

## Les ateliers de la Maison de l'Adolescent

La dynamique de groupe est essentielle pour la construction de l'identité et le développement psychique des enfants.

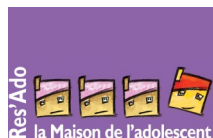
La Maison de l'Adolescent développe depuis longtemps des soins de groupe à destination des adolescents et leurs parents.

Ces ateliers collectifs à visée thérapeutique sont animés par un binôme de professionnels de la MDA en fonction des problématiques, symptômes, difficultés rencontrés par les adolescents.

L'accès à ces ateliers diffère en fonction des projets (avec ou sans inscription par exemple).

Des réunions cliniques pluridisciplinaires en présence des médecins permettent de les superviser.

Ce trimestre, la MDA a décidé d'organiser ces groupes en s'axant sur 2 grandes thématiques : Améliorer la communication et apprendre à se connaître/prendre soin de soi .



Pour tout renseignement

Maison de l'adolescent-Rés'Ado

13, rue des Jardins

25000 Besançon

Tél. : 03.81.53.97.67

<http://www.maison-ado-besancon.fr>



Maison de l'Adolescent de Besançon



maison\_ado\_25



## Apprendre à se connaître

### Prendre soin de soi

#### Sortir pour être ensemble (SEE)

Par l'intermédiaire d'une marche, il s'agira de développer la communication, la collaboration et favoriser l'entraide.



#### Gestion du stress et des émotions (GSE)

Grâce à la pratique de l'hypnose, de la sophrologie... apprendre à s'apaiser et à se mettre dans les meilleures conditions possibles pour le passage d'examens (baccalauréat, brevet des collèges, permis de conduire...). Apprentissage de techniques de gestion du stress (autohypnose, exercices à reproduire...)



#### Améliorer la communication

#### Je m'affirme en jouant (JAJ)

A travers la pratique d'exercices et de jeux de rôle improvisés il s'agira d'améliorer la confiance en soi et apprendre à s'affirmer.



## A la rencontre de l'autre : Cuisine d'ados d'ailleurs (CAA)

Par l'intermédiaire du média cuisine, il s'agira de reprendre goût aux saveurs, développer la communication, s'initier à d'autres goûts, parler des goûts et dégoûts, évoquer la transmission, partager, collaborer, se faire plaisir, faire découvrir les plats d'autres cultures, faire du lien à l'autre, à soi.



#### Parents-Ados : communiquer autrement (PACA)

A travers divers médias, il s'agira de prendre un temps partagé autour d'une activité commune, favoriser les échanges dans la poursuite d'un objectif commun. Ce sera également un moment de transmission (intrafamiliale et inter familles) et de socialisation (recette, conseil, histoire, jeux...).



#### Soutien à la parentalité (SP)

Groupe de paroles à destination de parents d'adolescents, il s'agira d'échanger avec d'autres parents sur les inquiétudes ou les difficultés rencontrées avec leurs adolescents.



## Calendrier 4ème trimestre 2021

Octobre		Novembre		Décembre	
1	V	1	L	1	M
2	S	2	M	2	J
3	D	3	M	3	V
4	L	4	J	4	S
5	M	5	V	5	D
6	M	6	S	6	L JAJ
7	J	7	D	7	M
8	V	8	L JAJ	8	M
9	S	9	M	9	J
10	D	10	M	10	V PACA
11	L	11	J	11	S
12	M SP	12	V	12	D
13	M	13	S	13	L JAJ
14	J	14	D	14	M SEE
15	V SEE	15	L SP / JAJ	15	M
16	S	16	M	16	J SP / CAA
17	D	17	M	17	V GSE
18	L	18	J PACA	18	S
19	M	19	V	19	D
20	M	20	S	20	L JAJ
21	J CAA	21	D	21	M
22	V	22	L JAJ	22	M
23	S	23	M	23	J
24	D	24	M GSE	24	V
25	L GSE	25	J	25	S
26	M	26	V SEE	26	D
27	M PACA	27	S	27	L
28	J	28	D	28	M
29	V	29	L	29	M
30	S	30	M	30	J
31	D			31	V