

**MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI**

**7, 14 et 21\*\* Janvier**

*A quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?*

- S'exprimer
- Gérer son stress
- Les émotions en musique
- Comédienne

**SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS**

**28 Janvier et 4 et 11 Février**

*Pourquoi je consomme ? Plaisir ou déplaisir ? Garder le contrôle, c'est facile ?*

- Débat mouvant
- Développer un esprit critique
- Ma place dans la société

**MOI ET LES AUTRES**

**18 et 25 Février**

*Le poids du regard de l'autre ? Comment je me sens dans un groupe ?*

- Activités coopératives
- Débat mouvant
- Les réseaux sociaux et moi

**ÉGALITÉ FEMME-HOMME**

**4 Mars**

*Droits des femmes où en est-on ? Préjugés et stéréotypes, comment les déconstruire ?*

- Débat mouvant
- Développer un esprit critique
- Ma place dans la société

**ESTIME DE SOI**

**11, 18\* et 25 Mars**

*Quel image ai-je de moi ? Comment prendre confiance en moi ?*

- Débat mouvant
- Mes qualités
- Ma boîte à outils
- Socio esthéticienne



À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION POSSIBLE PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE  
LORSQUE LES JEUNES S'INSCRIVENT À UN ATELIER, ILS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE  
PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE LA THÉMATIQUE  
LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

