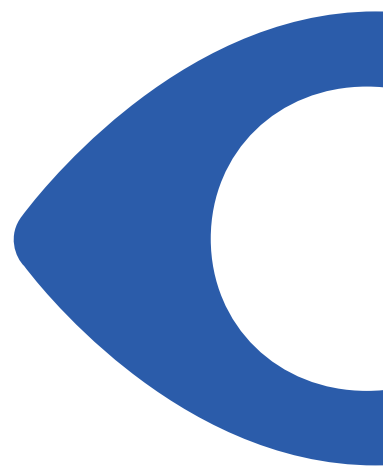




jeux m'épanouis

L'association qui aide à développer
ses compétences psychosociales



“

pour que chacun·e
puisse se sentir
bien dans sa tête
et ses baskets

”

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**.

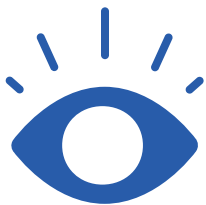
Pour cela, durant la scolarité, il est recommandé de développer des compétences essentielles au bien-être de chacun·e.

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

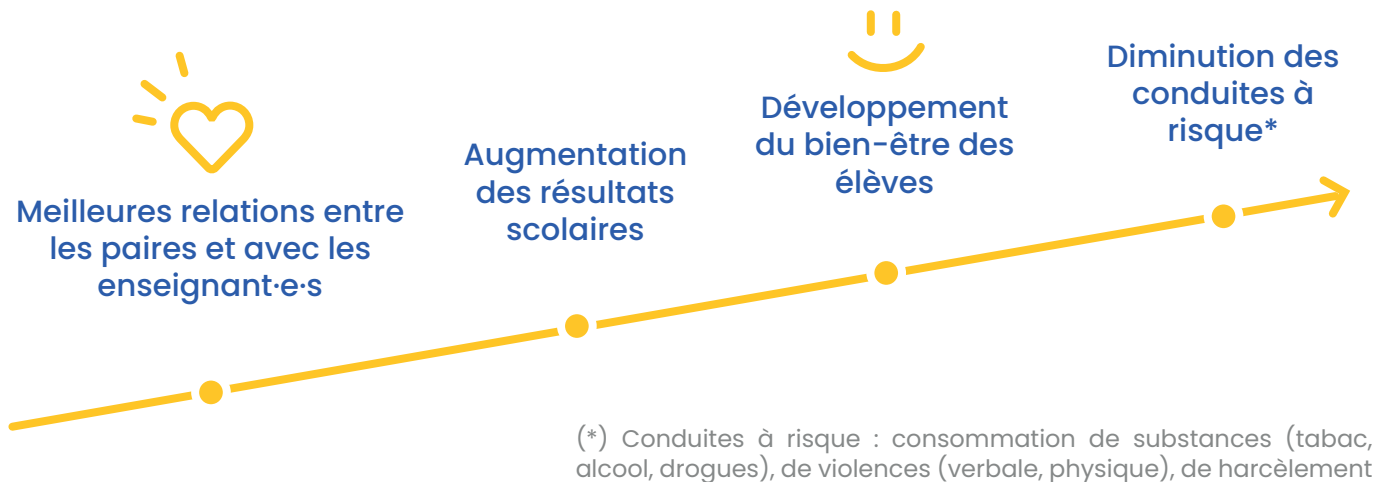


COMPÉTENCES SOCIALES

- > 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 Promotion Santé 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.



GOUVERNEMENT

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

