitaire » et d'éviter que le phénomène émerge. C'est une démarche préventive.

## nos ateliers C.P.S.

Le développement des compétences psychosociales se fait principalement à travers **des ateliers réguliers et dédiés**.

Chacun met en avant 1 compétence, afin de l'appréhender et se l'approprier. Même si plusieurs compétences sont mobilisées et développées en même temps durant les activités proposées.

Pour en tirer tous les bénéfices, ces **ateliers se déroulent en petit groupe** (15 personnes max.) et sont basés sur des **programmes et des outils validés scientifiquement** :

- ProDAS (PROgramme de Développements Affectif et Social)
- UNPLUGGED (programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire)
- En santé à l'école (mise en oeuvre par l'I.R.E.P.S. Pays de la Loire)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une Instruction Interministérielle, signée le 19 août 2022 par 8 ministères, stipule qu'à l'horizon 2037, l'ensemble des établissements scolaires français devront intégrer le développement des compétences psychosociales dans leur programme.



**GOVERNEMENT**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



# jeux m'épanouis

## nos partenaires

Collège et Lycée Jules Verne  
Collège Saint-Madeleine (La Joliverie)  
Collège Gaston Serpette  
Collège Claude Debussy  
Cesacom (école supérieure de communication)  
Foyer des jeunes de Fay de Bretagne

## nous contacter

Pour mettre en place des ateliers C.P.S. ou pour  
avoir davantage d'information, vous pouvez écrire à  
l'adresse mail : [contact@jeuxmepanouis.fr](mailto:contact@jeuxmepanouis.fr)

