



**JE NE  
SUIS PAS  
UN  
NUMERO**

**Bienvenue chez JNSPUN, un endroit spécial où on veut t'aider à te sentir bien et à être fort tout seul.**

**Viens découvrir des ateliers super cool sur comment t'aimer toi-même.**

## CONTACT

**Hélène TARCY-CETOUT**

**Téléphone : 0694 95 60 30**

**Mail : [helene@jenesuispasunnumero.fr](mailto:helene@jenesuispasunnumero.fr)**

## À PROPOS DE JNSPUN

Chez JNSPUN, on aime se sentir bien dans sa peau. Hélène Tarcy Cetout, la personne qui a créé tout ça, a eu des moments difficiles, mais elle a réussi à en faire quelque chose de positif. Maintenant, elle veut aider les autres à se sentir bien aussi.

## NOTRE OFFRE

Dans nos cours spéciaux au lycée, on parle de comment se sentir bien et être sûr de soi. Ces cours durent 3 heures et on y parle de choses importantes pour aider à devenir une meilleure personne.

Travailler avec JNSPUN permet aux écoles d'aider les élèves à devenir plus forts et plus sûrs d'eux. Cela les aide aussi à surmonter les difficultés et à devenir des personnes qui ont de la valeur.

Dans nos cours, on apprend à respecter les autres, à écouter et à s'exprimer. Cela aide non seulement à bien réussir à l'école, mais aussi à avoir une classe tranquille, respectueuse et agréable. C'est comme une éducation super cool qui ne se limite pas à la salle de classe.

**JNSPUN**

**PLAQUETTE DE  
PRÉSENTATION**



## CADEAUX

### "LA BOX JE SUIS CAPABLE"

À la fin de chaque fois qu'on vous aide, on ne s'arrête pas là. On pense que ça continue à vous aider à grandir et à devenir une meilleure personne.

C'est comme si on donnait à chaque collégien une boîte spéciale appelée "La Box Je Suis Capable". Cette boîte a été faite avec attention pour aider chaque élève à explorer des choses tout seul ou avec des amis, autant qu'ils le veulent.

On pense que chaque personne devrait avoir la chance de découvrir son super-pouvoir et de devenir plus forte. Cette boîte est comme un cadeau pour t'aider tout au long de ton parcours pour te sentir bien dans ta peau.



## NOS ATELIERS

- 1 "J'existe": On apprend à être soi-même dans un groupe ou une équipe. L'objectif, c'est de se connaître, de s'accepter, et de se sentir plus fort et mieux avec soi-même.
- 2 "Je m'exprime" : Dans cet atelier, on apprend à parler de nos sentiments de manière équilibrée, en tenant compte de ce qu'on ressent. On veut connaître nos émotions et dire simplement ce qu'on ressent.
- 3 "Je m'affirme" : Cet atelier nous aide à donner des avis de manière équilibrée à quelqu'un d'autre, sans être trop dur ni trop mou. On apprend à séparer les faits, les émotions, et à parler calmement même dans des situations difficiles.
- 4 "Je me connais" : On explore différentes émotions pour comprendre ce que notre corps essaie de nous dire. L'objectif, c'est de bien écouter soi-même et les autres, de garder confiance en soi, et de choisir des pensées positives.
- 5 "JE ne SUIS pas un numéro, je suis..." : Cet atelier nous aide à définir nos valeurs et nos objectifs personnels à travers nos erreurs, nos peurs, nos talents et nos rêves. On veut ouvrir plein de possibilités pour chaque élève.



## LA QUALITÉ, NOTRE PRIORITÉ

Chez JNSPUN, on fait tout avec beaucoup d'attention pour que ça soit super bien. Nos ateliers, qu'on a préparés avec soin, sont là pour t'apprendre des choses importantes et pour que tu puisses t'amuser. Ils sont faits spécialement pour toi, pour que tu te sentes bien et que tu puisses grandir.

