

THEMATIQUES

➤ **IMAGE DE SOI**

9h30-12h00

- Vendredi 27 novembre 2026
- Vendredi 11 décembre 2026
- Vendredi 22 janvier 2027
- Vendredi 5 février 2027
- Vendredi 26 mars 2027
- Vendredi 30 avril 2027

➤ **DROITS, LIBERTÉS ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN**

9h30-12h00

- Mardi 1^{er} décembre 2026
- Mardi 19 janvier 2027
- Mardi 2 mars 2027

➤ **RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES**

9h30-12h00

- Mardi 24 novembre 2026
- Mardi 8 décembre 2026
- Mardi 12 janvier 2027
- Mardi 2 février 2027
- Mardi 9 mars 2027
- Mardi 4 mai 2027

➤ **CŒUR ET CORPS, EXPLORER L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET LE CONSENTEMENT**

9h30-12h00

- Vendredi 4 décembre 2026
- Vendredi 26 février 2027
- Vendredi 23 avril 2027

➤ **11-14 ANS ET COMPAGNIE, COMMENT JE ME CONSTRUIS ?**

9h30-12h00

- Vendredi 20 novembre 2026
- Vendredi 15 janvier 2027
- Vendredi 19 mars 2027

➤ **HARCÈLEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS**

9h30-12h00

- Mardi 17 novembre 2026
- Mardi 15 décembre 2026
- Mardi 5 janvier 2027
- Mardi 23 février 2027
- Mardi 27 avril 2027
- Mardi 11 mai 2027



CALENDRIER "QUESTIONS D'ADOS" ANNÉE 2026-2027

1 ^{re} période	Horaires	Thématiques
Mardi 17 novembre	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS
Vendredi 20 novembre	9h30-12h00	11-14 ANS ET COMPAGNIE, COMMENT JE ME CONSTRUIS ?
Mardi 24 novembre	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Vendredi 27 novembre	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Mardi 1 ^{er} décembre	9h30-12h00	DROITS, LIBERTES ET RESPONSABILITES DE CHACUN
Vendredi 4 décembre	9h30-12h00	CŒUR ET CORPS, EXPLORER L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET LE CONSENTEMENT
Mardi 8 décembre	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Vendredi 11 décembre	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Mardi 15 décembre	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS
2 ^e période	Horaires	Thématiques
Mardi 5 janvier	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS
Mardi 12 janvier	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Vendredi 15 janvier	9h30-12h00	11-14 ANS ET COMPAGNIE, COMMENT JE ME CONSTRUIS ?
Mardi 19 janvier	9h30-12h00	DROITS, LIBERTES ET RESPONSABILITES DE CHACUN
Vendredi 22 janvier	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Mardi 2 février	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Vendredi 5 février	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Mardi 23 février	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS
Vendredi 26 février	9h30-12h00	CŒUR ET CORPS, EXPLORER L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET LE CONSENTEMENT
3 ^e période	Horaires	Thématiques
Mardi 2 mars	9h30-12h00	DROITS, LIBERTES ET RESPONSABILITES DE CHACUN
Mardi 9 mars	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Vendredi 19 mars	9h30-12h00	11-14 ANS ET COMPAGNIE, COMMENT JE ME CONSTRUIS ?
Vendredi 26 mars	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Vendredi 23 avril	9h30-12h00	CŒUR ET CORPS, EXPLORER L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET LE CONSENTEMENT
Mardi 27 avril	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS
Vendredi 30 avril	9h30-12h00	IMAGE DE SOI
Mardi 4 mai	9h30-12h00	RESEAUX SOCIAUX NUMERIQUES
Mardi 11 mai	9h30-12h00	HARCELEMENT ET ENJEUX RELATIONNELS

➤ **INTERVENANT-E-S**

- Consultante en développement des compétences, formatrice (CVIP-Donner du sens) Anaïs DELAISSEZ-ZAEHRINGER.

➤ **PUBLIC**

- 11 à 21 ans.

➤ **OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- Exprimer ses représentations liées au corps et réfléchir à la façon dont on peut agir pour être bien avec son corps.
- Débloquer des pudeurs, réactiver estime de soi et confiance en soi.
- Mieux comprendre les codes vestimentaires et comment ils influencent la communication interpersonnelle et les relations sociales.
- Acquérir des savoirs et savoir-être, redynamiser, retrouver la motivation pour valoriser son image.
- S'exprimer sur son image et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport aux autres.
- Mieux se connaître et prendre en compte ses atouts, faire de son image une alliée.
- Sensibiliser les adolescents dans leur rôle de représentation d'image.

➤ **MÉTHODOLOGIE ET OUTILS UTILISÉS PAR L'INTERVENANTE**

Atelier ayant pour but de soutenir les adolescents dans les problématiques qu'ils peuvent rencontrer en lien avec l'image de soi.

Utilisation des outils et des méthodologies de l'école **Palo Alto**, utilisables immédiatement.

La démarche systémique astreint l'intervenante à tenir compte de tous les éléments de l'environnement des participants(es) et de toujours les analyser dans la démarche d'accompagnement d'acquisition des différents savoirs.

La souplesse d'utilisation des outils durant l'atelier favorisera l'innovation et l'expérimentation de nouvelles approches pédagogiques et permettra de réaliser du "sur mesure" prenant en compte les besoins des adolescents. L'intervenante proposera avec un angle ludique un travail sur l'estime de soi, l'adaptation de son image en fonction de sa morphologie, de son style, tout en faisant prendre conscience au jeune de l'impact du langage des vêtements et des accessoires dans la vie sociale.

➤ **REMISE DE SUPPORT AUX JEUNES**

- Aide-mémoire.

➤ **DÉROULEMENT DE LA SÉANCE**

1) Présentation de l'intervenante

2) Les messages positifs et leur impact dans les réussites et la relation à l'autre (stroke +/-)

- Exercices. Envoyer et recevoir un message verbal et non verbal positif (stroke + et -).
- Exercice de présentation inversée : prendre en compte le regard de l'autre (travail sur les projections).

3) L'image projetée, l'image souhaitée, l'image reçue

L'apparence, ce que l'on "dit" avec ce que l'on porte.

La 1^{re} impression et les mécanismes de perception.

4) Les différentes fonctions du vêtement et les besoins humains

- Les détails qui choquent (les erreurs à éviter).
- L'hygiène, les odeurs, les senteurs, les coiffures, le maquillage.
- Faire le lien entre les attitudes et l'image que l'on veut donner de soi.
- Comment valoriser ses atouts en utilisant les formes, les matières, les couleurs ? (symbolique et influence).
- Comment rétablir la cohérence entre ce que je suis et ce que je veux renvoyer ?

5) Si le timing le permet, selon l'interactivité du groupe

Atelier colorimétrie avec 1 ou 2 volontaire(s).



➤ INTERVENANT-E-S

- Juriste à la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes (MDEJ)
Maëva CORDERO.
- Psychologue clinicienne, Valérie TROJANOWSKI.

➤ PUBLIC

- 11 à 21 ans.

➤ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Sensibiliser les jeunes sur les processus présents dans une situation de harcèlement.
- Donner un éclairage pour repérer et prévenir les différentes formes de violence et mobiliser les ressources et les solutions pour les auteurs, les victimes et les témoins.
- Favoriser la réflexion autour des moyens d'agir, de réagir et de demander de l'aide face à une situation de harcèlement.
- Apporter des repères sur le cadre légal général et la responsabilité des mineurs.
- Sensibilisation au pouvoir de l'assertivité : apprendre à exprimer ses besoins et ses limites, se défendre pour préserver son estime de soi avec des répliques adaptées et efficaces !

➤ MÉTHODOLOGIE

L'atelier repose sur une pédagogie ludique, participative, favorisant les échanges, la réflexion collective et l'implication des jeunes. Selon l'âge, la maturité du groupe et la dynamique de la séance, différents outils peuvent être mobilisés : supports vidéo, débat, brainstorming, mise en situation, jeux de rôle ou escape game pédagogique). Nous viendrons questionner les jeunes sur leurs représentations et leurs ressentis face à des situations de harcèlement. Un éclairage sera apporté sur les mécanismes du harcèlement, ainsi que sur d'autres mécanismes en jeu dans les rapports interpersonnels où les valeurs relatives au respect, à la liberté sont mises à mal (conseils et stratégies en communication pour favoriser l'assertivité et donc l'affirmation de soi).

Les échanges se feront dans un cadre de respect et de confidentialité.

Le discours sera adapté selon la tranche d'âge et le public.

Cette intervention se déroule sans la participation des accompagnateurs afin de favoriser une libération de la parole des jeunes.

➤ SUGGESTIONS DE PRÉPARATION DE LA SÉANCE

Les accompagnateurs peuvent proposer aux jeunes d'inscrire leurs questions de manière anonyme sur papier et les transmettre aux intervenants en amont de l'intervention si possible via la Maison des Ados.

Speech à lire aux jeunes :

Le harcèlement est aujourd'hui un sujet dont on entend beaucoup parler, mais sais-tu réellement quels en sont les causes et les mécanismes ? Comment s'en défendre ? Quelles sont les limites quand on est amis et que « c'est pour rigoler » ? Est-ce que c'est pire quand c'est sur les réseaux sociaux numériques ? Comment répondre à une insulte, un critique, une moquerie de manière efficace ?

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

1. Mise en dynamique du groupe et recueil des représentations

Présentation des intervenants et des participants.

Temps d'échange, activité brise-glace ou brainstorming permettant de recueillir les connaissances, les questionnements et les représentations des jeunes sur le harcèlement.

2. Comprendre ce qu'est le harcèlement

À partir des réponses du groupe, construction collective de la définition légale du harcèlement.

Réflexion autour des critères qui permettent de distinguer le harcèlement d'autres situations relationnelles et échanges sur les notions d'intention, de ressenti, d'impact sur la victime et de responsabilité.

Explication du dysfonctionnement dans la dynamique relationnelle où un jeune est en position de « force » et un autre en position de « vulnérabilité » et propositions communes pour rééquilibrer ces enjeux relationnels.

3. Echanges / débats

Supports adaptés selon l'âge, la maturité et la dynamique de groupe : mises en situation / vidéos / débat / escape game pédagogique.

Discussions autour des conséquences du harcèlement, à court et long terme sur le plan psychologique.

Réflexion collective étayée par des éléments psychologiques et juridiques sur les manières de réagir face aux moqueries, insultes ou situations de harcèlement, en recherchant des alternatives à la violence et à l'ignorance des agressions (inefficace dans le temps).

Réflexion sur les comportements en ligne, le rôle des témoins, les conséquences des actes commis dans l'environnement numérique.

Présentation des ressources, dispositifs d'aide et repères juridiques permettant d'agir et de se protéger.

➤ DROITS, LIBERTÉS ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN

➤ INTERVENANT-E-S

- Juriste à la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes (MDEJ), Maëva CORDERO.
- Psychologue Clinicienne, Valérie TROJANOWSKI.

➤ PUBLIC

- 11 à 21 ans.

➤ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Écouter, informer les jeunes et favoriser la réflexion autour des questions sur leurs valeurs, leurs droits et leurs limites, leurs devoirs, leurs libertés et les moyens concrets de les faire valoir du point de vue de la psychologie et du droit.

- Renforcer leur capacité à exprimer une opinion, argumenter et participer à un débat collectif dans le respect des autres et de leurs opinions.
- Développer leur compréhension du fonctionnement démocratique et des mécanismes de production de la loi en France.

➤ MÉTHODOLOGIE

- Explication simplifiée et adaptée des principes généraux relatifs au domaine du Droit/de la Loi et des libertés.
- Les échanges avec les jeunes sont adaptés en fonction des tranches d'âge (11-15 ans / 16-21 ans) et se feront dans un cadre de respect et de confidentialité.
- Nous proposons de réaliser cette intervention sans la participation des accompagnateurs pour permettre une libération de la parole.

➤ PRÉPARATION DE LA SÉANCE

Il est demandé aux accompagnateurs de présenter aux jeunes les grandes lignes du thème de la séance en amont afin de leur permettre de réfléchir à certaines questions à recueillir en amont de l'intervention et à transmettre à la MDA.

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

1) Temps d'introduction et mobilisation du groupe

Brise-glace, questionnaire collectif ou débat mouvant afin de recueillir les représentations / questions des jeunes et mieux se connaître.

Sensibilisation sur la place et le respect des valeurs dans notre vie.

2) Exploration des droits et responsabilités

Échanges interactifs : Quels droits je connais ? Quels sont ceux qui se débloquent à la majorité ? Quelles limites à mes droits, je connais ? Comment puis-je me positionner en défendant mes droits autrement que par la violence ?

➤ DROITS, LIBERTÉS ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN

Les connaissances des jeunes sont valorisées puis débattues et complétées par des apports juridiques et psychologiques adaptés à leur âge (affirmation de soi, expression des besoins et de nos valeurs, ressources mobilisables...)

3) La conception de la loi et l'exercice de la citoyenneté

Discussions : Quel est mon pouvoir à moi si je ne suis pas d'accord avec une loi qui existe ? Ou si je trouve, au contraire, qu'il manque une loi ?

Explications adaptées du rôle des institutions démocratiques, du droit de vote, des élections législatives

4) Expérimentation de la citoyenneté : Simulation d'une assemblée parlementaire

Activité ludique très appréciée par les jeunes : Dans la peau de députés, les jeunes seront chargés d'examiner une proposition de loi, de trouver des arguments favorables ou défavorables, défendre la position de leur groupe.

L'atelier se conclut par un vote individuel organisé selon les principes d'une procédure électorale.



➤ INTERVENANT-E-S

- Intervenant de l'association Iciône Pierre KHATTOU.
- Juriste à la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes (MDEJ)
Nathanaël FLORIN.

➤ PUBLIC

- 11 à 21 ans.

➤ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux numériques.
- Développer l'esprit critique
- Amener le débat pour pouvoir comprendre comment sont construits les contenus auxquels nous sommes exposés en ligne.
- Valoriser les compétences générées par l'utilisation des outils numériques.

➤ MÉTHODOLOGIE

Le discours est adapté selon la tranche d'âge du public et toujours à partir de leurs questions et de là où ils en sont.

Les jeunes sont rendus actifs et critiques par rapport à leurs réponses, ils sont incités à argumenter leur point de vue.

Sous la forme de mini jeux "esprit critique", la séance est dynamique et interactive.

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

1) Présentation des animatrices (eurs) et de leur structure

2) Trame d'intervention

- Tour de table des usages.
- Fonctionnement d'un algorithme : comment sont générés vos feeds
- Cyberviolences : les identifier, y réagir
- Projection d'extraits vidéos en fonction des thématiques abordées.
- Discussions/échanges.
- Questions.
- Bilan.



➤ 11-14 ans et compagnie Comment je me construis ? PUBERTÉ, INTIMITÉ ET VIE RELATIONNELLE

➤ INTERVENANT-E-S

- 2 professionnel.les de la MDA.

➤ PUBLIC

- Adolescentes et adolescents de 11 à 14 ans.

➤ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Proposer un espace d'échanges neutre et sécuritaire pour aborder les enjeux pubertaires : la relation à l'autre, la relation au corps, la puberté, l'intimité, la vie émotionnelle, le consentement au sens large et les premiers sentiments amoureux.
- Développer les capacités d'observation et d'expression des jeunes, la connaissance de soi et l'affirmation de soi dans les remaniements adolescents présents et à venir.

➤ MÉTHODOLOGIE

Le discours sera adapté à la tranche d'âge du public et visera à répondre aux questions des jeunes à partir de là où ils en sont afin de ne pas anticiper leurs besoins et de rester au niveau de leurs préoccupations.

Le temps d'échanges proposé se veut interactif et dynamique à travers l'utilisation de médiations ludiques, pédagogiques et figuratives.

➤ PRÉPARATION À LA SÉANCE

Cette intervention se déroule avec la présence d'au moins un accompagnateur volontaire de l'établissement qui sera sollicité dans le cadre de la préparation de l'atelier et pourra être relai des questionnements émergents suite à l'atelier.

➤ 11-14 ans et compagnie Comment je me construis ?

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- Présentation des animatrices et participants
- Brise-glace afin de créer un climat de confiance et de favoriser la prise de parole et l'échange au sein du groupe
- Brainstorming imagé et interactif sur la puberté à l'aide de silhouettes dessinées permettant d'aborder les questions liées aux changements du corps et de l'image de soi que cela implique. Les allers-retours et la mise en lien entre les changements extérieurs (corps, style...) et intérieurs (réaménagements psychiques, vie émotionnelle...) pour en filigrane travailler la question de l'estime de soi et permettre d'aborder les enjeux autour de l'intimité et du consentement, de la relation à soi et de la relation à l'autre.



➤ Cœur et Corps, explorer l'amour, la sexualité et le consentement

➤ INTERVENANT-E-S

- 2 professionnel.les de la MDA.

➤ PUBLIC

- Adolescentes et adolescents de 15 à 18 ans...

➤ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Favoriser un espace de parole sécurisant et bienveillant sur les questions liées à la vie amoureuse et sexuelle.
- Renforcer les connaissances des adolescents sur :
 - Les notions de consentement, de respect de soi et de l'autre
 - Les représentations de l'amour et des sexualités
 - Les droits et les limites dans les relations.
- Déconstruire les stéréotypes de genre et les idées reçues.
- Permettre aux jeunes de mieux identifier leurs besoins, leurs limites, et de développer leur capacité à exprimer leur consentement.

➤ MÉTHODOLOGIE

- Approche participative et ludique centrée sur l'écoute active et la co-construction.
- Utilisation d'outils d'animation adaptés au public
- Confidentialité et non-jugement
- Alternance de temps collectifs et de petits groupes pour favoriser l'expression.

➤ PRÉPARATION À LA SÉANCE

Un échange préalable avec un adulte référent est indispensable pour toute demande de participation afin de prendre en compte les qualités de chaque groupe. Ce lien permet de garantir le bon déroulement de l'atelier.

➤ Cœur et Corps, explorer l'amour, la sexualité et le consentement

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- Présentation des animatrices et participants
- Règles du cadre bienveillant (écoute, respect, non-jugement, droit au silence...).
- Brise-glace afin de créer un climat de confiance et de favoriser la prise de parole et l'échange au sein du groupe.
- Thématiques abordées :
 - Les émotions, le désir, l'attirance et les normes
 - Consentement, intimité et relations
 - Les sexualités et les droits sexuels
- Au cours de la séance différents outils seront utilisés afin de favoriser les échanges et les prises de parole (brainstorming, jeux, boîte à questions...)

