

CLAP' SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°53

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
2026
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
LES CPS : LES SUPER-POUVOIRS
QUE TU AS DÉJÀ

08-09 L'INFOGR'AFFICHE :
LES CPS, ÇA S'APPREND AVEC LE TEMPS

12 BIEN DANS TES BASKETS
PRÊT POUR QUATRE ANNÉES DE DÉFI ?

COOPÉRER

S'ENTRAIDER

COMMUNIQUER

CRÉER

SUPER
CPS

BIEN AVEC MOI, BIEN
AVEC LES AUTRES!

LES CPS : LES SUPER-POUVOIRS QUE TU AS DÉJÀ

Imagine que tu es un personnage de jeux vidéo et que tu débloques des compétences qui te serviront pour passer les niveaux à venir. Ça existe aussi dans la vraie vie ! Ça s'appelle les compétences psychosociales, aussi nommées CPS. Et même si tu ne le sais pas encore, tu en possèdes déjà !

LES CPS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est comme cela que l'on appelle les capacités qui t'aident à comprendre ce que tu vis, à gérer ce que tu ressens ou à interagir avec les autres. Comme elles sont nombreuses et variées, on les classe souvent en trois grandes familles mais, en fait, elles communiquent tout le temps entre-elles.

1 Les compétences cognitives.

Avec elles, tu peux réfléchir, analyser, résoudre des problèmes et prendre des décisions. Tu en as besoin quand un copain te raconte quelque chose de complètement dingue et que tu te demandes s'il s'agit d'une vraie info ou d'une blague, par exemple.

2 Les compétences émotionnelles.

Grâce à elles, tu peux mettre des mots sur les émotions qui te traversent et calmer la tempête quand ça secoue ton corps. Si tu sens que ton ventre est tout serré avant de faire un exposé devant tes camarades de classe et que tu prends le temps de respirer profondément pour faire retomber le stress, tu as utilisé tes CPS, par exemple.

3 Les compétences sociales.

Elles sont utiles pour écouter les autres, parler, coopérer ou dire « non » quand quelque chose ne te convient pas. C'est le genre de CPS que tu utilises quand tu expliques à tes cousins plus âgés que cela te fait de la peine s'ils se mettent tous à rire quand tu tombes au lieu de venir t'aider à te relever.



LA BONNE NOUVELLE, AVEC LES CPS, C'EST QUE TU EN AS DÉJÀ PLEIN...

Même si tu ne t'en rends pas toujours compte, tu utilises tes compétences psychosociales tous les jours. Quand tu aides à ranger les ballons après une séance de sport, tu fais preuve de **coopération**, ce qui relève des **compétences sociales**. Lorsque tu demandes à un adulte de faire une pause dans une partie de balle aux prisonniers pour aller boire un verre d'eau, tu as **conscience de toi et de tes besoins**. C'est une **compétence cognitive**. Et quand tu te remémores de bons moments avec tes amis, si tu ressens à nouveau de la **joie**, c'est grâce à tes **compétences émotionnelles**. Même si tu es un héros, tu n'es pas né avec ces super-pouvoirs : ce sont des compétences que tu as apprises grâce à toutes les personnes qui t'entourent.

... ET QUE TU VAS CONTINUER À LES TRAVAILLER, Y COMPRIS À L'ÂGE ADULTE.

Personne ne détient le mode d'emploi « CPS niveau expert ». Les compétences psychosociales s'apprennent et se renforcent tout au long de la vie ! Quand tu découvres une CPS, tu es débutant et plus tu la travailles, plus tu deviens fort, exactement comme lorsque tu apprends à faire du vélo avec des petites roues, avant de savoir rouler comme un pro et sans tomber.

Les CPS, des alliées pour « faire face »

Quand on travaille sur la prévention, comme les membres du comité de rédaction de ton Clap'Santé, on dit tout le temps qu'il existe deux chemins pour se protéger : anticiper et faire face. Les CPS aident justement à mieux faire face aux petits et grands obstacles de la vie. Imagine : des filles et des garçons de ta classe s'en prennent à un nouvel élève. Toi, tu peux faire preuve **d'affirmation** en leur expliquant que non, tu ne participeras pas à leur harcèlement. Tu peux **maîtriser ta colère** pour leur expliquer calmement que ce qu'ils font n'est ni juste, ni gentil. Et s'ils ne t'écoutent toujours pas, tu peux **demandeur de l'aide** à un adulte de confiance. Tu le vois, maintenant, le super-pouvoir des CPS ?

Quel rapport entre les CPS et la santé ?

En voilà, une bonne question ! Connais-tu le principe du système immunitaire qui protège ton corps des infections et des maladies ? Les CPS, c'est pareil, mais pour ton monde intérieur. Quand tu sais dire non, tu peux éviter des situations dangereuses, lorsqu'un adulte fume près de toi, par exemple, alors que tu sais que ce n'est pas bon pour ta santé. Lorsque tu demandes de l'aide, tu évites aussi de rester seul avec tes problèmes, si tu remarques quelque chose d'anormal sur ton corps, par exemple.

Tu deviens donc un acteur de ta santé. Et quand tu sais gérer tes émotions, tu respirez mieux, ton cœur bat plus calmement et ton sommeil est de meilleure qualité. Et toutes ces choses ont un lien direct avec la santé mentale et physique ! Veux-tu découvrir les liens encore plus précis entre les CPS et les cancers ?

File en page 16 pour lire notre réponse à un courrier de lecteur.



L'ACTU⁺ SANTÉ



À VOS IDÉES, LA LIGUE VOUS MET AU DÉFI !

« Bien avec moi, bien avec les autres », cela t'inspire ? En plus d'être le titre de couverture de ce Clap'Santé consacré aux CPS, il s'agit aussi du thème choisi par la Ligue contre le cancer pour son grand défi de création artistique 2026-2027. C'est simple : toutes les classes de la maternelle à la sixième peuvent participer. Si tu es concerné, demande à ton enseignant de se rapprocher du comité départemental de la Ligue près de chez toi. Il recevra toutes les informations pour vous accompagner. De ton côté, tu peux déjà commencer à te creuser la tête avec tes camarades. Chorégraphie filmée, poème, peinture, court métrage... toutes les formes artistiques sont acceptées !

Une génération sans tabac au Royaume-Uni ?



Nos voisins de l'autre côté de la Manche viennent d'adopter une loi historique : à partir du 1^{er} janvier prochain, toutes les personnes nées en 2009 ou après n'auront plus le droit d'acheter du tabac. Et pour toujours ! C'est une première en Europe car ce type de loi n'existe qu'aux Maldives où, depuis 2025,

toute personne née après 2007 ne peut plus fumer ou vapoter. En France, la Ligue contre le cancer soutient le député Nicolas Thierry, qui propose une loi pour l'interdiction de vente de façon similaire à l'Assemblée nationale. C'est une bonne idée car une interdiction comme celle-là protégerait les adolescents d'un produit dangereux qui tue 68 000 personnes chaque année.

04 CLAP'
SANTÉ!

Un nouveau plan national nutrition santé (PNNS) vient d'être lancé

As-tu l'impression que chacun choisit ses aliments comme on peut choisir ses vêtements ?

Ce n'est pas tout à fait vrai.

Pour favoriser la santé de tous, le Gouvernement a le pouvoir de rédiger des plans pour aider les familles et les enfants à mieux s'alimenter. La 5^e version du PNNS vient d'ailleurs d'être publiée. Les autorités demandent aux usines de mettre moins de sucre dans les céréales, les biscuits et les boissons et plus de fruits et légumes dans les plats. Elles exigent aussi la diminution des pubs pour les fast-foods et les sodas, surtout près des écoles, et encouragent les Français à utiliser le Nutri-Score pour choisir des aliments meilleurs pour leur santé.



COLLÉGIENS RIME AVEC... NOUVEAU VACCIN !

Cette année, les élèves à partir de 11 ans vont entendre parler d'un nouveau vaccin : celui contre le méningocoque, une bactérie qui se propage souvent dans les groupes d'adolescents. Pour se protéger, ils pourront se faire vacciner gratuitement au collège, en même temps que l'injection contre les HPV, qui est déjà proposée pour éviter certains cancers.



ComPétentS !

TON NOUVEAU
RENDEZ-VOUS CPS

À partir de maintenant, tu retrouveras dans ton Clap'Santé cette nouvelle rubrique consacrée aux compétences psychosociales. Nous utiliserons ce petit espace pour te parler d'exemples concrets, de situations du quotidien et te donner des défis et des astuces pour t'aider à muscler tes CPS.

Le rendez-vous est-il noté ?



RIDEAU-SCOPIE!

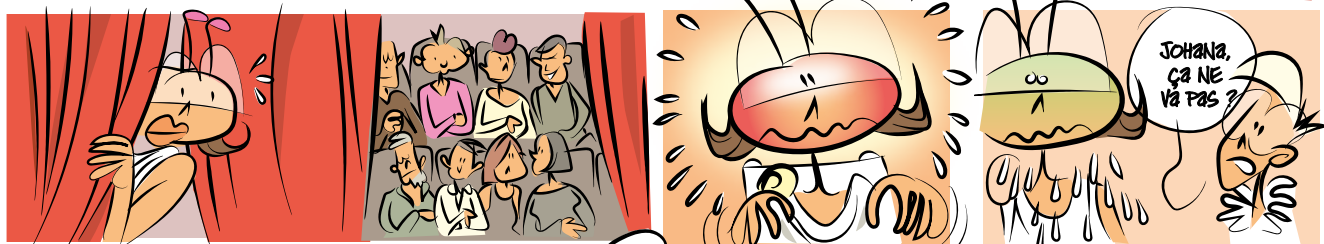
NOS AMIS SE PRÉPARENT POUR JOUER LEUR PIÈCE DE THÉÂTRE. EN COULISSE, CHACUN S'ACTIVE !



LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



« ATTENTION ! LEVER DE RIDEAU DANS 10 MINUTES ! »



JOHANA EST RASSURÉE, LE SPECTACLE PEUT COMMENCER ! ..



05 CLAP' SANTÉ!

JOHN
LEO
2026

Le journal intime de Manolo

Si un professeur de sport te propose d'essayer le saut en hauteur, tu risques de ne pas y arriver du premier coup. C'est normal, même les champions ont commencé par échouer. Avec les compétences psychosociales, c'est pareil. Les CPS s'apprennent en se trompant et en recommençant. Pour le comprendre, on te propose de jeter un œil au journal intime de Manolo. Il l'a rempli pendant une semaine et l'a relu quelques mois plus tard pour ajouter des commentaires.



LUNDI

La DISPUTE DES COPAINS

Aujourd'hui, à la récré, j'ai joué au basket avec mes amis. Tout allait bien jusqu'à ce que Candy dise que j'avais triché. Moi, j'étais sûr que c'était elle. On a commencé à parler fort, puis à crier. Du coup, tout le monde a arrêté de jouer.

Ce que j'ai fait :
j'ai crié. BEAUCOUP TROP FORT.

Ce que j'ai ressenti :
DE LA COLÈRE.

Ce que je n'ai pas fait :
EXPLIQUER CALMEMENT CE QUE J'AVAIS VU.

Ce que j'aurais pu faire :
DIRE « ON PEUT RECOMMENCER L'ACTION, SI TU VEUX ».

Ce que je ressens maintenant :
MON VENTRE FAIT UN PETIT NOEUD QUAND JE RELIS LE FIL DE CETTE JOURNÉE. J'AURAIS PRÉFÉRÉ QUE L'ON CONTINUE LA PARTIE AU LIEU DE SE DISPUTER.

MARDI

L'ANNONCE AUX PARENTS

En rentrant du collège, je me suis rendu compte que j'avais perdu les clés de la maison. C'est de ma faute : je ne les avais pas glissées dans la poche de mon sac qui se ferme avec un zip, comme maman me le demande tout le temps. Au moment du dîner, j'ai tourné comme un pigeon autour de la table et j'ai fini par tout avouer.

Ce que j'ai fait :
j'ai fini par LE LEUR DIRE.

Ce que j'ai ressenti :
JE ME SENTAIS COUPABLE.

Ce que je n'ai pas fait :
JE N'AI PAS EXPLIQUÉ QUE J'AVAIS PEUR DE LEUR RÉACTION.

Ce que j'aurais pu faire :
LEUR DIRE : « J'AI BESOIN QUE VOUS M'ÉCOUTIEZ SANS ME GRONDER ».

Ce que je ressens maintenant :
DE LA FIERTÉ. MES PARENTS ONT DIT : « MERCI DE NOUS L'AVOIR DIT. PARLER DE CE QUI TE TRACASSE, ÇA AIDE LE CŒUR À MIEUX RESPIRER ».

MERCREDI

MOMENT DE PARTAGE AVEC MA COUSINE

Cet après-midi, ma cousine m'a prêté sa BD préférée. J'étais trop content parce que j'adore lire des bandes dessinées, moi aussi, et le fait qu'elle me prête les siennes, ça veut dire qu'elle me fait confiance.

Ce que j'ai fait :
JE LUI AI PRÊTÉ UNE DE MES BD EN ÉCHANGE.

Ce que j'ai ressenti :
j'étais RECONNAISSANT.

Ce que je n'ai pas fait : DIRE, « CELA M'EMBÊTE QUE TU PRENNES MES AFFAIRES ».

Ce que je ressens maintenant :
JE SUIS HEUREUX QUE L'ON PUISSE PARTAGER CETTE PASSION ENSEMBLE. DEPUIS QUE NOUS ÉCHANGIONS NOS LIVRES, NOTRE COMPlicitÉ S'EST RENFORCÉE.



JEUDI

LE SECRET DE JOHANA

Ce matin, devant l'école, Johana m'a confié un secret : elle a peur de faire son exposé devant tout le monde. Elle m'a fait promettre de ne pas le répéter. Quand elle a fait son exposé, je l'ai encouragée avec un petit signe de tête. Elle m'a souri et elle a assuré !

Ce que j'ai fait :
J'AI GARDÉ SON SECRET ET JE L'AI ENCOURAGÉE.

Ce que j'ai ressenti :
DE L'EMPATHIE. MOI AUSSI, ÇA ME STRESSE, LES EXPOSÉS !

Ce que je n'ai pas fait :
ME MOQUER D'ELLE.

Ce que j'aurais pu faire :
LUI PROPOSER DE RÉPÉTER SON EXPOSÉ AVEC MOI.

Ce que je ressens maintenant :
JE SUIS CONTENT D'AVOIR ÉTÉ UN BON AMI.

N'ATTENDS PAS
DEMAIN,
PRENDS TA SANTÉ
EN MAIN !



VENDREDI

LE JOUR OÙ JE N'AI PAS OSÉ

Ce soir, au judo, des grands se sont moqués de moi parce que j'ai fait un drôle de cri en retombant sur le tatami. Ils ont passé tout le cours à m'imiter. Quand papa est venu me chercher et qu'il m'a demandé comment s'était passé l'entraînement, j'ai fait comme si de rien n'était.

Ce que j'ai fait :
JE SUIS RESTÉ SILENCIEUX PENDANT TOUT L'ENTRAÎNEMENT.

Ce que j'ai ressenti :
DE LA HONTE.

Ce que je n'ai pas fait :
JE N'AI PAS OSÉ DIRE AUX PLUS GRANDS QUE JE N'AIMAIS PAS LEUR COMPORTEMENT.

Ce que j'aurais pu faire :
PARLER DE CET INCIDENT AVEC PAPA POUR QU'IL ME DONNE DES CONSEILS POUR MIEUX RÉAGIR LA PROCHAÎNE FOIS.

Ce que je ressens maintenant :
SI CELA DEVAIT SE REPRODUIRE, J'OSERAI PARLER POUR ARRÊTER LES MOQUERIES. APRÈS TOUT, ON FAIT BIEN LES BRUITS QUE L'ON VEUT QUAND ON ATTERRIT SUR LE TATAMI.

Les CPS, c'est comme le saut en hauteur.

Tu essaies, tu rates, tu analyses, tu réessaies et un jour, tu franchis la barre haut la main. Manolo n'est ni nul, ni doué, il est en entraînement, comme tout le monde ! Et toi, raconte-nous la dernière fois où tu t'es senti fier de toi !

Ce qu'il s'est passé :

.....

.....

Ce que tu as fait :

.....

.....

Ce que tu n'as pas fait :

.....

.....

Ce que tu ressens maintenant quand tu y repenses :

.....

.....



THÉA, 10 ANS,
*la fillette qui décrypte
ses émotions*

Tous les matins, Théa fait la météo de son cœur. « Aujourd'hui, je suis nuage. Le déménagement des voisins me rend un peu triste. »

THÉA, 8 ANS,
la timide qui observe

Théa regarde un groupe d'enfants en serrant son sac à dos. « J'aimerais aller jouer avec eux, mais je n'ose pas. »

**Les compétences
psychosociales évoluent
tout au long de la vie.
Pour le comprendre,
voici l'histoire de Théa.**

LES CPS, ÇA S'APPREND

THÉA, 24 ANS,
*la jeune diplômée qui
sait comment déstresser*

Après avoir obtenu son diplôme, Théa a passé un entretien pour décrocher son premier travail. « J'étais super-stressée avant d'y aller mais j'ai pris le temps de bien respirer et de repenser à tout ce qui me plaît dans ce poste et à tout ce que je maîtrise déjà... Finalement, tout s'est bien passé ! »

GINO, 8 ANS,
*le fils à la découverte
de l'amitié*

Le fils de Théa vient d'entrer au CE2. Contrairement à sa mère au même âge, il n'a pas peur d'aller vers les autres. Mais ce n'est pas pour cela qu'il n'a pas de difficultés. « Les garçons de la classe ont dit que je prenais trop de place et que je n'écoutais pas assez les autres. Ils ne veulent plus jouer avec moi. »

THÉA, 35 ANS, ET GINO, 3 ANS
la maman qui communique

Théa a eu un enfant. Quand il est en colère, elle prend le temps de lui parler au lieu de s'énerver. « Ce que tu ressens, c'est de la colère. Dis-moi ce qui te met en colère et je verrai comment t'aider. »

L'INFOGR'AFFICHE



THÉA, 13 ANS, *la collégienne qui ose dire non*

À une soirée pyjama, les copines de Théa ont voulu boire de l'alcool et fumer du tabac. « Moi, je ne voulais pas faire ça, alors je l'ai dit à ma meilleure amie qui m'a aidée et soutenue. »



THÉA, 21 ANS, *l'étudiante empathique*

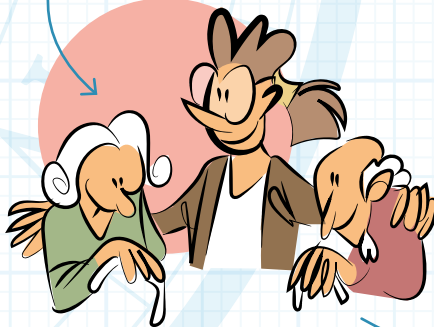
À l'université, Théa a un copain de promotion qui a des problèmes à la maison. « Je lui ai dit que j'étais là s'il voulait en discuter et que je pourrai l'aider à trouver des solutions. »

AVEC LE TEMPS



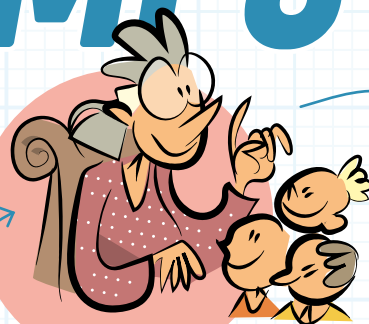
GINO, 10 ANS ET SAFIA, 3 ANS, *les frères et sœurs, à l'épreuve des conflits*

Gino a eu une petite sœur. « Elle dit tout le temps à maman que je la tape alors que ce n'est pas vrai. En tant qu'aîné, je dois apprendre à ne pas m'énervier. »



THÉA, 55 ANS, *l'adulte qui sait poser des limites*

Les parents de Théa ont des problèmes de santé. Elle a besoin de temps pour les aider. « J'ai dû dire au travail que je ne pouvais pas accepter de nouveaux dossiers pour éviter de me mettre en difficulté. »



THÉA, 75 ANS, *la grand-mère qui transmet*

Théa raconte sa vie à ses petits-enfants. Elle leur montre comment elle a utilisé ses CPS pour avancer. « Avec le temps, j'ai appris à aller vers les gens, à parler de mes émotions, à dire "non", à trouver des solutions, à gérer mon stress et à me protéger. »

ANTISTRESS

À TES CRAYONS

Voici un mandala, à toi d'y mettre
les couleurs qui te feront plaisir.
Feutres ou crayons de bois,
c'est aussi à toi de choisir !



PENSÉE CRITIQUE



ORGANISE UN DÉBAT QUI NE DÉGÉNÈRE PAS

As-tu des copains sous la main et cherches-tu une activité qui pourrait vous occuper tout en mettant vos compétences psychosociales au défi ? Propose-leur d'organiser un débat. Voici les dix étapes à suivre pour y arriver sans vous disputer.

- 1 Mettez-vous d'accord sur le thème.** Faut-il interdire les zoos ? Les enfants devraient-ils choisir les menus de la cantine ? Devrait-on réduire la durée des grandes vacances ? Il y a plein de thèmes possibles. Faites une liste et organisez un vote à main levée pour choisir un sujet qui plaît au plus grand nombre.
- 2 Composez les équipes.** Tout le monde écrit son prénom sur un papier et vous tirez au sort. L'équipe A défendra le « oui » et l'équipe B jouera les avocats du « non ».
- 3 Choisissez un maître du débat.** Il sera chargé de distribuer la parole entre les participants et de faire en sorte que les règles et les temps de parole soient respectés.
- 4 Préparez vos idées.** Chaque équipe a cinq minutes pour réfléchir à ses idées. Les joueurs peuvent les noter sur des papiers ou même les dessiner, pour s'en souvenir au moment voulu.
- 5 Rappelez les règles.** On écoute, on ne se moque pas et on laisse tout le monde parler.
- 6 Lancez le débat.** L'équipe du « oui » donne son premier argument.
- 7 Déroulez les arguments.** L'équipe du « non » peut lui répondre et ainsi de suite. Les phrases utiles ? « Je ne suis pas d'accord avec toi parce que... » « Je pense au contraire que... »
- 8 Faites une pause en cas de débordement.** Si les joueurs perdent patience, le maître du débat peut imposer une « pause respiration » : tous les joueurs s'arrêtent, inspirent et soufflent. C'est essentiel pour faire baisser la pression.
- 9 Cherchez un point d'accord.** Quand tout le monde a pris la parole, le maître du débat propose aux équipes d'identifier les idées sur lesquelles ils sont tous d'accord.
- 10 Remise des diplômes.** Le maître du débat remet à chaque participant un diplôme qu'il a dessiné pendant la préparation des idées pour le féliciter d'avoir débattu sans se fâcher.

QUI ES-TU ?



Complète ce portrait chinois pour faire travailler ton imagination, ta confiance en toi, ta pensée créative et ton expression. N'hésite pas à le refaire dans quelques années et à comparer tes réponses !

Si tu étais un animal,

tu serais

parce que

Si tu étais un goûter,

tu serais

parce que

Si tu étais un lieu,

tu serais

parce que

Si tu étais un objet,

tu serais

parce que

Si tu étais une chanson,

tu serais

parce que

Si tu étais un super-pouvoir,

tu serais

parce que

Si tu étais un personnage de fiction,

tu serais

parce que

Si tu étais un fruit,

tu serais

parce que

Si tu étais un mois de l'année,

tu serais

parce que

Si tu étais une couleur,

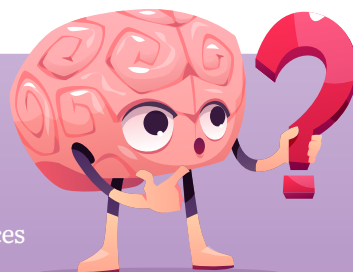
tu serais

parce que

RÉSoudre DES PROBLÈMES

DÉCHIFFRE LE MESSAGE CODÉ

Quelqu'un a codé un message super-important. Heureusement, il a laissé des indices pour le déchiffrer. Sauras-tu associer les lettres aux sigles correspondants ?



@	&	*	% + *			% , & * €			% : ^ ^ &			@	&				
			C		S		E				O		M		E		
* \$ / €				& ?		; \$ / € & / =					% & @ \$						
	A		T			H					U			L			
* , \$ + + = & ? ,								& ?		+ = \$ € ° / \$							
S		A		P			D				R			I	Q		

11 CLAP' SANTÉ!

Réponse : Les CPS, c'est comme le saut en hauteur, cela s'apprend en pratiquant.



ATRE, ANNÉE DE DÉFI ?

Comme tu l'as découvert dans tes
actus santé, *Clap'Santé* a décidé
de te parler régulièrement de CPS,
ces quatre prochaines années. Pendant ce temps, toi, tu vas continuer
à grandir, à mieux te connaître, à mieux réagir... Tu vas devenir un
vrai champion des CPS, ces compétences qui t'aident à te sentir bien,
à parler de tes émotions, à trouver des solutions et à te protéger.

2

1

2

3

12 CLAP' SANTÉ!



SUR LE TERRAIN...

« LES CPS, C'EST UN OUTIL ULTRA-PUISSANT ! »



**EN DIRECT
DE LA LIGUE**

À 30 ans, Juliette Clément est responsable de projet prévention santé des jeunes au siège de la Ligue et elle a fait des compétences psychosociales une partie essentielle de son métier.

Comment as-tu découvert les CPS ?

J'ai toujours voulu travailler sur les questions d'éducation et de développement de l'enfant. Et puis, j'ai eu l'opportunité d'intégrer un dispositif d'accompagnement de jeunes en décrochage scolaire. Nous faisons des ateliers d'art, de théâtre, d'écriture et d'autres dédiés aux CPS. C'est vraiment là que je me suis dit : c'est un outil ultra-puissant qui marche super-bien, tant sur le plan individuel que sur le collectif.

En quoi ton travail consiste-t-il à la Ligue ?

Je suis arrivée en 2025 en tant que responsable de projets prévention santé des jeunes. Avant d'être embauchée, quand je pensais à la Ligue contre le cancer, je ne pensais pas aux CPS et encore moins aux actions envers les jeunes. Finalement, ça a été une très belle surprise. J'ai été recrutée pour reprendre un projet qui s'appelle Explo' Santé. L'idée, c'est de suivre des classes pendant trois ans. Chaque année, les élèves ont dix séances consacrées aux CPS, en CM1, en CM2 et en 6°. Des chercheurs évaluent l'impact des séances au fil des années. Six comités départementaux de la Ligue se sont portés volontaires pour



mettre en place les ateliers dans les écoles depuis 2022. Maintenant, il faut en faire le bilan et voir la façon dont on pourrait améliorer le projet avant de le proposer à davantage d'enfants.

Pourquoi les CPS sont-elles si importantes pour toi ?

Je n'ai aucun souvenir d'avoir entendu parler de compétences

psychosociales quand j'étais à l'école. Pourtant, les CPS nous rendent plus forts dans les moments difficiles. Nous en avons tous. C'est juste que nous n'avons pas les mêmes niveaux d'acquisition et que tout le monde ne cherche pas forcément à les renforcer. Depuis que je travaille sur le sujet, j'ai croisé nombre d'adultes qui regrettent de ne pas être formés. C'est dommage, surtout quand on connaît le lien avec la santé mentale ou les addictions. Grâce aux CPS, nous savons demander de l'aide quand nous ne nous sentons pas bien, plutôt que de chercher des moyens mauvais pour la santé afin d'oublier nos problèmes.

As-tu une CPS préférée ?

Difficile à dire parce qu'elles sont toutes reliées. J'ai envie de dire la CPS émotionnelle parce que je l'utilise tout le temps.

Et une CPS que tu dois encore travailler ?

Dans certaines situations, je peux prendre plus de temps pour trancher. C'est quelque chose que je travaille au quotidien, justement en m'entraînant à faire des choix plus rapidement et à les assumer.

LES CPS À L'ÉCOLE

Les compétences psychosociales, on les utilise et on les renforce tout le temps, y compris à l'école ! Avant l'été, le comité de rédaction a eu envie d'aller en discuter avec **Kenza, Chiara, Juliette, Ervina et Matthieu**, en CM2 à l'école du Grand Ban de Clouange, en Moselle, pour que leurs mots vous accompagnent en ce début d'année scolaire.



Comment abordes-tu le changement de classe, l'année prochaine ?

Ervina : Je stresse parce que je ne connais pas assez le collège et que je m'y perdrai peut-être. Comme ce seront de nouveaux camarades, je m'inquiète aussi de ce qu'ils pourraient penser de moi.

Juliette : Moi aussi, je stresse un peu car je serai toute seule dans ma classe l'année prochaine.

Matthieu : Moi, zéro stress. En plus, j'ai une cousine qui est déjà dans le collège où je vais aller.

Chiara : J'aimerais que ce changement se fasse au moins avec une copine. Cela me laisserait plus de temps pour me faire de nouveaux amis.

Kenza : Je risque d'être triste car je ne serai plus avec mes copines de la « team des têtes brûlées ». Je crois qu'il me faudra plus d'une année scolaire pour m'habituer à ce changement.



Qu'est-ce qui te fait sentir mieux quand tu es triste ou en colère ?

Juliette : Si je ne suis pas bien, à l'école, mes amies me réconfortent. Et sinon, je danse pour me défouler.

Chiara : J'écoute de la musique. Surtout de la K-pop.

Kenza : Moi aussi, j'écoute de la musique. Ou alors, je joue avec mes frères.

Matthieu : Je plonge dans les livres. Les romans me transportent dans l'imaginaire.

Ervina : Moi, j'aime regarder des vidéos, cela m'apaise.



CE QU'ILS EN PENSENT

Imagine : un nouveau arrive dans la classe, que fais-tu ?

Kenza : Dans mon école, hors de question qu'un nouveau soit harcelé. On va l'accompagner dans ses premiers jours et aussi tous les autres.

Matthieu : On a un banc de l'amitié, à l'école, qui a été décoré par les filles. Si quelqu'un s'y assoit, on va tout de suite vers lui.

Chiara : À la maternelle, une nouvelle avait changé d'école et elle s'est mise à pleurer. Avec une copine, nous lui avons proposé de devenir notre amie. C'est mon astuce dans ces situations-là.

Juliette : Moi aussi, j'irais lui parler, je resterais avec elle et je lui donnerais des conseils.

Ervina : Pareil, j'essaierais de lui donner des informations pour l'aider. Il faut toujours être sociable. Et puis, si une personne pleure, on essaie de la faire rigoler.

Comment réagis-tu quand tu n'es pas d'accord avec les autres ?

Matthieu : Je m'isole pour éviter que ça dégénère. Cela ne sert à rien de se battre.

Chiara : Je me plie souvent à la majorité mais juste si on a des choix à faire, pas parce que je veux faire comme les autres.

Juliette : Moi, je discute avec les personnes qui sont en désaccord pour trouver un terrain d'entente sans nous disputer ni nous bagarrer.

Kenza : Si je me dispute avec quelqu'un, je vais en parler avec mes copines.

Ervina : Si c'est une question de choix, je propose un vote. Sinon, je ne suis pas obligée de faire quelque chose juste pour faire plaisir aux autres.

C'est quoi, pour toi, un prof avec qui les élèves se sentent bien ?

Chiara : Quelqu'un qui ne fait pas de différences entre les élèves, quel que soit leur niveau. Un professeur qui aide tout le monde et récompense tout le monde.

Ervina : Un prof qui accueille ses élèves avec le sourire et qui sait voir quand un élève porte juste un « masque social » pour faire croire qu'il va bien alors que ça ne va pas.

Kenza : Je suis d'accord, c'est un prof qui aide les élèves, notamment dans les moments difficiles. Et puis, aussi, quelqu'un qui n'ignore pas ce qu'on lui confie.

Juliette : Oui, un prof qui communique avec ses élèves, qui est strict juste ce qu'il faut mais qui sait aussi rigoler. Et puis, aussi, quelqu'un qui voit comment vont ses élèves.

Matthieu : Pour moi, c'est simplement un prof qui fait en sorte que tout se passe bien.

Si tu pouvais rendre ta classe ou ton école plus accueillante pour tout le monde, que proposerais-tu ?

Matthieu : J'aimerais bien une cour qui offre à tout le monde des espaces sportifs, des espaces détente, des espaces jeu, des espaces lecture...

Ervina : Je proposerais de stopper vraiment le harcèlement mais aussi de faire en sorte que le harceleur prenne conscience de ce qu'il fait pour l'aider à arrêter. Et puis, on pourrait aussi donner un nom sympa à l'école.

Chiara : J'inventerais une école sans harcèlement, où les nouveaux sont toujours bien accueillis.

Juliette : Moi, j'aimerais une classe où personne ne juge les autres, où tout le monde est bienveillant, voire encourageant.

Kenza : Pareil, je ferais en sorte que les classes soient encourageantes et généreuses, qu'elles saluent les réussites mais aident aussi les autres.

Un grand merci à Virginie Haffner,
coordinatrice du comité de la Moselle, pour les interviews.



LA QUESTION À CLAP'SANTÉ

ENTRE NOUS

« Est-ce qu'il y a un lien entre les compétences psychosociales et le cancer ? »

Olivia, 11 ans, Paris

Quand tu penses au cancer, chère Olivia, tu imagines peut-être des médicaments, des traitements lourds avec de grosses machines... mais probablement pas des compétences psychosociales comme gérer ses émotions, apprendre à dire non ou demander de l'aide. Et pourtant, les CPS jouent un rôle super-important dans la prévention de maladies graves comme les cancers. Et c'est d'ailleurs pour cela que nous avons choisi d'en parler dans ton Clap'Santé. En France, les chercheurs estiment que 40 % des cancers pourraient être évités si les gens adoptaient de meilleurs comportements en matière de santé. Et c'est là que les

CPS entrent en action. Elles agissent comme une boussole intérieure pour aider à faire de bons choix en matière de santé. Elles rendent, par exemple, résistant à la pression du groupe pour éviter de commencer à fumer. Elles aident à gérer le stress au lieu de se réfugier dans des pratiques dangereuses. Elles amènent à demander de l'aide à un adulte en cas de danger ou lorsqu'une situation met mal à l'aise. Tout cela, ce sont des petites décisions du quotidien qui, mises bout à bout, réduisent certains facteurs de risques du cancer comme la consommation de tabac, d'alcool, le surpoids ou le manque d'activité physique. Comme quoi, croire en ses capacités, c'est aussi protéger son corps !

À LA RECHERCHE DES PICTOGRAMMES CACHÉS

As-tu remarqué quelque chose d'étrange dans ton Clap'Santé ? Nous y avons caché plein de petits dessins qui représentent des idées d'activités pour booster tes CPS. Voici leur signification.

- **Un panneau stop** : dire « non » quand quelque chose te dérange.
- **Un nuage avec un signe « pause »** : te mettre dans un coin calme pour souffler.
- **Un smiley qui sourit** : aller vers un enfant seul à la récré pour lui proposer de jouer.
- **Une casquette** : te protéger du soleil quand tu sors.
- **Un miroir** : te regarder dans le miroir et te faire un compliment quand tu es stressé.
- **Une chaise** : changer de place quand une situation te met mal à l'aise.
- **Un pont** : dire à quelqu'un que tu n'apprécies pas quand il fait quelque chose.
- **Un carnet** : dire ce que tu ressens au lieu de tout garder pour toi.
- **Trois personnes qui se font un câlin** : aller vers un camarade quand tu te sens seul.
- **Une gourde** : boire un verre d'eau quand tu es énervé.



16 CLAP'SANTÉ!

DES VIDÉOS, DES DÉFIS
ET DE NOMBREUSES
AUTRES INFOS
T'ATTENDENT SUR LI'UP !
REJOINS-NOUS !



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public. Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à : Ligue contre le cancer – 14, rue Corvisart 75013 Paris ou sur internet : www.ligue-cancer.net

Clap'Santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Philippe Bergerot. **Comité de direction :** Michel Robaszkiewicz et Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. **Rédactrice en chef :** Margaux Gambier. **Journaliste :** Claire Le Nestour.

Maquette originale et mise en page : Cithéa et Jean Christophe Le Squer. **Illustrateur :** John Loo.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouch, Marie Berhault, Émilie Berthier, Virginie Haffner, Élodie Prudhomme, Pascaline Leloup-Renard, Fanny Pallares, Alexandre Cobigo, Sarah Renaudin, Juliette Clément, Inès Nabet, Alexandra Franc.

N° ISSN : 2269-6938. **Abonnement :** tarif annuel - 1,52 € les 4 numéros.

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Septembre, octobre, novembre 2026

Clap'Santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011.

