

Catalogue Réseau Ados 81



Actions
2016
2017

Les ateliers Ados, Jeunes & Parents

Programme d'éducation pour la santé





SOMMAIRE

- Présentation du Réseau Ados 81 Page 1
- Améliorer le bien-être, la santé et la qualité de vie des jeunes Page 3

PARTIE 1 : LES ATELIERS DES ADOS

- Être Ado aujourd'hui : limites ? Vous avez dit limites ?! Prises de risques et conduites à risque Page 6
- A table ! Nutrition et équilibre alimentaire Page 7
- Bonne nuit ! Le sommeil des adolescents Page 8
- A la rencontre de l'autre : vie affective et sexuelle Page 9
- Protège toi sur la toile : les pratiques numériques des jeunes : entre bénéfiques et risques Page 11
- Développer ses compétences ! Les compétences psychosociales Page 12
- Je suis Moi ! Equité Toi ? Vivre ensemble de la mixité à l'égalité Page 15
- Toi + Moi = Nous : Le harcèlement à l'école Page 16
- Construire son avenir ! Promouvoir le bien-être scolaire Page 17

PARTIE 2 : LES ATELIERS DES PARENTS D'ADOS

- Accompagner les parents à soutenir le développement de leurs enfants Page 18
- Favoriser le bien-être scolaire de l'adolescent Page 20



Présentation du Réseau Ados 81

Extraits du projet associatif et de la Charte constitutive

Le Réseau Ados 81, association Loi 1901 créée en 2002, a pour objet la mise en place d'un réseau de professionnels pour favoriser la prise en charge de la santé des adolescents et la prévention de l'exclusion sous diverses formes.

Historique

En 2003, sous l'égide de la Fondation de France, le Réseau Ados 81 ouvre l'Espace Santé Jeunes : lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'évaluation et d'orientation des 12-25 ans et de leur entourage.

En 2006, l'ESJ est labellisé Point Accueil Ecoute Jeunes – PAEJ. Sa conception de la santé : une approche globale, positive et dynamique du jeune.

Depuis 2009, le Réseau Ados 81 et la Fondation du Bon Sauveur d'Alby s'associent pour créer, coordonner, gérer et animer la Maison des Adolescents du Tarn.

Démarche

Le Réseau Ados 81 s'inscrit dans une démarche de promotion et d'éducation pour la santé « *La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier, et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter* ». (Charte Ottawa - 1986).

Ainsi, il favorise le développement de compétences psychosociales comme facteur de protection des prises de risques, des conduites à risques : « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles ont un rôle particulièrement important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large. Quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et ce comportement à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration des compétences psychosociales pourrait être un élément influent dans la promotion de la santé et du bien-être, les comportements étant de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé.» (OMS, 1993).

L'adhésion au Réseau Ados 81 implique pour les partenaires de :

- Prendre pour base les principes éthiques adoptés par le Haut Comité de Santé Publique,
- Respecter les prérogatives des institutions et associations publiques et privées et coordonner leurs actions,
- Entendre l'adolescent dans ses attentes, le respecter dans son développement et dans son projet de vie. Il doit ainsi, dans le respect de ses possibilités et de ses compétences, être associé à l'élaboration du projet d'intervention.

Professionnels et bénévoles participent ensemble à la définition des priorités pour développer une démarche de promotion de la santé qui réponde aux besoins de la population et des individus.

Nos engagements

L'adolescent est au cœur des préoccupations des acteurs du réseau. Tout adolescent a droit à des soins de qualité sans discrimination aucune. Il dispose d'un droit inaliénable à la confidentialité des éléments qui concernent sa situation sanitaire, psychologique et sociale et sa vie privée.

Tout adolescent qui, dans le cadre du réseau s'adresse à l'un des membres du réseau, est informé que celui-ci ne travaille pas seul, et qu'il pourra, dans le traitement de sa situation, éventuellement l'orienter vers d'autres acteurs. La collaboration des professionnels et des bénévoles est alors soumise à l'accord de l'adolescent concerné et/ou de son représentant légal.

Les acteurs du réseau doivent permettre le libre choix de l'adolescent, par une information complète et loyale.

Améliorer le bien-être, la santé et la qualité de vie des jeunes entre 12 et 25 ans

Professionnels, vous souhaitez utiliser nos services pour intervenir auprès de vos publics dans une démarche de prévention et d'éducation à la santé :

1. Vous nous contactez
 - Par téléphone : 05.81.40.59.48
 - Via notre site Internet : www.ados81.fr
 - Via notre page Facebook
2. Nous nous rencontrons pour analyser ensemble la situation et préciser votre demande
3. Nous élaborons ensemble le cahier des charges du projet
4. Nous intervenons dans votre structure ou à l'extérieur notamment à la Maison des Ados du Tarn.

Les publics concernés

- Les adolescents et les jeunes de 12 à 25 ans
- Leur entourage et notamment les parents
- L'ensemble des professionnels du champ médical, paramédical, social et éducatif

Les principes

- Adhésion volontaire des publics,
- Anonymat des participants,
- Confidentialité,
- Gratuité pour les publics bénéficiaires.

Les Valeurs

- Développer : l'autonomie, la citoyenneté, le respect des libertés,
- Éclairer les choix sans les contraindre,
- Responsabiliser,
- Faire participer.

Nos interventions

- S'appuient sur le respect des besoins fondamentaux des adolescents et la charte éthique constitutive du Réseau Ados 81,
- Favorisent l'estime, l'écoute, l'empathie, la confidentialité, la liberté d'expression et de participation, l'acceptation de tous,
- Mobilisent des méthodes pédagogiques dites interactives, participatives et expérientielles,
- Prennent en compte les besoins des jeunes repérés par les partenaires en amont,
- Les contenus sont ajustés en fonction du contexte (âge, environnement scolaire, social, familial, intervention sur temps scolaire ou hors temps scolaire).

Les étapes clés d'une séance de 2h : chaque projet est unique même si la méthodologie est commune. Chaque projet est modulaire et modulable en fonction des parcours

- L'accueil introduit la séance, la bienveillance, le cadre, les règles de fonctionnement et présente les objectifs,
- L'expérimentation par des mises en situation : jeu, mime, débat, support à l'apprentissage qui part des représentations et des expériences des publics. Cette étape permet l'expérience concrète, le tâtonnement, le conflit cognitif,

- Prise de conscience et analyse : c'est une étape de questionnement de retour sur l'expérience partagée et qui permet d'exprimer ses affects, ses idées, ses perceptions, ses constats, ses questionnements. Le formateur apporte des connaissances utiles aux publics et stimule leurs réflexions par des reformulations, des questionnements,
- Elargissement et synthèse : Etape qui permet d'établir des liens entre l'expérience de groupe et le vécu des publics dans leur vie quotidienne. L'objectif étant de les aider à transposer, transférer les connaissances acquises dans leur vie sur des situations nouvelles dans le respect de leur rythme et de leurs capacités d'appropriation personnelle,

Un temps de clôture où l'on partage un temps d'évaluation de la séance et où on se prépare à se dire « au revoir ».

Coût d'intervention : 180€ le module de 2 heures

Le coût tient compte des différentes étapes du montage du projet : analyse de la demande, préparation pédagogique, choix des méthodes et techniques d'animation, animation, évaluation, traitement des données et restitution d'un bilan au commanditaire.

Annulation

Au-delà de 48h, pour toute action annulée ayant fait l'objet d'une convention et d'un devis dûment signé, le commanditaire reste redevable d'un montant forfaitaire de 90€ au titre des frais administratifs engagés.

***En deçà de 48h ou d'absence du public concerné
les frais de l'action seront maintenus en cas d'annulation***



Les ateliers des Ados

Auprès des 12-25 ans

Jeunes scolarisés, déscolarisés, en insertion

En individuel ou en groupe





ÊTRE ADO AUJOURD'HUI : LIMITES ? VOUS AVEZ DIT LIMITES ?!

6

PRISES DE RISQUES, CONDUITE À RISQUE

L'adolescence, est une période riche de l'existence, caractérisée par une accélération de changements physiologiques, psychologiques et sociaux. En parler revient rapidement à y associer des notions de prises de risques et à des comportements qui nous inquiètent.

Or, si les prises de risques sont inhérentes au passage de l'enfance à l'âge adulte, elles sont rarement signe de grande souffrance ou de mise en danger de soi (moins de 20% des jeunes).

Connaître et comprendre le processus adolescent permet d'acquérir quelques repères pour discerner les adolescents « en bonne santé » prenant quelques risques pour mieux se sentir exister et ceux en réel danger.

Objectifs de formation

- Comprendre l'adolescence contemporaine,
- Connaître et identifier les rôles, fonctions et catégories de prises de risques.

Modules

- **Être Ado** : identifier les représentations que les jeunes ont de l'adolescence,
- **Limites ? Vous avez dit limites ?!** : connaître et comprendre les rôles et fonctions des prises de risques,
- **Comment faire autrement ?** : découvrir des alternatives possibles,

En transversal

- **Renfort des compétences psycho sociales :**
 - Renforcer les compétences psychosociales,
 - Se présenter,
 - Affirmer son point de vue,
 - Accepter la différence,
 - Résister à la pression du groupe.

A TABLE !

7

NUTRITION ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'adolescence est une période de grande croissance. Les besoins nutritionnels croissent et dépassent parfois les apports conseillés. Les risques de déséquilibre sont donc importants. Ces changements corporels mais aussi psychologiques et sociaux suscitent des comportements alimentaires dans un contexte de quête identitaire (image corporelle) et de recherche d'appartenance à un groupe (influence du groupe et des médias).

Objectif de formation

- Apprendre à équilibrer ses repas.

Module de base

- Repérer les représentations en lien avec l'alimentation,
- Identifier les repères de consommation pour mieux choisir son alimentation,
- Identifier son profil de « mangeur », ainsi que les bénéfices et les risques associés à son profil,
- Déterminer les pratiques alimentaires adaptées à chacun en fonction des besoins, des goûts et du mode de vie,
- Identifier les structures et professionnels ressources.

Modules complémentaires

- Développer le sens critique des jeunes par rapport aux images du corps véhiculées par la société et les stratégies des industriels alimentaires,
- Décrypter les étiquettes.

BONNE NUIT !

LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS

8

La prévention de la dette de sommeil chez les adolescents contribue à :

- *Limiter la somnolence diurne liée au décalage de phases naturelles à cet âge de la vie. Cette dette peut engendrer des troubles physiologiques, des difficultés d'apprentissage et de concentration...*
- *Prévenir les accidents de fin de nuit, seconde source de mortalité chez les jeunes entre 12 et 25 ans. Les aider à mieux se connaître contribue à les rendre responsables de leur santé et de leurs actes et peut susciter des comportements altruistes vis-à-vis des autres.*

Objectifs de formation

- Apprendre à prendre soin de soi,
- Apprendre à prévenir la dette de sommeil chez les adolescents,
- Prendre conscience des risques liés à la dette de sommeil.

Les 2 modules sont indissociables

Module 1 : Bien dormir 1

- Identifier les représentations des jeunes sur les bienfaits du sommeil,
- Comprendre et connaître son sommeil (grille du sommeil),
- Prévenir les risques de somnolence,
- Se relaxer.

Module 2 : Bien dormir 2

- Sensibiliser aux bienfaits du sommeil et au prendre soin de soi,
- Sensibiliser aux conséquences du manque de sommeil et aux troubles du sommeil,
- Repérer les lieux ressources,
- Se relaxer.

Réseau Ados 81 - 7 bd Paul Bodin 81 Albi - 05.81.40.59.48 - www.ados81.fr



A LA RENCONTRE DE L'AUTRE

9

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

L'adolescence, période de profond remaniement entre l'enfance et l'âge adulte, conduit les jeunes à chercher leur identité et à se construire à travers l'acceptation de la réalité et l'apprentissage des limites, de la Loi au travers des expérimentations, des prises de risques, conduites à risques associées et pour les plus vulnérables des mises en danger de soi.

Si les pratiques à risques et notamment sexuelles chez les adolescents sont inhérentes à cet âge, il n'en reste pas moins que leurs conséquences peuvent compromettre durablement leur devenir et leur état de santé physique, psychique et social.

Parmi les prises de risques à caractère sexuel : les rapports non consentis et non protégés, violence, grossesse, IST.

Objectifs de formation

- Mieux se connaître,
- Apprendre à se respecter et à respecter son partenaire,
- Donner aux jeunes des moyens d'adopter des comportements favorables à leur santé affective et sexuelle.

Module 1 : L'amour et la relation à l'autre

- Questionner les représentations et les idées reçues sur l'amour,
- En fonction de l'âge : repérer les changements anatomiques, physiologiques et psychologiques entre l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte,
- Repérer ce qui est en jeu dans la relation à l'autre,
- Repérer les lieux ressources.

- Prévenir les comportements à risque : connaître les risques, apprendre à se protéger et à protéger son partenaire,
- Favoriser l'expression de leur inquiétude, dédramatiser les situations qui peuvent paraître difficile,
- Faire reconnaître et respecter les différences de « rythme » dans l'évolution de chacun,
- Repérer les lieux ressources.

Module 3 : Les stéréotypes et les discriminations

- Aider les jeunes à reconnaître et décrire le rôle des médias dans la création et le maintien des stéréotypes de genre,
- Développer l'esprit critique vis-à-vis des stéréotypes,
- Susciter une réflexion sur la notion d'égalité entre filles et garçons,
- Repérer les lieux ressources.

PROTÈGE TOI SUR LA TOILE

LES PRATIQUES NUMÉRIQUES DES JEUNES : ENTRE BÉNÉFICES ET RISQUES

11

Les adolescents d'aujourd'hui grandissent dans un univers numérique incontournable en fort développement notamment pour les outils de communication et de mise en réseau.

Les études récentes mettent en évidence des pratiques plutôt maîtrisées et rationalisées de ces outils par contre les jeunes sous-estiment les risques liés à l'usage des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) et surévaluent leur sentiment subjectif de sécurité dans les échanges créés.

Ces communications, ces usages en lien avec les univers culturels des adolescents sont à discuter avec eux pour prévenir les risques associés aux pratiques et comprendre l'impact sur leurs expériences.

Objectif de formation

- Apprendre à se protéger sur la toile.

Module de base

- **La toile** : identifier les représentations liées à l'usage d'internet et plus particulièrement des réseaux sociaux.

Modules complémentaires

- **Tu fais quoi sur la toile** : repérer son profil d'utilisateur,
- **Pense à ta E réputation** : déterminer sur les avantages, les risques et moyens de se protéger,
- **E Help** : découvrir les ressources et lieux d'écoute.

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES !

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

12

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles ont un rôle particulièrement important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large et dans la prévention des prises de risques adolescentes. Quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et ce comportement à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration des compétences psychosociales pourrait être un élément influent dans la promotion de la santé et du bien-être, les comportements étant de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. » (OMS, 1993).

Objectif de formation

- Renforcer les compétences psychosociales.

Module 1 : Avoir conscience de soi

- Apprendre à mieux se connaître,
- Identifier ses atouts, avoir conscience de ses capacités et de ses limites,
- Développer et maintenir une image de soi positive,
- Mieux accepter le regard de l'autre,
- Identifier ses buts, ses rêves, ses projets et se donner les moyens de les atteindre.

Module 2 : Savoir communiquer efficacement

- Connaître les différents types de communication et en comprendre les mécanismes et les enjeux,
- Comprendre l'importance de la communication non verbale et apprivoiser le langage du corps et des émotions.

Module 3 : Etre habile dans les relations interpersonnelles

- Prendre conscience du soutien procuré par le groupe face à une situation problème,
- Identifier ses différents types d'appartenance et prendre conscience de sa place dans le groupe,
- Identifier les différents types de pression que l'on peut subir,
- S'entraîner à répondre de façon adaptée et personnelle à différents types de pression.

Module 4 : L'empathie : on partage ?

- Favoriser l'empathie,
- Découvrir des aspects de l'autre que je ne connais pas,
- Partager des aspects de sa vie ou de sa personnalité aux autres,
- Comprendre le point de vue, la perspective de l'autre.

Module 5 : Avoir une pensée critique

- Définir la pensée critique,
- Identifier les différents types d'influence subis et apprendre à y faire face,
- S'exercer à la pensée critique, construire ou nuancer son opinion personnelle,
- Evaluer les bienfaits et les risques face à une situation et prendre une décision.

Module 6 : Les émotions : une question d'équilibre

- Gérer ses émotions,
- Définir les émotions,
- Reconnaître les émotions,
- Identifier les situations à l'origine des émotions,
- Identifier les réactions psychiques et physiologiques.

Module 7 : Gagner en sérénité

- Gérer son stress,
- Définir la notion de stress,
- Reconnaître les sources du stress,
- Identifier les effets du stress,
- Apprendre à se relaxer, à se détendre.

Module 8 : Développer sa créativité

- Développer sa pensée créative,
- Repérer son potentiel créatif,
- Déterminer son style créatif,
- Repérer comment utiliser sa créativité pour résoudre des problèmes.

Module 9 : A tout problème, sa solution

- Résoudre les problèmes,
- Analyser les enjeux ou les conséquences d'une situation problème,
- Définir une situation problème et déterminer les causes,
- Connaître et appliquer les différentes étapes de résolution de problème.

Module 10 : Faire des choix

- Savoir prendre une décision seul et/ou en groupe,
- Prendre conscience des différentes décisions que l'on prend au quotidien selon son âge et les situations rencontrées,
- Acquérir des repères de prise de décisions face à une situation problème,
- Identifier les différents modes de prise de décisions en groupe,
- Repérer leurs avantages et leurs inconvénients,
- Mieux connaître son attitude dans un groupe,
- Savoir participer à une prise de décision en groupe.

JE SUIS MOI ! ÉQUITÉ TOI ?

15

VIVRE ENSEMBLE DE LA MIXITÉ À L'ÉGALITÉ

Depuis 1789, l'Égalité est un choix politique républicain et démocratique. Comme valeur, objectif, droit formel dans la société l'Égalité nécessite encore des pratiques volontaristes pour exister dans les faits.

Objectifs de formation

- Apprendre à vivre ensemble, accepter et cultiver les différences,
- Promouvoir l'égalité mutuelle et la citoyenneté,
- Eclairer les préjugés relatifs aux rôles sexués,
- Se respecter soi et se faire respecter dans la relation à l'autre.

Module de base

- **Mixité** : identifier difficultés et intérêts de vivre ensemble, en développant les capacités d'écoute.

Modules complémentaires

- **Egalité** : sensibiliser à l'égalité et à la prévention des violences,
- **Catégorisations sociales et stéréotypes** : repérer et comprendre les stéréotypes à l'origine des discriminations et violences et les préjugés autour des rôles sexués,
- **Relation à soi et à l'autre** : se rencontrer,
- **Echange – débat** : à partir de la projection du Film « Je suis Moi ! Équité Toi » produit par Réseau Ados 81 en partenariat avec J'Ouvre l'œil.

Outil pédagogique en vente : 15€

LE HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE

L'école est le lieu où les élèves acquièrent les compétences qui leur seront indispensables tout au long de la vie, au-delà de leur scolarité, pour poursuivre leur formation, construire leur avenir personnel et professionnel, réussir leur vie en société et exercer librement leur citoyenneté : autonomie, responsabilité, ouverture aux autres, respect de soi et d'autrui; exercice de l'esprit critique. Ils y apprennent à vivre ensemble dans une société démocratique et républicaine.

Assurer le bien-être et la réussite de tous les élèves est l'objectif premier de l'école.

Toutefois, des études sur le climat scolaire montrent que le harcèlement est présent dans tous les établissements sous des formes variées. Il est parfois difficile à déceler. Briser la loi du silence, reconnaître, identifier et comprendre afin de prévenir seront les objectifs de ces ateliers.

Objectifs de formation

- Savoir reconnaître, identifier et comprendre le harcèlement entre jeunes,
- Savoir prévenir et traiter le harcèlement.

Les 2 modules sont indissociables

Module 1 : Connaître et comprendre les phénomènes de harcèlement

- Comprendre le harcèlement (définition, identifier les différentes formes de violence et ses caractéristiques),
- Combattre les idées reçues sur le harcèlement,
- Connaître les conséquences pour la victime, le harceleur, les témoins.

Module 2 : Agir ensemble

- Identifier le harcèlement chez l'enfant et l'adolescent,
- Agir pour prévenir le harcèlement,
- Connaître l'ensemble des lieux ressources et des moyens mis à disposition.

CONSTRUIRE SON AVENIR !

17

PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE SCOLAIRE

Le collège et le lycée sont des étapes dans la scolarité des enfants. Chacun, enfant comme parent se pose de nombreuses questions qui peuvent être une source d'inquiétude face aux changements réels ou supposés que ces étapes impliquent (entrée en 6ième, entrée en seconde) mais aussi face aux choix qui s'imposent (orientation, sortie du collège ou du lycée).

Pour permettre à l'adolescent d'évoluer de façon positive au sein de son parcours scolaire il est important de bien se préparer aux changements qui peuvent le déstabiliser, le perturber, le questionner, mais aussi de l'accompagner dans ses choix.

Objectifs de formation

- Découvrir les différents processus d'apprentissage repérer et son propre fonctionnement pour adapter ses stratégies,
- Construire son projet d'orientation scolaire pour se projeter positivement dans l'avenir,
- Développer les compétences psychosociales des jeunes notamment facteurs de bien-être scolaire :
 - Développer et maintenir une image de soi positive,
 - Gérer son stress et ses émotions.

Module 1 Apprendre : découvrir et repérer les processus d'apprentissage,

Module 2 La motivation : renforcer sa motivation,

Module 3 L'orientation : construire son projet d'orientation scolaire - Se projeter positivement dans l'avenir,

Module 4 Estime de soi : développer et maintenir une image de soi positive,

Module 5 Gestion du stress et des émotions : gérer son stress et ses émotions.



Les ateliers des parents d'ados

Auprès des parents de jeunes entre

12 et 25 ans

En groupe de partage des expériences et des
compétences





ACCOMPAGNER LES PARENTS À SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DE LEURS ADOLESCENTS

18

Hier il était encore un enfant, aujourd'hui les parents doivent l'accompagner vers l'âge adulte. Bien qu'il dise le contraire il a encore besoin de ses parents à ses côtés pour le guider, l'écouter, l'encourager, le consoler et l'aider à grandir. Plus facile à dire qu'à faire au quotidien pour les parents parfois confrontés à des oppositions, des déséquilibres, des conflits et des prises de risques.

Nous proposons des temps de rencontre entre parents pour partager ses expériences, se soutenir et développer ses compétences psychosociales.

Des temps pour se poser, prendre soin de soi, accepter de ne pas être parfait s'entraider, se rassurer, apprendre des autres et essayer de nouvelles clés et pistes.

Objectifs de formation

- Mieux connaître la période de l'adolescence,
- Renforcer les compétences psychosociales des parents dans la relation avec leur adolescent,
- Apprendre par la mise en partage et une réflexion critique de ses expériences dans un cadre sécurisé par l'intervenant,
- S'informer, comprendre, identifier pour adapter ses postures et attitudes parentales,
- Soutenir le développement de leur adolescent.

Module 1 : En lien avec le développement de l'adolescent :

- Découvrir la culture ado contemporaine,
- Comprendre les adolescents d'aujourd'hui,
- Trouver des ajustements éducatifs au regard des situations rencontrés.

Module 2 : Les prises de risques :

- Comprendre les prises de risques à l'adolescence,
- Permettre l'expression des difficultés et tenter de proposer des solutions,
- Soutenir les parents dans leur posture éducative.

Module 3 : Le sommeil à l'adolescence :

- Hygiène de vie et prévention des risques : dette de sommeil, accidentologie, consommation de drogues,

Module 4 : La vie affective et sexuelle

- Identifier les représentations des parents en lien avec la vie affective et sexuelle de leur enfant,
- Repérer les stades du développement psychosexuel,
- Permettre l'expression des difficultés et tenter de trouver des solutions.

Module 5 : L'alimentation

- Equilibre alimentaire et prises de risques.

Module 6 : Les pratiques numériques

- Mieux comprendre les usages que les jeunes font des nouveaux outils de communication,
- Informer sur les bénéfices et les risques liés à ces usages,
- Sensibiliser les parents à leur rôle éducatif et préventif.

Module 7 : Les compétences psychosociales

- Mieux connaître son adolescent, communiquer efficacement avec lui, l'aider à développer ses potentialités, son estime de soi.

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE SCOLAIRE DE L'ADOLESCENT

20

Choyés à leur entrée en 6ème, dès la 5ème il semble que pour certains adolescents le bien être scolaire dans les apprentissage et dans ce lieu de vie s'altèrent : l'enthousiasme laisse place à l'arrogance, la contestation ou l'ennui et l'effacement. Parfois moins intéressés par les apprentissage et plus réfractaire au système scolaire ils se sentent moins bien traités et estimés.

Comment soutenir l'adolescent, lui donner un cadre sécurisant et soutenant pour ses apprentissages tout en prenant en compte ses besoins fondamentaux. ?

Objectifs de formation

- Mieux connaître la période de l'adolescence,
- Renforcer les compétences psychosociales des parents dans la relation avec leur adolescent,
- Apprendre par la mise en partage et une réflexion critique de ses expériences dans un cadre sécurisé par l'intervenant,
- S'informer, comprendre, identifier pour adapter ses postures et attitudes parentales,
- Soutenir le développement de leur adolescent.

Module 1 : L'utilisation de l'ENT

- Connaître, comprendre, s'exercer (mise en pratique).

Module 2 : Le harcèlement à l'école

- Identifier, accompagner, protéger.

Module 3 : L'orientation scolaire

- S'informer, accompagner l'adolescent dans ses réflexions et ses choix.

Module 4 : La motivation

- Comprendre le rapport de l'adolescent contemporain aux études et aux savoirs,
- Identifier les causes possibles de la démotivation,
- Mieux connaître et comprendre les sources de motivation,
- Adopter des stratégies d'intervention pour mieux valoriser votre adolescent.

Module 5 : L'estime de soi

- Identifier la construction de l'estime de soi,
- Adopter des stratégies pour :
 - valoriser son adolescent,
 - Renforcer ses compétences.

Module 6 : Le processus d'apprentissage

- Connaître les facteurs en jeu,
- Repérer les profils et stratégies d'apprentissage pour aider son enfant.

NOUS CONTACTER

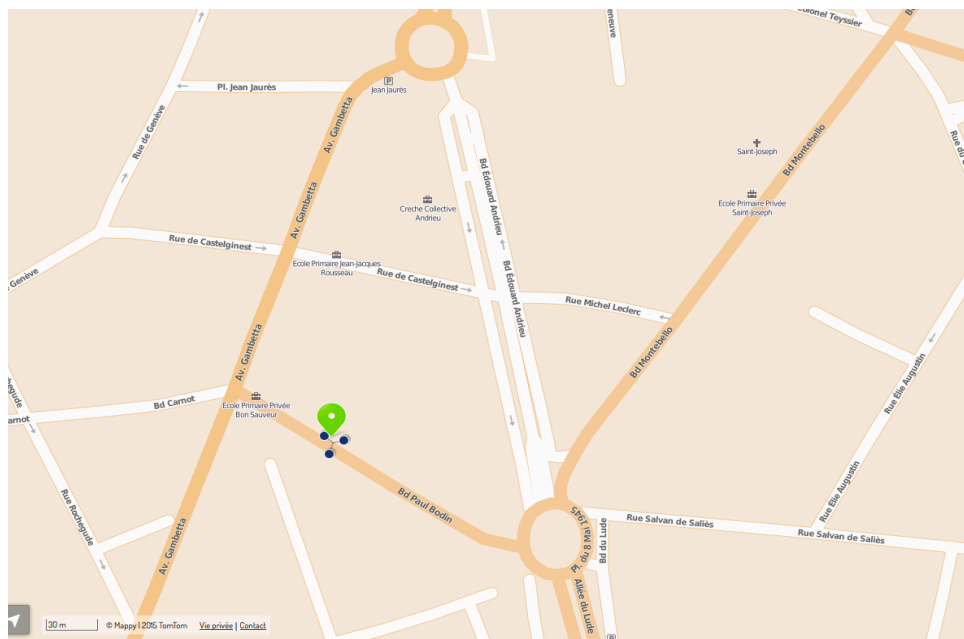
Réseau Ados 81

7 Boulevard Paul Bodin 81000 – ALBI

05.81.40.59.48

contact@ados81.fr

SE RENDRE AU RÉSEAU ADOS 81



- En bus : lignes R, E, E1, S, S4 arrêts Balzac ou P. Gilles,
- Depuis la gare SNCF : prendre une des lignes R, H, K, L jusqu'à place « Jean Jaurès »,
- Depuis la rocade : sortie « Centre Ville », au rond-point de la « Rachoune », prendre la 2^{de} sortie, continuer sur Bd du Lude jusqu'à la Place du 8 mai 1945 puis tourner à gauche sur le Bd Paul Bodin.

Pour mieux nous connaître ou en savoir plus, visitez notre site

www.ados81.fr



Partenaires 2016

Agence Régionale de Santé - ARS Languedoc Roussillon Midi-Pyrénées .

Caisse des Allocations Familiales du Tarn .

Communauté de l'Agglomération de l'Albigeois .

Contrats Locaux de Santé - CLS Graulhet, Carmaux .

Conseil Départemental du Tarn .

Contrat de Ville Albi .

Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des

Populations - DDCSPP .

Fonds Interministériel de Prévention de la Délinquance - FIPD .

Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues

et les Conduites Addictives - MILDECA .

Programme de Réussite Éducative - PRE Albi .

Programme Local d'Accompagnement Global – PLAGPro Grand Albigeois .

Villes d'Albi, de Graulhet, de Carmaux .

Présidente : Madeleine de Torrès

Directrice : Valérie Pastre, Psychosociologue

Assistante de Direction : Caroline Pelletier

Intervenantes :

- Véronique Bosc, Psychologue Clinicienne
- Emmanuelle Garrigues, Psychologue Clinicienne
- Christelle Londeix, Psychologue Clinicienne

