

## Synopsis :

Une vie affective, relationnelle et sexuelle constitue un facteur important d'épanouissement et d'équilibre pour chacun. Tout être humain entre en relation, aime et désire. A l'adolescence cela peut amener des interrogations, des peurs, des craintes, notamment lorsque l'on n'en discute pas.

Ce parcours pour les lycéens 1<sup>ère</sup>, Terminale s'articule autour de 6 modules :

- Qui je suis : La construction de sa personnalité. Emotions et sentiments
- Prendre soin de moi : mes besoins, mes désirs. Comment je gère la frustration ?
- M'aimer : Estime de soi, confiance en soi
- Comment je suis en lien avec les autres ; Relations saines/ relation toxiques
- L'amitié
- C'est quoi l'amour ?

C'est un parcours interactif basé sur des apports théoriques et des exercices personnels et en groupe avec des supports ludiques afin de permettre aux jeunes de mieux se connaître pour poser des choix respectueux et responsables. C'est un parcours qui favorise l'échange et la parole.

## Informations pratiques :

### Taille du groupe :

6 à 15 jeunes

### Type de public :

Lycéens : 1<sup>ère</sup>, Terminale

### Intervenant ;

Béregère de Charentenay

Conseillère conjugale et familiale

Membre du Cabinet Raphaël

### Contact :

06.20.37.16.35

### Coût :

600 euros + frais de déplacement

### Durée :

6 modules de 1h30 sur 3 séances

### Forme :

Parcours interactif

## Témoignages :

J'ai aimé parler, échanger sur ce qu'on ressent que ce soit en amour ou en amitié.

Ils ont aimé : faire des quizz, le travail ludique avec les cartes, les activités variées, les ateliers interactifs

Le fait de représenter des concepts avec des exemples simples permet de mieux comprendre et de se mettre en situation.

S'interroger, se poser des questions auxquelles nous n'aurions pas répondu seul.

Tout le monde était à l'écoute des autres.

Faire attention à l'autre comme on aimerait qu'il le fasse

Plus de connaissance sur qui je suis, la capacité à me décrire et de savoir comment les autres me voient.