

Interventions ADOS dans le cadre scolaire

J'interviens à la demande dans les établissements scolaires pour aborder des questions essentielles telles que la confiance en soi, l'estime de soi, la vie et la mort, la sexualité et la relation aux autres. Pour que nos échanges soient le plus riches possible, j'intègre des outils variés comme les débats, des jeux et des mises en situation.

- Pour les écoles, collèges et lycées privés ou publics
- Pour les structures accueillant des mineurs
- Pour les parents (conférences à la demande)

Des interventions dans les collèges et lycées pour les pré-ados et ados

Parce que les collégiens et lycéens ont grand besoin d'être écoutés et compris pour retrouver confiance en eux et remettre du sens dans leur vie, ces interventions me tiennent tout particulièrement à cœur.

Format : Il m'est possible d'intervenir auprès de groupe mixte (classe entière) ou non-mixte pour une durée minimum de 1h et maximum 2h30. Ils peuvent être rassemblés en grand groupe (jusqu'à 150 jeunes). Dès la 6e et jusqu'à la terminale.

Thèmes : Deux thèmes avec une base commune (reprenant les axes qui me paraissent essentiels) et que j'adapte en fonction du groupe et de la demande.

1. Devenir Femme, en groupe non-mixte avec des jeunes-filles (en lien avec l'ouvrage Devenir femme aux éditions Mame auquel j'ai contribué), pour aborder les relations affectives et sexuelles, son corps, la beauté, la confiance.
2. Oser être soi en groupe mixte pour parler de différents sujet (au choix) comme la confiance en soi, les émotions, la créativité et de l'importance de trouver sa voie pour faire son travail de colibri.

Tarif de base* : 200 euros / heure (600€/jour)

*un devis sera établi en fonction des besoins de l'établissement

N'hésitez pas à me contacter en m'envoyant un email pour que nous puissions évaluer vos besoins et construire ensemble ce projet.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74
www.ateliersdesmillesens.com

Catalogue des interventions

Secondaire (collèges et lycées)

Tarif de base* : 200€ / l'heure

380€ / demi journée (3h)

600€ / jour (6h)

*devis à établir en fonction des heures et thématiques



Relations affectives et sexuelles (EARS)

Groupe mixte
ou non

Un sujet essentiel à aborder avec les jeunes (dès la 4e et jusqu'à la Terminale) pour leur permettre d'appréhender cette période charnière qu'est l'adolescence avec le moins d'appréhension possible.

> en groupe non mixte pour aborder la thématique de l'ouvrage Devenir femme

> en groupe mixte pour échanger sur l'amitié et l'amour

Thèmes abordés : altérité, beauté, amour, amitié, changements du corps, cycle féminin, sexualité



Oser être soi - Confiance

Groupe mixte

Aborder la thématique de la confiance en soi mais aussi dans le monde qui nous entoure pour permettre aux jeunes de reprendre espoir, se projeter sans angoisses et trouver une place. Leur donner des clés pour apprendre à se considérer.

Thèmes qui seront abordés : Prendre conscience de ses talents, dépasser ses peurs, travailler son état d'esprit, estime de soi, oser penser le monde avec optimisme.



Emotions

Groupe mixte

La santé mentale des adolescents est plus que jamais à préserver et c'est pourquoi cette thématique est essentielle, pour outiller et accompagner les jeunes à faire face à leurs émotions, sans qu'elles les submergent.

Thèmes abordés : apprendre à se connaître, identification-expression et gestion des émotions, santé mentale, outils et rituels à mettre en pratique. S'inspirer, échanger, apprendre à se connaître.



Créativité

Groupe mixte

Un sujet essentiel et trop souvent oublié des programmes scolaires.

La créativité est un ingrédient indispensable pour repenser nos sociétés et il en va de notre devoir d'adulte d'outiller les plus jeunes à déployer leurs talents et leur imagination.

Thèmes abordés : état d'esprit, confiance, l'importance des erreurs, trouver ses talents, artistes inspirants



Mix au choix

Groupe mixte ou non
selon la thématique

Parce qu'il est primordial pour moi de répondre aux besoins des élèves, je laisse toujours une possibilité pour co-construire l'intervention.

Merci de me contacter pour me présenter vos besoins.

Voici quelques exemples de thématiques spécifiques : harcèlement, discrimination, résilience, addiction

Possibilité d'animer des conférences à destination des parents.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com

INTERVENTIONS SCOLAIRES

Relations affectives et sexuelles

L'adolescence est une période riche en transformations, en changements, en secousses parfois. Cette période qui commence dès l'âge de 12 ans peut amener beaucoup de confusions sur l'identité, le corps, les désirs, les croyances. C'est pourquoi Hélène Milcent, co-auteur de l'ouvrage "Devenir femme" intervient depuis une dizaine d'années dans les établissements scolaires pour explorer avec les jeunes des thématiques liées aux relations affectives et sexuelles (EARS) et des sujets plus larges comme la confiance en soi, ses émotions, et ses rêves pour trouver sa place dans le monde.

Les thématiques abordées lors des interventions EARS :

1. Apprendre à s'aimer soi - connaissance de soi (être femme, le corps, ses qualités, la confiance)
2. Pour aimer l'autre - Les relations (amitié, amour, parentalité, sexualité, harcèlement)
3. Questions et échanges - l'idée est de sensibiliser les collégiens et lycéens aux relations affectives et sexuelles en leur partageant quelques notions et enseignements clés mais surtout de leur permettre de nous poser leurs questions (les questions qu'ils n'osent pas poser), afin de lever les tabous, les incompréhensions ou appréhensions.

Il est ainsi prévu pour ces interventions qu'un intervenant homme puisse voir en parallèle les garçons afin de répondre à leurs questions.

Apprendre à s'aimer pour aimer l'autre

[Un vaste sujet que les co-auteurs de l'ouvrage Devenir Femme aborde dans un podcast à 5 voix ici sur Zétéo](#)



[Voir la présentation de l'ouvrage Devenir Femme sur Zétéo](#)

Interventions enfants dans le cadre scolaire



Ateliers philo-art dans les écoles pour les enfants

Si les adolescents peuvent être angoissés vis à vis de l'avenir et avoir des difficultés à trouver du sens dans le monde dans lequel nous vivons, les plus petits aussi ont besoin d'être choyés pour les aider à réapprendre à rêver. C'est pourquoi j'ai mis en place les ateliers qui visent à transmettre aux enfants les clés pour grandir en conscience.

Format : cycle de 4 ateliers de 1h ou un atelier ponctuel de 1h à 2h dans une classe entière ou en demi-groupe dans lesquels seront intégrés des outils créatifs et ludiques pour favoriser l'apprentissage. Je viendrai avec Elyssia, héroïne de mon roman *Les liens du Temps* et enseignante du nouveau monde venue du futur pour aider les enfants de la Terre à déployer leurs potentiels.

Thèmes : Différentes thématiques pourront être abordées et adaptées en fonction des besoins, sous la forme d'ateliers philo, créatif et ludiques propice aux échanges.

1. Dimension de l'Esprit (gérer ses émotions - se libérer de ses peurs - faire le tri dans ses pensées) -
2. Dimension du Corps (prendre soin de soi et de son corps - réflexion sur le bien-être l'alimentation, le sport et le yoga) -
3. Dimension du Coeur (relations aux autres et à la nature - amitié, identité, amour) -
4. Dimension de l'Âme (la vie et ses mystères - la mort, les rêves, la sens de la vie).

Tarif de base* : 110 euros / l'atelier ponctuel (pour un cycle de 4 ateliers : 80€/heure)

* un devis sera établi en fonction des besoins de l'établissement

N'hésitez pas à me contacter en m'envoyant un email à ateliersdesmillesens@gmail.com pour que nous puissions évaluer vos besoins et construire ensemble ce projet.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74

[Voir le site internet](#)

Catalogue des interventions

Tarif de base* : 110€ / l'heure

320€ pour un cycle de 4 ateliers

250€ / demi journée (3h)

450€ / jour (6h)

*devis à établir en fonction des heures et thématiques

Primaire (maternelle et élémentaire)



Ateliers philo à l'unité (1h) - 110€

Classe entière
ou demi-groupe

Ces ateliers sont l'occasion d'aborder une thématique pour familiariser les enfants à ce sujet, les faire se poser des questions, expérimenter et échanger. Thèmes à choisir par l'enseignant : 1) Les émotions - c'est quoi penser ? 2) L'amitié, l'amour, nos relations. 3) Le respect - violence (verbale et physique) et le harcèlement. 4) L'importance des lois et la justice. 5) L'école, pourquoi c'est important ? 6) L'environnement et la planète 7) La vie et la mort 8) La confiance en soi

Il est possible de choisir l'une de ces thématiques pour un cycle de 4 ateliers.



Cycle de 4 ateliers sur les émotions - 320€

Classe entière
ou demi-groupe

L'idée de ce cycle d'ateliers est d'inviter les enfants à réfléchir à ce que sont les pensées et nos émotions (exploration des 4 émotions de base : joie, tristesse, colère, et peur).

Thèmes abordés : apprendre à se connaître, identification-expression et gestion des émotions, santé mentale, outils et rituels à mettre en pratique.

Outils mis en place : livres jeunesse, vidéo, dessin et débats

Cycle à retrouver sur différentes thématiques



Cycle de 5 ateliers sur les 5 sens - 350€

Classe entière
ou demi-groupe

Exemple d'un cycle de plusieurs ateliers pour approfondir une thématique donnée (ici les 5 sens dans la dimension du corps). Chaque atelier d'une heure sera l'occasion de découvrir un sens à travers une histoire en vidéo, à mettre en pratique grâce à un tuto créatif et de découvrir un sens à travers un dossier pédagogique.

Outils utilisés : échanges, vidéos, dessins, quiz et exercices corporels, jeux



Atelier philo créatif de 2h30

Classe entière
ou demi-groupe

La créativité est un ingrédient indispensable pour repenser nos sociétés et il est important d'outiller les plus jeunes à déployer leurs talents et leur imagination, c'est pourquoi chaque atelier sera l'occasion de mélanger discussion philo et différents types d'activités manuelles pour s'exprimer sur le thème : (dessin, pastel, collage, modelage) et des jeux collectifs pour approfondir (théâtre, jeux de rôle, jeux coopératifs). Ce format d'ateliers peut fonctionner en cycle de 4 ou 5 ateliers sur un même thème (850€ le cycle).

Exemple de thèmes abordés : l'identité, l'art, l'état d'esprit, trouver ses talents



Au choix

Enfants et adultes

Parce qu'il est primordial pour moi de répondre aux besoins des élèves, je laisse toujours une possibilité à l'enseignant de me proposer des thématiques afin de co-construire l'intervention. Merci de me contacter pour me présenter vos besoins. Voici quelques exemples de thématiques spécifiques : confiance en soi, harcèlement, discrimination, résilience, affectivité

Possibilité d'animer des conférences à destination des parents.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com