

PRÉSENTATION

Des ateliers des Mille Sens

Nous vivons une époque bien particulière dans laquelle les plus jeunes sont bousculés et si nous savons tous ce que c'est d'avoir 9, 13 ou 20 ans, il est bien difficile d'imaginer les avoir aujourd'hui. C'est pourquoi je propose des interventions dans le cadre scolaire pour apprendre aux enfants et adolescents à se connaître et redonner du sens et l'envie d'y croire, en abordant des thématiques essentielles avec profondeur et légèreté lors de conférences ou d'ateliers selon l'âge.

Plus d'informations sur ces interventions :

- **Différents modes d'interventions** : Il peut s'agir de cycle 3 à 4 ateliers afin d'approfondir une thématique ou d'une simple conférence de 1h à 2h30 (selon l'âge et le nombre). L'idée est que nous construisons ensemble l'intervention en fonction des besoins des élèves.
- **Publics** : enfants et adolescents, mais aussi auprès des parents (conférences à la demande) et des enseignants (formations)
- **Quelques idées de thèmes à aborder** : la confiance en soi, les émotions, la sexualité et la relation aux autres, le harcèlement, etc.
- **Des outils variés** : Pour que nos échanges soient le plus riches possible, j'intègre des outils variés comme les débats, des jeux et des mises en situation.
- **Tous types de structures** :

> dans les écoles, collèges et lycées privés ou publics

> dans les structures accueillant des mineurs



QUI SUIS-JE ?

Une enseignante pas comme les autres

Je m'appelle Hélène Milcent, je suis créatrice des ateliers des Mille Sens, auteure et éducatrice à la vie et cela fait une dizaine d'années que je transmets des clés visant à enseigner à chacun l'art de vivre, d'être heureux et d'être soi à travers des interventions scolaires, des ateliers en ligne et des outils pédagogiques, ludiques et innovants pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : 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



Conférences

Pour les adultes
(tous publics de 15 à 150 personnes)

Possibilité d'animer des conférences à destination des parents, enseignants mais aussi tous les adultes intéressés par ces questions liées à l'éducation. Voici quelques exemples de thématiques spécifiques : santé mentale des élèves, gestion du stress, harcèlement, mobilité internationale, addiction, etc.

Merci de me contacter pour me présenter vos besoins.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com

Interventions ADOS dans le cadre scolaire

Secondaire (collèges et lycées)



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

Parce que les jeunes ont grand besoin d'être écoutés et compris pour retrouver confiance en eux et remettre du sens dans leur vie j'interviens à la demande dans les établissements scolaires et autres structures pour aborder des questions essentielles telles que la confiance en soi, les émotions, la sexualité et la relation aux autres

Format : Je peux intervenir auprès de groupe mixte (classe entière) ou non-mixte pour une durée minimum de 1h et maximum 2h30 ; ils peuvent aussi être rassemblés en grand groupe (jusqu'à 150 jeunes). Dès la 6e et jusqu'à la terminale.

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

- **Devenir Femme, en groupe non-mixte avec des jeunes-filles** pour aborder les relations affectives et sexuelles, son corps, la beauté, la confiance (en lien avec l'ouvrage Devenir femme aux éditions Mame auquel j'ai contribué).

>Possibilité de mettre en place un parcours Graine de femme de 15 ateliers pour explorer la joie d'être femme avec un groupe de jeunes filles de 13 à 17 ans.

- **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 s'épanouir pleinement.

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 pour que nous puissions identifier vos besoins et construire ensemble ce projet.

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

www.ateliersdesmillesens.com



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



Conférences

Pour les adultes
(tous publics de 15 à 150 personnes)

Possibilité d'animer des conférences à destination des parents, enseignants mais aussi tous les adultes intéressés par ces questions liées à l'éducation. Voici quelques exemples de thématiques spécifiques : santé mentale des élèves, gestion du stress, harcèlement, mobilité internationale, addiction, etc.

Merci de me contacter pour me présenter vos besoins.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com

Interventions enfants dans le cadre scolaire



————— Primaire (maternelle et élémentaire)

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 accompagnés pour les aider à mieux se connaître et à réapprendre à rêver. C'est pourquoi j'ai mis en place les ateliers qui visent à transmettre aux enfants les clés pour grandir et s'épanouir.

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](#) 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 et le sport)
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 mon site internet](#)

EARS

Zoom sur les relations affectives et sexuelles

L'adolescence est une période riche en transformations, en changements, en secousses parfois qui commence dès le cycle 3 et qui peut amener beaucoup de confusions sur l'identité, le corps, les désirs, les relations et les croyances. Il est donc indispensable que les adultes référents puissent se former à l'éducation affective relationnelle et sexuelle (EARS) afin d'être des relais auprès des jeunes pour leur apporter les éclairages dont ils auraient besoin.

La directive de l'Education Nationale préconise 3 interventions par an et par niveau scolaire, de la sixième à la terminale. Des personnes sont-elles formées pour animer ces séances dans votre établissement ?

Formations des enseignants

L'objectif de cette formation est d'outiller les adultes en lien avec les pré-ados/ados grâce à des enseignements sur la puberté, la physiologie du corps et des émotions des jeunes mais aussi de nombreux partages et cas pratique afin qu'ils puissent se sentir suffisamment à l'aise pour aborder ces sujets délicats et se faire des relais auprès des adolescents.

Une formation en 3 étapes pour accompagner les jeunes dans l'épanouissement de leurs relations affectives et sexuelles :

- 1/ Apprendre à s'aimer
- 2/ Pour aimer l'autre
- 3/ Mise en pratique

Pré-requis : Pas de pré-requis particulier nécessaire si ce n'est l'envie de se familiariser avec ces notions pour répondre au mieux aux questions et besoins des élèves en cycle 3-4 et jeunes adultes. Les personnes ayant rencontrées des problématiques/conflits liés à ces sujets sont les bienvenues afin qu'on en discute en groupe.

Publics cible : cycle 3 et 4 et jeunes adultes

Tarif : Devis à la demande (préconisation de 6h de formation minimum, soit 1 journée)



Cette formation est proposée par Hélène Milcent, co-auteur de l'ouvrage "Devenir femme" qui 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.



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

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com