

PAUSE ADOS 2026-2027

Espace collectif d'échanges

➤ Gratuit





PAUSE ADOS 2026-2027

➤ La MDA te propose un espace collectif d'échanges – gratuit – sur des sujets qui pourraient t'intéresser. Ces Pausas ados pour les jeunes de 11 à 18 ans se déroulent à la Maison des Adolescents sur inscription, le mercredi de 14h30 à 16h30

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

Mercredi 30 septembre 2026 (15-18 ans)

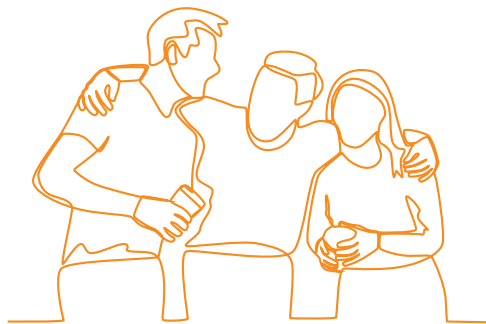
Mercredi 10 mars 2027 (11-14 ans)

Mercredi 28 avril 2027 (11-18 ans)

➤ 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 !

Atelier animé par **Valérie Trojanowski**, psychologue



Mercredi 7 octobre 2026
Mercredi 27 janvier 2027
Mercredi 12 mai 2027
Mercredi 9 juin 2027

↘ **POSE TON MOOD**

Un endroit pour parler. Ou juste écouter.
Tu te poses des questions ? Tu stresses pour les cours ? Tu te prends la tête avec tes parents ? Tu as besoin de souffler ? Ou simplement envie de parler avec d'autres jeunes ?



Pose ton Mood, c'est un groupe où tu peux venir comme tu es.

À chaque rencontre, on parle de ce qui compte pour toi : émotions, amitiés, famille, amour, santé mentale, réseaux sociaux, examens, confiance en soi, actualité, ou tout autre sujet qui fait réagir les jeunes aujourd'hui. Tu peux parler, participer à ta façon ou simplement écouter.

Atelier animé par des **professionnels de la MDA**

Mercredi 2 décembre 2026
Mercredi 24 mars 2027
(une seule participation possible)
(13-17 ANS)



↘ **IMAGE DE SOI ?**

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.

Atelier animé par **Anais Delaissez-Zaehring** de **Sexo Terre Happy**

Mercredi 6 janvier 2027

➤ **DE LA MOQUERIE AU HARCÈLEMENT : COMMENT RÉAGIR ?**



Le harcèlement est aujourd'hui un sujet dont on entend beaucoup parler, mais sais-tu réellement qu'est-ce qui motive le harceleur et quels en sont les mécanismes ? Comment s'en défendre et s'en sortir ? Quelles sont les limites quand on est amis et que c'est « juste » pour rigoler ? Est-ce que c'est pire quand c'est sur les réseaux sociaux numériques ? Comment répondre à une insulte, une critique, une moquerie de manière efficace et légale ? Viens en discuter avec nous ! Certains jeunes souhaitent partager leur vécu, d'autres ne prennent pas la parole et c'est ok !

Valérie Trojanowski, psychologue et Maeva Cordero juriste de la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes te proposent une écoute sans jugement, et le partage de conseils et d'outils concrets (de façon ludique et interactive !) qui pourraient t'aider à mieux faire face ou à mieux aider en tant que témoin/ami.

Mercredi 13 janvier 2027

Mercredi 24 février 2027

➤ **LEVEL UP EN RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES**

Et si ton fil d'actualité n'était pas aussi « personnel » que tu le crois ? Chaque jour, des algorithmes sélectionnent les vidéos, images et informations qui apparaissent sur ton écran. Mais comment font-ils ? Et surtout, comment éviter de se laisser entraîner sans même s'en rendre compte ?



Dans cet atelier, tu apprendras à décrypter les mécanismes qui se cachent derrière les réseaux sociaux, recommandations, influenceurs, émotions, viralité, filtres de contenus, temps passé en ligne...

L'objectif ? Comprendre les règles du jeu pour reprendre le contrôle de ce que tu regardes, de ce que tu partages et du temps que tu y consacres.

Animé par **Mélissa Khouader, Info Jeunes Occitanie et Pierre Khatou, spécialiste du numérique**, cette thématique est également proposée aux parents, cf programme Café des parents

Mercredi 3 février 2027

Mercredi 21 avril 2027

➤ **COMMENT S'Y RETROUVER QUAND ON EST UN GARÇON AUJOURD'HUI ?**

Entre les attentes des autres, la peur de mal faire, les questions qu'on n'ose pas toujours poser et les relations qui deviennent parfois compliquées, il n'est pas toujours facile de trouver sa place. Cet atelier propose un espace d'échange libre, bienveillant et sans jugement pour parler relations, respect, confiance en soi et vie affective. Parce qu'apprendre à être bien avec les autres commence souvent par apprendre à être bien avec soi-même.

Atelier animé par **Anais Delaissez-Zaehringer de Sexo Terre Happy**, destiné aux garçons et jeunes hommes de 15 à 21 ans. Toutes les questions sont les bienvenues, même celles que l'on n'ose pas poser ailleurs.





