



Une démarche positive, simple et ludique pour transformer son quotidien à l'école et s'épanouir.

Joue ta vie® est un facilitateur de bonheur qui permet d'exprimer ses émotions, d'identifier ses besoins, de choisir ses forces et de passer à l'action. Véritable antidote contre la passivité, ce dispositif innovant rassemble, crée du lien et fait du bien. C'est un puissant booster de performance et de bienfaits. Cette action permet le développement des compétences psychosociales dans le but de créer un environnement favorable

au bien-être individuel et collectif et ainsi d'améliorer le climat scolaire dans les établissements (cf socle commun).

En jouant, les élèves vont se fixer des objectifs pour augmenter leur niveau de bonheur. Ils vont aussi prendre conscience que chacun peut trouver sa place dans le contexte scolaire.

Cette méthode d'accompagnement est novatrice car elle repose sur l'utilisation d'outils uniques et ludiques qui permettent d'appliquer des concepts scientifiques validés tels que les principes de la psychologie positive ainsi que les neurosciences.

## PUBLIC CONCERNÉ

À partir de 8 ans

## INTENTIONS

- Apprendre à connaître ses forces, à s'estimer, à s'affirmer.
- Enrichir le vocabulaire et faciliter l'expression de soi.
- Favoriser la motivation, la concentration et l'intégration.
- Augmenter la confiance en soi et faciliter le passage à l'action.
- Valoriser et encourager les comportements positifs.

## LIEUX DE L'ACTION

Les interventions sont organisées dans les écoles élémentaires, collèges et lycées.

## CONCEPTS ABORDÉS

- Maïeutique
- Coaching
- Connaissance de soi
- Psychologie positive

## THÈMES ABORDÉS

- Les émotions
- Les besoins
- Les forces et vertus
- La mise en action

## DESRIPTIF DE L'ACTION

L'action se compose d'un module de deux heures, ou de deux modules de deux heures. Les groupes sont constitués de 10 participants à une classe entière selon la version.

### 2X2 heures – 10 élèves / groupe

*1er module :*

- Atelier inclusif « Autoportrait »
- Création de la galerie – support
- Création de la roue des valeurs

*2ème module :*

- Speed Team Building.
- ex : Création d'une charte ; Aide à l'orientation scolaire

### Classe entière

- Identifier son niveau de bonheur à l'école
- Définir ses besoins pour être heureux à l'école
- Se mettre en action pour augmenter son niveau de bonheur