

Atelier JEUNES

Dans le cadre de ses actions de prévention et de promotion de la santé, la MDAJA propose des Ateliers Jeunes à destination des adolescents et jeunes adultes, en fonction de leur âge (12-15 ans, 15-18 ans et 18 ans et plus).

Ces ateliers ont pour objectif d'offrir aux jeunes un espace collectif, sécurisant et bienveillant pour explorer différentes thématiques en lien avec leur santé, notamment le bien-être et la santé mentale, l'estime de soi, le sommeil.



FEEL GOOD Mode d'emploi

Un atelier sur le bien-être et la santé mentale



ESTIME DE SOI Mode d'emploi

Un temps pour faire grandir l'estime de soi



GOOD NIGHT Mode d'emploi

Une pause pour s'interroger sur son sommeil,
retrouver de l'énergie



Toutes les dates... et +

Chaque atelier, d'une durée d'1h30, se déroule en petit groupe et repose sur un principe central : permettre à chaque jeune de construire son propre "mode d'emploi", en identifiant ce qui lui fait du bien et les ressources qui lui sont utiles, sans modèle imposé.

Une approche ludique et adaptée à l'âge

Les ateliers sont conçus spécifiquement pour chaque tranche d'âge

- 12-15 ans,
- 15-18 ans
- 18 ans et plus.

Les contenus, les supports utilisés, le rythme et les modalités d'animation sont adaptés au niveau de leur maturité, préoccupations et à leurs besoins, afin de favoriser leur engagement et leur participation.

L'animation s'appuie sur des supports variés et ludiques (jeux, cartes, supports visuels, temps d'échanges), favorisant l'expression, la réflexion et l'interaction entre les participants.

La participation reste libre : chacun peut s'exprimer ou simplement écouter, selon son envie et son rythme.

Des valeurs essentielles

Les Ateliers Jeunes s'inscrivent dans un cadre clairement défini :

- Bienveillance et respect de chacun
- Absence de jugement
- Liberté de parole
- Adaptation constante de l'animation au groupe

Les animateurs veillent à créer un climat de confiance, propice aux échanges et à la réflexion personnelle et collective.

Des ateliers accessibles

Les ateliers sont gratuits, sans inscription, et se déroulent à la MDAJA, 9 place de la Mare à Caen, le mercredi de 17h à 18h30. Le programme figure en pièce jointe.

La répartition par tranche d'âge permet de garantir un cadre sécurisant et des échanges adaptés à chaque public.



Parlez-en autour de vous!

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter:

Blandine Chénais

blandine.chenais@maisondesados14.fr

