

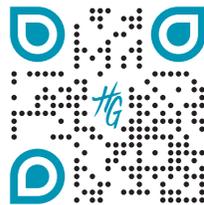


Où nous trouver ?

Maison départementale des adolescents

16 rue Riquet - 31000 TOULOUSE

05 34 46 37 64



PAUSES ADOS 2024-2025

Nouvel espace
collectif d'échanges

➔ Gratuit



maison
DÉPARTEMENTALE
des ADOLESCENTS

PAUSES ADOS 2024-2025

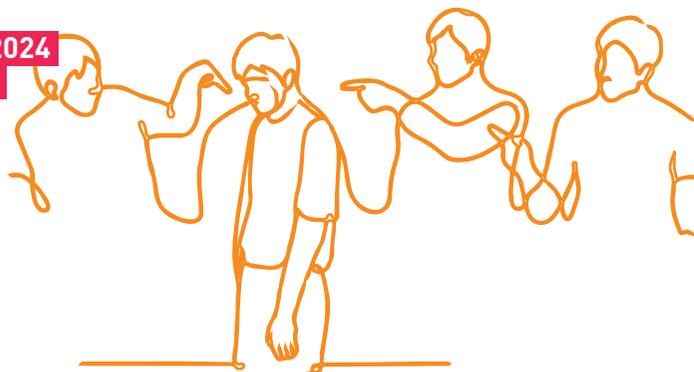
↳ La MDA te propose un nouvel espace collectif d'échanges – gratuit – sur des sujets qui pourraient t'intéresser. Ces Pauses Ados, ouvertes sur inscription à 15 jeunes par séance âgés de 11 à 18 ans, sont animées par des professionnels certains mercredis à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

Mercredi 18 septembre 2024
Mercredi 22 janvier 2025
Mercredi 12 mars 2025
de 16h à 18h

↳ HARCÈLEMENT : ENQUÊTONS AUTOUR D'UN ESCAPE GAME ET PARLONS-EN !

« Dire stop au harcèlement scolaire » : tu te demandes quels sont les processus à l'œuvre dans une situation de harcèlement et quelles sont les clés pour s'en défendre et s'en sortir ? Rejoins-nous pour en discuter autour d'un Escape Game qui présente une situation de cyber-harcèlement et imaginer ensemble des solutions.

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



Mercredi 27 novembre 2024
Mercredi 5 février 2025
Mercredi 21 mai 2025
de 16h à 18h

↳ LEVEL UP EN RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Penses-tu maîtriser tous les mystères des réseaux sociaux ? Es-tu certain-e de savoir ce qui se trame derrière le fonctionnement de tes apps préférées ? Pourquoi sont-elles aussi captivantes ? Pourquoi suscitent-elles tant de sentiments et parfois, te perturbent-elles ?

Si la curiosité te pique et que tu désires approfondir tes connaissances, rejoins-nous ! Découvre avec nous ce qui fait de ces plateformes une partie si « addictive » et si essentielle de nos vies. Plonge sans plus attendre dans le monde énigmatique des réseaux sociaux !

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



Mercredi 2 octobre 2024
Mercredi 11 décembre 2024
Mercredi 30 avril 2025
de 16h à 18h

↳ 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 !

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

