

Mercredi 26 novembre 2025  
Mercredi 13 mai 2026

## ATELIER "IMAGE DE SOI" - (13-17 ANS)

« Tu te regardes dans le miroir et tu vois... un peu trop de critiques ? Viens passer 2h avec nous pour décrypter ton reflet, booster ta confiance et apprendre à te voir avec bienveillance (spoiler : t'es bien plus que ce que tu crois). Un atelier fun, sans jugement, pour te sentir plus aligné-e avec qui tu es. Jeux, échanges, astuces... et zéro pression pour se découvrir autrement.

> Inscriptions en ligne > <https://cd31.net/mda>  
rubrique « pour les adolescents »



# Haute-Garonne le Département



# PAUSES ADOS 2025-2026

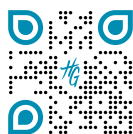
## Espace collectif d'échanges

➤ Gratuit



### Où nous trouver ?

Maison départementale des adolescents  
16 rue Riquet – 31000 TOULOUSE  
05 34 46 37 64



maison  
DÉPARTEMENTALE  
des ADOLESCENTS

# PAUSES ADOS 2025-2026

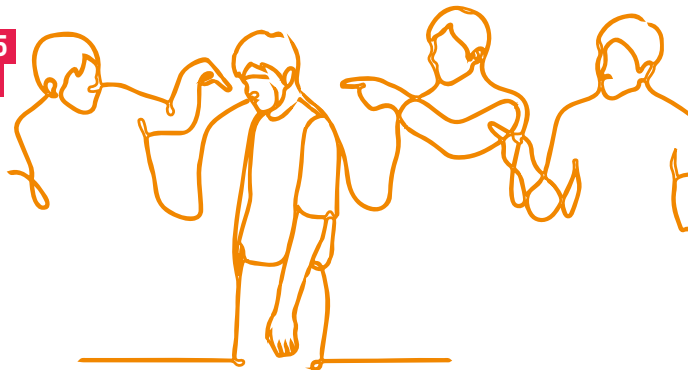
↳ La MDA te propose un espace collectif d'échanges – gratuit – sur des sujets qui pourraient t'intéresser. Ces Pauses Ados, ouvertes sur inscription à 15 jeunes par séance âgés de 11 à 18 ans, sont animées par des professionnels certains mercredis à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

Mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025  
Mercredi 18 février 2026  
de 16h à 18h

## ↳ HARCÈLEMENT : ENQUÊTONS AUTOUR D'UN ESCAPE GAME ET PARLONS-EN !

« Dire stop au harcèlement scolaire » : tu te demandes quels sont les processus à l'œuvre dans une situation de harcèlement et quelles sont les clés pour s'en défendre et s'en sortir ? Rejoins-nous pour en discuter autour d'un Escape Game qui présente une situation de cyber-harcèlement et imaginer ensemble des solutions.

> Inscriptions en ligne > <https://cd31.net/mda>  
rubrique « pour les adolescents »



Mercredi 15 octobre 2025  
Mercredi 21 janvier 2026  
Mercredi 18 mars 2026  
de 16h à 18h

## ↳ LEVEL UP EN RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Penses-tu maîtriser tous les mystères des réseaux sociaux ? Es-tu certain-e de savoir ce qui se trame derrière le fonctionnement de tes apps préférées ? Pourquoi sont-elles aussi captivantes ? Pourquoi suscitent-elles tant de sentiments et parfois, te perturbent-elles ?

Si la curiosité te pique et que tu désires approfondir tes connaissances, rejoins-nous ! Découvre avec nous ce qui fait de ces plateformes une partie si « addictive » et si essentielle de nos vies. Plonge sans plus attendre dans le monde énigmatique des réseaux sociaux !

> Inscriptions en ligne > <https://cd31.net/mda>  
rubrique « pour les adolescents »



Mercredi 17 septembre 2025 (11-14 ans)  
Mercredi 10 décembre 2025 (15-18 ans)  
Mercredi 8 avril 2026 (11-14 ans)  
Mercredi 10 juin 2026 (15-18 ans)

de 16h à 18h

## ↳ LA CONFIANCE EN SOI ? ÇA S'APPREND !

T'arrive-t-il de douter de toi, de te comparer aux autres et d'avoir l'impression de ne pas être à la hauteur ?

Aimerais-tu apprendre à faire taire cette petite voix qui a tendance à te répéter « je suis nul-e, je n'y arriverai jamais, je suis trop « comme-ci », pas assez « comme ça »... ?

Bonne nouvelle, la confiance en soi, ça s'apprend ! En comprenant comment marche ton cerveau, tu peux apprendre à mieux maîtriser ces pensées négatives et à les transformer pour te sentir bien avec toi-même et avec les autres. Viens en discuter !

> Inscriptions en ligne > <https://cd31.net/mda>  
rubrique « pour les adolescents »

