

ACCOMPAGNEMENTS

ADOS

Par Hélène Milcent
ateliersdesmillesens@gmail.com



Interventions scolaires

J'interviens depuis 15 ans dans les écoles pour transmettre des clés visant à enseigner aux jeunes l'art de vivre, d'être heureux et d'être soi.

En savoir plus



Séances individuelles

Je propose des séances d'1h en ligne pour redonner confiance et l'envie de croire en ses potentiels grâce à des échanges et des outils créatifs.

Découvrir



Parcours graine de femme

Une pédagogie originale créée par Claire de Saint Lager dont l'objectif est d'apprendre à des jeunes fille entre 13 et 17 ans à oser la joie d'être femme.

Découvrir



Cercles et ateliers créatifs

Des ateliers et cercles de paroles sur zoom afin de leur permettre de sortir de leur isolement, de déposer leurs doutes et reprendre confiance en eux.

En savoir plus

PRÉSENTATION

Les 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 différents types d'ateliers dans le cadre scolaire mais aussi en ligne pour apprendre aux enfants et aux adolescents à se connaître en abordant des thématiques essentielles avec profondeur et légèreté grâce à des outils créatifs, ludiques et innovants.

Plus d'informations sur mes accompagnements :

- **Différents accompagnements** : Interventions scolaires, séances individuelles, cercles et ateliers créatifs, parcours Graine de femme pour les jeunes filles en Vendée, conférences pour les parents, formations des professionnels de l'éducation - en ligne et/ou en présentiel (en Vendée 85).
- **Publics** : enfants et adolescents, mais aussi des adultes, parents (conférences à la demande) et des enseignants (formations).
- **Quelques idées de thèmes à aborder** : Redonner du sens, réapprendre à rêver, déployer sa créativité, la confiance en soi, gérer ses 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, de l'art-créatif, des exercices introspectifs.
- **Tous types de structures** : dans les écoles, collèges et lycées privés ou publics, les structures accueillant des mineurs mais aussi dans sphère privée à la demande.



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

PARCOURS GRAINE DE FEMME

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



Pour les jeunes filles
de 13 à 18 ans, 15 ateliers de 2h
ou 4 journées entières pour
explorer la joie d'être femme
en petit groupe.



Une pédagogie originale créée par Claire de Saint Lager dont l'objectif
est d'apprendre à des jeunes fille entre 13 et 17 ans à oser la joie d'être femme.

Parcours GDF jeunes filles

Entre 13 et 18 ans

Le parcours Graine de femme

Un parcours original créé Claire de Saint Lager qui mêle profondeur et légèreté et qui remet le corps au coeur de la pédagogie.

À travers différents **ateliers interactifs et ludiques** (échanges, jeux, théâtre, outils créatifs, etc.), la pédagogie de GRAINE DE FEMME permet à chacune de :

- Mieux se connaître pour mieux s'aimer ;
- Dévoiler sa beauté et prendre confiance en soi ;
- Trouver sa place en tant que femme et développer des relations saines et équilibrées.

Deux format : Le parcours Graine de Femme pourra se dérouler, selon la demande dans la sphère privée (lieu cosy et adapté au groupe) ou publique (missions locales, centres d'animation, internats) avec le même groupe d'une dizaine de jeunes filles dans un esprit de bienveillance et de partage.

- **15 ateliers de 2h** à répartir dans l'année
- **ou 4 journées** consécutives pendant les vacances scolaires

Thèmes variés : corps, psychologie, créativité, amour, sexualité, société, relations, spiritualité. Tout ce qui touche les femmes est abordé en 3 étapes pour se découvrir progressivement et qui est à retrouver dans notre ouvrage Devenir Femme.

Tarif de base* : 190 euros / jeune fille pour l'ensemble du parcours. En cas de difficultés financières merci de m'en informer.

*Tarif structures : un devis sera établi en fonction de la structure et de ses besoins (tarifs préférentiels pour plusieurs interventions)

N'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions évaluer vos besoins et mettre en place un parcours.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Tel : 06 12 62 19 74

[Voir mon site internet](#)



PLANNING DES 4 RENCONTRES

Du 28 au 31 octobre 2025 de 10h à 17h

graine
de femme



MARDI 28.10 ET MERCREDI 29.10

Partie 1. Apprendre à se connaître, apprendre à s'aimer

Dans cette partie, tu vas redécouvrir tes désirs profonds, tes projets, tes rêves et ce qui les habitent !

À prévoir :

- Ton déjeuner
- Une photo de toi que tu aimes
- Des magazines (à découper)
- Trousse (colle, ciseau, stylos, ...)



JEUDI 30.10.2025

Partie 2. Dévoiler sa beauté

Découvrir ce que recouvre la beauté comme essence. Il s'agit de se reconnecter tout particulièrement à son corps, comme une partie intégrante de soi, un allié, un instrument de joie, de plaisir et de beauté !

À prévoir :

- Ton déjeuner + des choses pour le dîner du soir
- Une tenue confortable + une **tenue de soirée** :)
- Un petit miroir
- Une musique que tu aimes



31 OCTOBRE 2025

Partie 3. Entrer en relation avec les autres et le monde

Tu sais qui tu es et la manière de le rayonner, on va ainsi pouvoir échanger sur la manière de vivre nos relations avec les autres, la société et toi-même.

À prévoir :

- Ton déjeuner
- (plus d'informations à venir)



Une question ? N'hésite pas à me contacter : 06.12.62.19.74 / ateliersdesmillesens@gmail.com



L'OBJECTIF DU PARCOURS

SE DÉCOUVRIR, SE RÉVÉLER, RAYONNER... ET S'ÉMERVEILLER D'ÊTRE FEMME !

L'adolescence est souvent un moment charnière, où la petite fille enthousiaste, créative et confiante perd tout son élan et se sent perdue. De nombreuses questions se bousculent alors. Ces questions sur son identité, sa vocation, ses valeurs,... jaillissent à un moment de la vie où le conformisme ambiant, la perte de repères, et les attentes constituent une réalité douloureuse.

La plupart du temps, les jeunes filles grandissent sans épanouir leurs désirs profonds, en tentant de s'adapter à leur environnement et de répondre aux attentes souvent contradictoires qui pèsent sur les femmes. Or être une femme est une expérience qui s'enracine dans la joie.

LA PÉDAGOGIE GRAINE DE FEMME

CE PARCOURS ORIGINAL QUI REMET LE CORPS AU COEUR DE LA PÉDAGOGIE EXISTE EN LIVRE !



Zeteo - 3 avr. 2022

Claire de Saint Lager : Cinq femmes réunies pour transmettre la joie d'être femme



[Ecouter le podcast sur zeteo.fr](https://zeteo.fr)



“ Cinq femmes dont les compétences particulières et complémentaires se conjuguent pour éclairer les femmes, particulièrement les jeunes filles. Avec la joie communicative qu'elles partagent entre elles, elles apportent des réponses et des solutions à la fois profondes et pratiques qui contribuent toutes à libérer le féminin. Elles offrent un regard positif et attirant, qui convaincra les jeunes femmes, sur cette merveille qu'est la féminité. ”