Notre programme

(WISE UP : Wellness Integration and Smart Education for Understanding and Prevention)

Pour prendre soin de la santé mentale de la jeunesse à l'ère numérique.

NOUVEAU MONDE
Fonds de dotation

Cofinancé par l'Union européenne

Programme européen de prévention et de promotion de la santé mentale (2025–2027) Projet Erasmus+ n° 101196078 ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

Sommaire

01 Pourquoi ce programme ?

02 Le programme

03 Les objectifs

04 Un parcours en 5 étapes

05 Établissements pionniers

06 Modalités de participation

"

Le Programme Euneos (WISEUP) vise à promouvoir une culture du bien-être émotionnel et de la résilience dans les écoles européennes. Dans un monde où la technologie est omniprésente, le programme encourage une utilisation consciente, responsable et équilibrée des outils numériques, aidant les élèves et les éducateurs à développer l'attention, les compétences émotionnelles et sociales.. Les pratiques de l'attention sont utilisées comme une approche éducative transversale qui favorise l'apprentissage et prend soin de la santé mentale de la jeunesse.

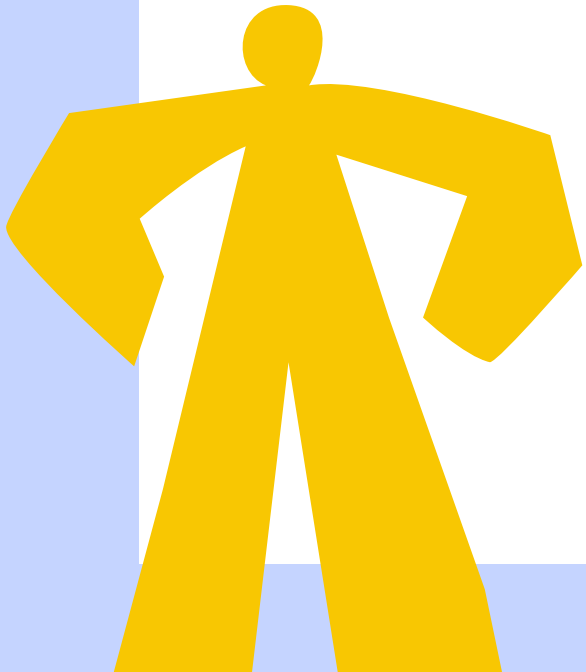
01 Pourquoi ce programme ?

Aujourd'hui, les jeunes évoluent dans un environnement saturé d'écrans :

- **Notifications permanentes**
- **Flux d'informations continu**
- **Réseaux sociaux omniprésents**

À l'école, cela se traduit par :

- **Une attention plus difficile à stabiliser**
- **Davantage de stress et d'émotions fortes**
- **Des tensions dans les relations et le climat de l'établissement**
- **Une fatigue numérique croissante**



Les équipes éducatives manquent souvent d'outils simples, fiables et adaptés pour accompagner ces défis au quotidien.

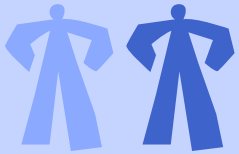
Protégeons nos jeunes !
Favorisons l'intelligence émotionnelle, les compétences socio émotionnelles et la maîtrise critique du numérique, en les aidant à reconnaître et à gérer leurs émotions tout en naviguant dans le monde en ligne de manière sûre et responsable.

Pourquoi agir ?

La technologie est une chance, mais un usage non régulé peut fragiliser le bien-être des jeunes.



1 jeune sur 10 présente des signes d'usage problématique des réseaux sociaux, avec des conséquences réelles.
"Les adolescents, les écrans et la santé mentale" Organisation mondiale de la Santé (OMS) 2025



2 lycéens sur 10 déclarent être connectés aux équipements numériques en permanence
(Étude Association e-enfance)

Les principaux risques

Santé mentale
Usage excessif → plus d'anxiété, de dépression et de comparaison sociale, surtout chez les adolescentes.

Sommeil perturbé
Les écrans le soir diminuent la qualité et la durée du sommeil, un facteur clé de santé mentale.

Cyberharcèlement & contenus nocifs
Exposition à des contenus violents ou déstabilisants
→ hausse de la détresse psychologique.

Comportements compulsifs
Les plateformes exploitent les vulnérabilités (notifications, FOMO, récompenses variables)
→ usages problématiques.

02 Le programme

Wellness Integration and Smart Education for Understanding and Prevention
est un projet européen Erasmus+ (2025–2027)

Ce programme vise à soutenir la santé mentale et numérique des jeunes (collèges & lycées) & des éducateurs, en intégrant dans la vie scolaire :

- le **développement de l'attention**
- les **compétences psychosociales** (attention, régulation émotionnelle, coopération, empathie)
- **des usages numériques plus conscients, équilibrés et régulés**

Le projet réunit 12 organisations partenaires dans 6 pays



🇮🇹 Italie • 🇫🇷 France • 🇩🇪 Allemagne
🇬🇷 Grèce • 🇪🇸 Espagne • 🇹🇷 Turquie

Pour la France, EUNEOS est le point de contact pour le développement du projet et la formation des formateurs.

Cette approche permet de mieux répondre aux défis actuels : surcharge attentionnelle, stress numérique, émotions intenses, difficultés relationnelles et climat d'établissement fragile.

03 Les objectifs

Le programme permet aux enseignants et personnels éducatifs de

- Développer une posture **d'attention et de régulation** intégrée au quotidien professionnel
- Disposer d'outils concrets pour **réguler le stress numérique** et la surcharge informationnelle renforcer la **coopération**, l'attention et un climat de classe plus apaisé
- Accompagner plus efficacement les élèves sur les **enjeux émotionnels et relationnels** liés au numérique.

Le programme aide les élèves à

- **Mieux** stabiliser leur attention et faire des choix dans leurs usages
- Comprendre les liens entre **usage du numérique et leur santé mentale**
- Développer une meilleure **régulation émotionnelle** et une estime de soi plus solide
- Clarifier leurs habitudes numériques et rechercher un **équilibre entre en ligne et hors ligne.**

Un programme en 8 modules

1. Santé mentale, bien-être numérique et attention
2. Du pilote automatique à la présence : corps, attention, ancrage
3. Du réseau par défaut à la régulation : attention, cerveau et choix
4. Sortir du biais négatif : comprendre nos automatismes et se reconnecter à ses ressources
5. Comprendre le stress pour mieux se réguler dans un monde connecté
6. Créer un collectif attentif : écouter, communiquer et réguler ensemble
7. Émotions et comportements : sortir des réactions automatiques
8. De la pratique à l'action : intégrer dans le quotidien professionnel

04 Un parcours en 5 étapes dans l'établissement

Le programme WISE-UP se déploie dans les établissements selon une **démarche progressive**, construite pour favoriser l'engagement des équipes éducatives et l'intégration réelle des pratiques de présence attentive dans le parcours éducatif.

1. Candidater & mobilisation de l'équipe

Après votre candidature, l'établissement se voit proposé une réunion d'information. S'il ne peut y assister, d'autres dates sont possibles et le replay peut être envoyé. Un référent est désigné pour la coordination logistique et un formateur attribué (le formateur peut être interne à l'établissement). Ces premiers échanges permettent de présenter le programme à l'équipe éducative, d'exposer les enjeux liés à la santé mentale et numérique, et d'identifier le personnel volontaire.

→ **Objectif** : créer une **compréhension commune** du projet et installer une dynamique d'équipe.

2. Formation des équipes (16h)

Les éducateurs volontaires participent à une formation structurée de 16 heures (en présentiel ou hybride). Elle comprend :

- Les bases de la pratique de l'attention dans l'éducation et pour la prévention en santé mentale de la jeunesse
- La régulation du stress numérique et son impact sur les émotions et la connexion sociale des pratiques courtes intégrables pendant le temps scolaire ou en dehors et des ateliers avec les jeunes
- L'exploration des émotions et des dynamiques de régulation en collectif.

→ **Objectif** : permettre aux éducateurs de **s'approprier les outils**, pour eux-mêmes d'abord, puis pour leurs élèves.

3. Ateliers élèves (4 à 8 sessions)

Les élèves participent à 4 à 8 ateliers interactifs, répartis sur l'année centrés sur :

- Leurs usages numériques
- Leurs émotions face au digital
- L'identification des "stress numériques"
- Des pratiques pour retrouver l'équilibre et se connecter autrement

→ Objectif : aider les élèves à **mieux comprendre leurs habitudes numériques**, leurs besoins émotionnels, et à trouver des réponses plus conscientes par eux-mêmes

4. Intégration en classe et accompagnement

Après la formation, les participants mettent progressivement en place des pratiques, routines et échanges entre collègues et réfléchissent à impliquer les familles. Un suivi via intervision est proposé par l'organisation ainsi qu'une formation complémentaire aux 8 ateliers si souhaitée par l'établissement.

- Pauses attentionnelles activités de coopération temps d'autorégulation émotionnelle
- Communication et diffusion des apprentissages, etc
- Possibilité d'organiser des moments thématiques dans l'établissement et de convier les familles (projection de film, invité expert)

→ **Objectif** : favoriser une **intégration durable**, adaptée au rythme et au contexte de l'établissement.

5. Évaluation & restitution européenne

- Un questionnaire avant/après pour les élèves de la classe participante (optionnel)
- Une collaboration avec la recherche pour une évaluation des éducateurs formés est envisagée (à partir d'octobre 2026)
- Les résultats complètent et alimentent la recherche européenne et les recommandations du consortium.

→ **Objectif** : contribuer à une **amélioration continue**, et inscrire l'établissement dans un réseau européen engagé.

05 Les établissements pionniers

Le lancement en septembre 2025 a permis à 16 établissements de bénéficier du programme.

École élémentaire École Bourg — 97129 Lamentin (Guadeloupe)
Collège Emile Thomas — 83300 Draguignan
Collège Saint Vincent – Hendaye — 64700 Hendaye
Collège Anne Franck — 84310 Morières-lès-Avignon
Collège Alain Fournier — 91400 Orsay
Collège A. Fleming Orsay — 91400 Orsay
Collège Jules Verne — 50600 Saint-Hilaire-du-Harcouët
Collège Maurice Becanne — 31300 Toulouse
Collège Charles Péguy — 77390 Verneuil-l'Étang

+145
enseignants en formation

+800
élèves sensibilisés

Lycée Jean d'Ormesson — 13831 Châteaurenard
Lycée Pro Léon Blum — 83300 Draguignan
Lycée Jean Moulin — 83300 Draguignan
Lycée Yves Leborgne — 83300 Draguignan
Lycée Juminer — 97129 Lamentin (Guadeloupe)
Lycée Jean Lurçat — 13500 Martigues
Lycée Faustin Fléret — 97190 Guadeloupe

06 Modalités de participation

Qui peut candidater ?

- Collèges et lycées publics ou privés
- Établissements situés en France hexagonale ou DOM

Engagement demandé

- Participation aux réunions de lancement
- Mobilisation d'une équipe pédagogique volontaire (min 5)
- Accueil des 16h de formation des équipes
- Animation d'ateliers avec les élèves
- Participation aux évaluations (questionnaires)

Coût pour l'établissement

Aucun frais, le Programme 2026-2027 est entièrement financé par :

NOUVEAU MONDE
Fonds de dotation

Candidatures ouvertes

Vous pouvez candidater pour intégrer le programme

Remplissez le formulaire :

Candidater

Des éducateurs outillés.
Des jeunes soutenus.

euneos

+ d'infos sur euneos.fr

Contact : wiseup@euneos.fr

NOUVEAU MONDE
Fonds de dotation

Cofinancé par l'Union européenne

Programme européen de prévention et de promotion de la santé mentale (2025–2027) Projet Erasmus+ n° 101196078 ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP