

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ - 2023/2024

À DESTINATION DE TOUS LES JEUNES DE 12 À 25 ANS  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE  
ÉCHANGES EN PETITS GROUPES TOUS LES MERCREDIS APRÈS-MIDI



- **6 Septembre (14h-15h)** - C'est la rentrée !
- **13 Septembre (14h15-16h15)** - Atelier socio-esthétique
- **20 Septembre - 27 Septembre - 4 Octobre** - Ateliers communication parents ados

## MES ÉMOTIONS

**11 Octobre (14h-15h30)** - Repérer et comprendre mes émotions  
**18 Octobre (14h-15h30)** - Le rôle de mes émotions  
**25 Octobre (14h-15h30)** - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

## MOI(S) SANS TABAC

**8 Novembre (14h-15h)** - Moi(s) sans tabac  
**15 Novembre (14h-15h)** - ESJ'escape  
**22 Novembre (14h-15h)** - L'arrêt de la cigarette, je gère !

- **29 Novembre (14h-15h)** - Égalité hommes/femmes... Et si c'était faux ?

## ESTIME DE SOI

**6 Décembre (14h-15h)** : Au secours je n'ai pas confiance en moi !  
**13 Décembre (14h15 - 16h15)** : Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi  
**20 Décembre (14h-15h)** : Boîte à outils de la confiance en soi

- **3 Janvier (14h-15h)** - Le casse-tête de l'orientation

## MES ÉMOTIONS

**10 janvier (14h-15h30)** - Repérer et comprendre mes émotions  
**17 janvier (14h-15h30)** - Le rôle de mes émotions  
**24 janvier (14h-15h30)** - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

## REGARD DE L'AUTRE

**31 Janvier (14h-15h)** - Moi et les autres  
**7 Février (14h15-15h15)** - Atelier socio-esthétique  
**14 Février (14h-15h)** - Post insta et regard de l'autre

## ALIMENTATION

**21 Février (14h-15h)** - L'alimentation : plaisir, déplaisir...  
**28 Février (14h-15h)** - Mon corps, l'alimentation et moi...

- **6 Mars (14h-15h)** - Les droits des femmes

## ESTIME DE SOI

**13 Mars (14h-15h)** - Au secours je n'ai pas confiance en moi !  
**20 Mars (14h15-16h15)** - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi  
**27 Mars (14h-15h)** - Boîte à outils de la confiance en soi

## MES ÉMOTIONS

**3 Avril (14h-15h30)** - Repérer et comprendre mes émotions  
**10 Avril (14h-15h30)** - Le rôle de mes émotions  
**17 Avril (14h-15h30)** - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- **24 Avril (14h-15h)** - La santé à l'adolescence
- **15 Mai (14h15-16h15)** - Atelier socio-esthétique

## EXAMS

**22 Mai (14h-15h)** - Les révisions... Je gère !  
**29 Mai (14h-15h)** - Savoir gérer mon stress

- **5 Juin (14h-15h)** - Budget et job d'été ?
- **12 Juin (14h-15h)** - ESJ'escape

## ESTIME DE SOI

**19 Juin (14h-15h)** - Au secours je n'ai pas confiance en moi !  
**26 Juin (14h15-16h15)** - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi  
**3 Juillet (14h-15h)** - Boîte à outils de la confiance en soi

LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS  
LA THÉMATIQUE ET LE FORMAT DES ATELIERS PEUVENT ÊTRE ADAPTÉS

