

# Mes SUPER POUVOIRS pour être bien avec MOI-MÊME et avec les AUTRES !

**Les Compétences PsychoSociales, c'est quoi ?**  
Imagine que tu as des super pouvoirs cachés en toi. Ces pouvoirs t'aident à mieux te connaître, à mieux comprendre les autres et à faire face aux défis de la vie. Ces super pouvoirs, ce sont les compétences psychosociales !



## Les Super Pouvoirs de mon cerveau (compétences cognitives)



## Les Super Pouvoirs de mon coeur (compétences émotionnelles)



## Les Super Pouvoirs de mes relations (compétences sociales)

### PHASE 1 - Je comprends

#### Apprendre à me connaître :

- ★ Découvrir qui je suis : ce que j'aime, ce qui est important pour moi
- ★ Faire attention à ce qui se passe dans ma tête : mes pensées, mes idées
- ★ Apprendre à réfléchir par moi-même et à me poser des questions

### PHASE 1 - Je comprends

#### Comprendre mes émotions :

- ★ Reconnaître ce que je ressens : joie, tristesse, colère, peur...
- ★ Mettre des mots sur mes émotions
- ★ Comprendre pourquoi mes émotions arrivent

### PHASE 1 - Je comprends

#### Créer des relations positives :

- ★ Écouter les autres avec attention
- ★ Comprendre ce que les autres peuvent ressentir
- ★ Coopérer, partager et respecter les différences

### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Utiliser ce que je sais sur moi :

- ★ Me fixer des petits objectifs qui me ressemblent
- ★ Faire des choix bons pour moi et pour les autres
- ★ Chercher des solutions quand un problème apparaît
- ★ Oser demander de l'aide quand j'en ai besoin

### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Mieux vivre avec mes émotions :

- ★ Exprimer ce que je ressens de façon calme et respectueuse
- ★ Trouver des moyens pour m'apaiser quand c'est difficile
- ★ Apprendre à faire face au stress et aux moments compliqués

### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Mieux gérer les situations avec les autres :

- ★ Dire ce que je pense et ce que je ressens clairement
- ★ Oser dire non quand c'est nécessaire, avec respect
- ★ Chercher des solutions quand il y a un conflit

## Pourquoi mes SUPER POUVOIRS sont importants ?

- Pour être plus fort face aux difficultés : Ils m'aident à gérer les moments difficiles.
- Pour mieux comprendre les autres : Ils me permettent de comprendre les autres et de bien m'entendre avec eux.
- Pour avoir confiance en moi : Grâce à eux, je me sens plus sûr.e de moi, que ce soit pour participer, essayer ou m'amuser.

## Comment les utiliser chaque jour ?

- En classe : Ils m'aident à me concentrer, écouter et poser des questions.
- Avec mes amis : Ils me permettent de partager et de coopérer.
- Dans les moments difficiles, ils m'aident petit à petit à me calmer et à chercher des solutions.

Comme une plante a besoin de chaleur, d'eau, de minéraux et de lumière pour grandir, tes SUPER POUVOIRS grandissent avec toi et te rendent plus heureux chaque jour !

# Mes SUPER POUVOIRS pour être bien avec MOI-MÊME et avec les AUTRES !

**Les Compétences PsychoSociales, c'est quoi ?**  
Imagine que tu as des super pouvoirs cachés en toi. Ces pouvoirs t'aident à mieux te connaître, à mieux comprendre les autres et à faire face aux défis de la vie. Ces super pouvoirs, ce sont les compétences psychosociales !



## Les Super Pouvoirs de mon cerveau (compétences cognitives)



## Les Super Pouvoirs de mon coeur (compétences émotionnelles)



## Les Super Pouvoirs de mes relations (compétences sociales)

### PHASE 1 - Je comprends

#### Apprendre à me connaître :

- ★ Découvrir qui je suis : ce que j'aime, ce qui est important pour moi
- ★ Faire attention à ce qui se passe dans ma tête : mes pensées, mes idées
- ★ Apprendre à réfléchir par moi-même et à me poser des questions

### PHASE 1 - Je comprends

#### Comprendre mes émotions :

- ★ Reconnaître ce que je ressens : joie, tristesse, colère, peur...
- ★ Mettre des mots sur mes émotions
- ★ Comprendre pourquoi mes émotions arrivent

### PHASE 1 - Je comprends

#### Créer des relations positives :

- ★ Écouter les autres avec attention
- ★ Comprendre ce que les autres peuvent ressentir
- ★ Coopérer, partager et respecter les différences



### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Utiliser ce que je sais sur moi :

- ★ Me fixer des petits objectifs qui me ressemblent
- ★ Faire des choix bons pour moi et pour les autres
- ★ Chercher des solutions quand un problème apparaît
- ★ Oser demander de l'aide quand j'en ai besoin



### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Mieux vivre avec mes émotions :

- ★ Exprimer ce que je ressens de façon calme et respectueuse
- ★ Trouver des moyens pour m'apaiser quand c'est difficile
- ★ Apprendre à faire face au stress et aux moments compliqués



### PHASE 2 - J'apprends à agir

#### Mieux gérer les situations avec les autres :

- ★ Dire ce que je pense et ce que je ressens clairement
- ★ Oser dire non quand c'est nécessaire, avec respect
- ★ Chercher des solutions quand il y a un conflit

## Comment utiliser mes SUPER POUVOIRS chaque jour ?

- En classe : Ils m'aident à me concentrer, écouter et poser des questions.
- Avec mes amis : Ils me permettent de partager et de coopérer.
- Dans les moments difficiles, ils m'aident petit à petit à me calmer et à chercher des solutions.



# Les Super Pouvoirs de mon cerveau (compétences cognitives)

## PHASE 1 - Je comprends

### **Apprendre à me connaître :**

- ★ Découvrir qui je suis : ce que j'aime, ce qui est important pour moi
- ★ Faire attention à ce qui se passe dans ma tête : mes pensées, mes idées
- ★ Apprendre à réfléchir par moi-même et à me poser des questions



## PHASE 2 - J'apprends à agir

### **Utiliser ce que je sais sur moi :**

- ★ Me fixer des petits objectifs qui me ressemblent
- ★ Faire des choix bons pour moi et pour les autres
- ★ Chercher des solutions quand un problème apparaît
- ★ Oser demander de l'aide quand j'en ai besoin



# Les Super Pouvoirs de mon coeur (compétences émotionnelles)

## PHASE 1 – Je comprends

### **Comprendre mes émotions :**

Reconnaître ce que je ressens : joie, tristesse, colère, peur...

Mettre des mots sur mes émotions

Comprendre pourquoi mes émotions arrivent



## PHASE 2 – J'apprends à agir

### **Mieux vivre avec mes émotions :**

Exprimer ce que je ressens de façon calme et respectueuse

Trouver des moyens pour m'apaiser quand c'est difficile

Apprendre à faire face au stress et aux moments compliqués



# Les Super Pouvoirs de mes relations (compétences sociales)

## PHASE 1 - Je comprends

### **Créer des relations positives :**

Écouter les autres avec attention  
Comprendre ce que les autres peuvent  
ressentir  
Coopérer, partager et respecter les  
différences



## PHASE 2 - J'apprends à agir

### **Mieux gérer les situations avec les autres :**

Dire ce que je pense et ce que je  
ressens clairement  
Oser dire non quand c'est nécessaire,  
avec respect  
Chercher des solutions quand il y a un  
conflit