

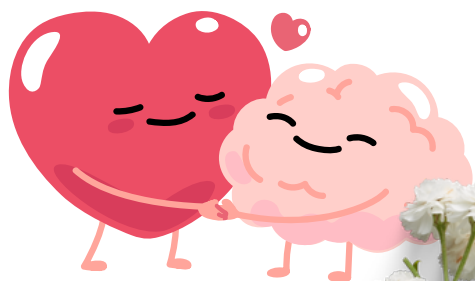
# HappyKids académie

Spécialistes nationaux de  
l'épanouissement humain

Empowering **Beyonders**

Société d'impact sociétal à 100 %

Accord ministériel en tant  
qu'organisme de recherche



**Contactez-nous**

hello@happy-kids.lu  
+352 661221770



[www.happy-kids.lu](http://www.happy-kids.lu)  
Consultez la description  
complète du projet en  
scannant le code QR.



**La résilience est une  
compétence qui  
s'apprend. Et nous  
savons comment vous  
pouvez l'enseigner.**

« Libérer mes superpouvoirs »  
est un programme d'études  
fondé sur la recherche,  
développé pour former les  
compétences cognitives clés,  
pour un avenir meilleur.

pour les écoles et les parents

**IMPACT  
LUXEMBOURG**  
SOCIÉTÉ D'IMPACT SOCIÉTAL

## Résilience Libérer mes superpouvoirs

Un projet pilote pour aider les  
enfants de 9 à 12 ans à faire  
face aux défis de santé  
mentale à l'adolescence.

Programme de 10 semaines

# Le mot « dépression » ne devrait pas faire partie du vocabulaire des adolescents.

Nous sommes là pour aider les enfants et les adolescents du Luxembourg à s'épanouir.



## NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEURS

- Luanna Eroles (fondatrice et conception)
- Prof. remplaçante Dr. Marie-Anne Berron (linguistique, didactique)
- Tina ZeiB (sociologue, pédagogue)
- Fernando Manchon (psychologue pour enfants et adolescents)



## Check-up :

(Normalement)

	Oui	Non
Suis-je satisfait(e) de moi-même ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puis-je me détendre facilement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suis-je bien dans ma peau ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suis-je heureux(se) d'exister ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suis-je heureux d'être moi-même ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

avec le soutien de



**andré losch**  
FONDATION

constamment  
toujours, jamais, pour  
jamais certainement, à  
chaque fois, tout le temps,  
impossible, peut-être  
rien, tout simplement  
complètement,  
entièrement, à l'aise, fine,  
tout le monde, rien



## Lunettes floues

## CAHIER D'EXERCICES & MULTIMÉDIAS 6 LEÇONS · 6 SUPER-POUVOIRS

1. Cette petite voix dans ma tête influence mes émotions, mais je peux la changer.
2. Quand je mets des mots sur mes émotions, elles me paraissent moins graves.
3. Je sais reconnaître quand mes pensées s'emballent et retrouver mon calme.
4. Je prends le temps d'analyser chaque pensée avant d'y croire.
5. Je peux relativiser mes inquiétudes et voir la situation dans son ensemble.
6. Je peux activer mes "super-pouvoirs" pour surmonter les situations difficiles.

pour un moment  
parfois peut-être  
occasionnellement  
à l'occasion, parfois  
l'instant, cette fois-ci, dans  
un instant, peut-être  
parfois un peu,  
ténuer, parfois peut-être  
peut-être



## Lunettes brillantes

## Pilotez avec nous l'avenir de l'éducation positive

Devenez partenaire scolaire et bénéficiez d'un accès gratuit à nos ressources et formations.

Il est temps de briller!

