

ASSOCIATION DES MILLES SENS

Par Hélène Milcent

ateliersdesmillesens@gmail.com



Interventions scolaires (ados)

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



Ateliers philo-art (enfant)

Une pédagogie originale crée 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



Conf et formations (adultes)

Conférences à destination des parents, enseignants et autres adultes intéressés et formations des professionnels de l' ducation.

En savoir plus

PRÉSENTATION

L'Association 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 cette association propose différents types d'ateliers au carrefour de la philosophie, du développement personnel et de la créativité dans le cadre scolaire mais aussi en ligne.

L'objectif ? Redonner du sens et des clés aux enfants et aux adolescents pour apprendre à mieux se connaître et habiter ce monde grâce à des échanges et outils inspirants et former les adultes pour qu'ils soient plus à même de les accompagner.

Plus d'informations sur les 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** : des questions de société essentielles abordées avec profondeur et légèreté (ex : 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, nous intégrons 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 la vice présidente de l'association des Mille Sens, auteure et éducatrice à la vie et cela fait une quinzaine 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

INTERVENTIONS SCOLAIRES

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



Conférences
en demi-groupe, en classe
ent ere ou en plenière pour
redonner du sens et l'envie d'y
croire aux jeunes.



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.

Interventions pour ados (12-18 ans)

Secondaire (collèges et lycées)

Pourquoi ces interventions ?

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

Formats : Divers formats sur mesure selon la structure, et les besoins et le nombre de jeunes. Je peux ainsi intervenir auprès de groupe mixte (classe entière) ou non-mixte pour une durée minimum de 1h et maximum 2h30 par groupe ; ils peuvent aussi être rassemblés en grand groupe (jusqu'à 150 jeunes). Tarif journée. Dès la 6e et jusqu'à la terminale.

Thèmes essentiels :

1. **Les émotions** (gérer ses émotions et son stress pendant les examens)
2. **La confiance en soi** (identifier ses qualités et talents, travailler son état d'esprit, oser penser le monde avec optimisme)
3. **L'EARS** (les relations affectives et sexuelles - amitié, beauté, sexualité, amour)
4. **La créativité** (éloquence et prise de parole, orientation et CV)

Autres : le harcèlement, le développement durable, les réseaux, les addictions

Pour compléter, des **formations pour adultes ou conférences pour les parents** sont proposés afin que chacun soit outillés pour accompagner les jeunes face aux problématiques qu'ils rencontrent aujourd'hui.

Tarif : 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](#)



Interventions pour les ados

Divers formats* sur mesure
selon la structure,
et les besoins des jeunes

*Devis à établir en fonction des heures et thématiques

Secondaire (collèges et lycées)



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, éloquence, orientation



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 établir un devis.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com

EARS

Zoom sur les relations affectives et sexuelles

La directive de l'Education Nationale préconise 3 interventions par an et par niveau scolaire, de la sixième à la terminale. Qu'en est-il dans votre établissement ? Et pourquoi ces interventions ? Parce que l'adolescence est une période riche en transformations, en changements, en secousses parfois. et que cette période qui commence dès l'âge de 12 ans peut amener beaucoup de confusions sur l'identité, le corps, les désirs, les croyances. c'est pourquoi Hélène Milcent, co-auteur de l'ouvrage "Devenir femme" intervient depuis une quinzaine 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 pour trouver sa place dans le monde.

Les thématiques abordées lors des interventions EARS :

1. Apprendre à s'aimer soi - connaissance de soi (être femme, le corps, ses qualités, la confiance)
2. Pour aimer l'autre - Les relations (amitié, amour, parentalité, sexualité, harcèlement)
3. Questions et échanges - l'idée est de sensibiliser les collégiens et lycéens aux relations affectives et sexuelles en leur partageant quelques notions et enseignements clés mais surtout de leur permettre de nous poser leurs questions (les questions qu'ils n'osent pas poser), afin de lever les tabous, les incompréhensions ou appréhensions.

Il est ainsi prévu pour ces interventions qu'un intervenant homme puisse voir en parallèle les garçons afin de répondre à leurs questions.

Public : à partir de la classe de 4e, auprès d'une classe entière ou en groupe non-mixte avec les filles pour aborder des thématiques plus intimes.

Ces interventions peuvent être complétées par la mise en place d'un parcours Graine de femme.

Un vaste sujet que les co-auteurs de l'ouvrage Devenir Femme aborde dans un podcast à 5 voix ici sur Zétéo



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

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 crée 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](#)



CERCLES ET ATELIERS CRÉATIFS

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



En ligne ou en présentiel (85),
des cercles entre ados pour
échanger, penser le monde et
déployer notre créativité
(ateliers d'écriture et autres)



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.

Cercles & ateliers pour les ados

————— Dès 12 ans - mixte ou non en fonction de la thématique

Cercles et ateliers pour déployer sa créativité !

Des espaces ponctuels pour évacuer le trop plein accumulé et reprendre confiance en soi (gérer ses émotions, oser rêver, la vie/la mort, relations affectives et sexuelles, etc.) à travers des activités créatives, ludiques et introspectives - en ligne et occasionnellement en présentiel (Vendée 85).

- **soit des cercles mensuels en ligne (dernier dimanche du mois)**
- **soit des ateliers d'écriture en ligne pendant les vacances scolaires**
- **soit des journées créatives en Vendée - 85**

Formats : Une fois par mois en ligne sur zoom, des cercles de 1h30 sont proposés pour des groupes mixtes ou non selon la thématique. Ces espaces intimes (maximum 10 participants pour favoriser les échanges) seront une occasion d'explorer nos rêves et ce qui nous rend unique à travers des ludiques outils variés (art-créatif, méditation, exercices corporels et introspectif).

Thèmes abordés : De nombreuses thématiques seront abordées selon les besoins : Réinventer le CV, la mort - avec joie, reprendre confiance (en soi et dans le monde), oser rêver, Devenir femme (pour les filles), l'éloquence - le pouvoir des mots, les émotions, etc.

Tarif en ligne : 30€/ cercle en ligne de 1h30 - 22€ avec un abonnement mensuel 33€ / l'atelier d'écriture en ligne de 1h30

Me contacter pour construire ensemble un projet dans votre structure.

RAPPEL IMPORTANT : Je ne suis ni psychologue ni conseillère d'orientation mais je mets à profit mes 15 années d'expérience avec les enfants et adolescents pour leur prêter une oreille attentive et leur transmettre des clés pour surmonter des difficultés et déployer leur créativité, ingrédient essentiel aujourd'hui pour vivre dans ce monde chaotique.

—————
N'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions évaluer vos besoins et mettre en place un atelier dans votre structure.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Tel : 06 12 62 19 74

[Voir mon site internet](#)

SÉANCES INDIVIDUELLES

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



En ligne ou en présentiel (85),
des séances de coaching pour
reprendre confiance et
dépasser ses peurs grâce à
des outils ludiques et créatifs



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.

Mentorat enfants/ados

Enfants et adolescents

Des séances individuelles

Grandir est une expérience merveilleuse, mais pas nécessairement facile, alors j'ouvre des espaces en ligne et en présentiel (Vendée 85) pour accompagner les petits et les grands qui en auraient besoin, grâce à de nombreux outils créatifs que j'ai créés utilisant l'art créatif, ainsi que des activités corporelles et introspectives.

- soit des séances en ligne de 1h sur zoom
- soit des séances en cabinet à Longeville-sur-mer (85) les mercredis

Rappel important : Je ne suis ni psychologue ni conseillère d'orientation mais je mets à profit mes 15 années d'expérience avec les enfants et adolescents pour leur prêter une oreille attentive et leur transmettre des clés pour surmonter des difficultés.

Formats : Différents formats existent afin de m'adapter au mieux aux besoins des enfants et adolescents :

- des séances individuelles de 1h (à l'unité ou en abonnement mensuel)
- des séances en duo - parent / enfant

Thèmes abordés : Il peut s'agir de différentes questions liées à la **scolarité**, à une **perte de sens**, à un besoin de retrouver **confiance en soi** à cause d'une période de stress ou de doutes mais aussi des difficultés à **gérer ses émotions**. Parfois il est possible d'aborder ses **angoisses** (phobies scolaires, anorexies, insomnies) pour mieux se comprendre.

Tarif en ligne :

- 60€ / 1 séance
- 50€ / par mois pour 3 séances
- 40€ / mois pour 10 séances

Tarifs en cabinet à Longeville-sur-mer (85) : + 15 euros

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](#)



ATELIERS PHILO-ART ENFANTS

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



Pour voir le monde
autrement, des ateliers philo-
art en groupe de 1h   3h avec
de nombreux outils créatifs et
ludiques.



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.

Ateliers philo-art pour enfants (3-12 ans)

Primaire (maternelle et élémentaire)

Pourquoi ces ateliers et interventions ?

Les plus petits aussi ont besoin d'être accompagnés pour comprendre le monde complexe dans lequel ils vivent et apprendre à se connaître, c'est pourquoi je propose des ateliers au carrefour de la philosophie, du développement personnel et de l'expression artistique qui visent à leur transmettre les clés pour grandir et s'épanouir et apprendre à voir le monde autrement.

Public : Interventions à la demande en France, Suisse et Belgique.

- Pour des enfants de **3 à 12 ans (cycle 1 à 3)**
- Accueillis par des structures adaptées (établissements scolaires, médiathèques, centres de loisir, associations et autres).

Formats : deux formats sont proposés (détails ci-après) permettant d'échanger pour se forger un esprit critique, de déployer sa créativité et d'explorer différentes thématiques essentielles (ponctuels ou en cycle).

- **des ateliers philo de 1h - format court**
- **des ateliers philo-art de 3h - format long**

Des **cycles de 4 à 5 séances** sur un thème choisit par l'enseignant ou la structure pour explorer en profondeur un sujet lors desquels seront intégrés de la littérature de jeunesse ainsi que des outils créatifs et ludiques pour favoriser l'apprentissage.

Thèmes : La **thématique est choisie par la structure** et adaptée en fonction des besoins, sous la forme d'ateliers philosophiques, créatifs et ludiques propice aux échanges. Ces discussions pourront s'organiser en cycle afin d'approfondir le sujet et seront compléter par des outils pédagogiques inspirants.

Exemple d'ateliers déjà menés : les émotions, le corps et les 5 sens, l'amour et l'amitié, le développement durable et la nature, etc.

Tarif à déterminer ensemble en fonction de la structure et du nombre d'enfants.
Devis sur demande

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

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Tel : 06 12 62 19 74

[Voir mon site internet](#)



Ateliers philo-art pour enfants (3-12 ans)

Primaire (maternelle et élémentaire)

ATELIER FORMAT COURT (1h)

Ateliers à visée philosophique (dans les établissements scolaires)

Il dure 1h environ et s'articule ainsi :

- 5 min de méditation / météo intérieure
- 30 min de discussion à visée philosophique à partir d'une lecture d'un album de jeunesse sur le thème (et utilisation d'outils divers comme le dilemme moral, le débat mouvant, les vidéos)
- 25 min de prolongement de la réflexion via une production graphique (en fonction de l'âge, du goût de chacun et de l'objectif de l'enseignant)

Ce format d'ateliers peut fonctionner en cycle de 4 ou 5 ateliers sur un même thème.

ATELIER FORMAT LONG (2h30-3h)

Ateliers Philo-Art de 2h30 en activités extra-scolaires organisés ponctuellement ou en cycle (pendant les vacances scolaires ou les mercredis).

Organisation :

- 5 min de méditation / météo intérieure
- 40 min de discussion à visée philosophique à partir d'une lecture d'un album de jeunesse sur le thème (et utilisation d'outils divers comme le dilemme moral, le débat mouvant, les vidéos)
- 45 min pour différents types d'activités manuelles pour s'exprimer le thème : dessin / pastel / collage / modelage
- 20 min de jeux collectifs pour approfondir : théâtre, jeux de rôle, jeux coopératifs
- 10 min de partage des productions et de conclusion

Ce format d'ateliers peut fonctionner en cycle de 4 ou 5 ateliers sur un même thème.

Exemple de thématiques

Les émotions - c'est quoi penser ? / L'amitié, l'amour, nos relations / Le respect - violence (verbale et physique) et le harcèlement / L'importance des lois et la justice / L'école, pourquoi c'est important ? / L'environnement et la planète / La vie et la mort / La confiance en soi

À noter : Ces ateliers se déroulent dans les établissements scolaires publics et/ou privés, du primaire au secondaire, mais aussi dans des structures qui accueillent régulièrement des jeunes (médiathèques, centres d'animation, missions locales, etc).

Exemple de thèmes abordés : la différence, la famille, l'art, les émotions, la planète et l'environnement, l'amitié, l'amour, grandir, les lois, la justice, la violence, etc.

ENFANTS (3-12ANS)

Classe entière
ou demi-groupe
(min 5 enfants)

ATELIERS PHILO-ART

Tarif sur devis



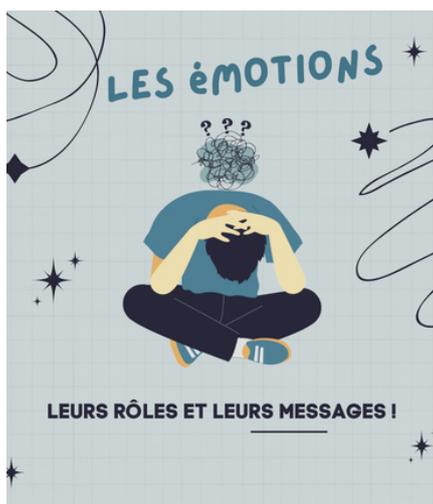
CYCLE SUR L'IDENTITÉ ET LA CONFIANCE EN SOI

Cette thématique invite les enfants à se questionner sur leur identité, ce qu'ils aiment et les qualités qui les définissent mais aussi leurs liens avec leur famille.

- Qu'est-ce qui nous définit ? portrait chinois et CV rigolo avec les plus grands
- Puis exploration de la notion d'identité lors de chaque atelier avec des outils pédagogiques et ludiques (ma place dans l'univers, réaliser mon blason comme les chevaliers, ma famille et moi).

Thèmes abordés : confiance en soi, identité,

Cycle de 4 à 5 ateliers



CYCLE SUR LES ÉMOTIONS

L'idée de ce cycle d'ateliers est d'inviter les enfants à réfléchir à ce que sont les pensées et nos émotions :

- C'est quoi penser ? à partir d'un album jeunesse
- Puis exploration des émotions de base à chaque atelier : joie, tristesse, colère, peur - éventuellement l'amour).

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 : lecture album jeunesse, vidéo, dessin et débats

Cycle de 4 à 5 ateliers



CYCLE SUR LES 5 SENS

L'idée de ce cycle d'ateliers est d'inviter les enfants à se relier à leur corps et à leurs 5 sens.

- C'est quoi les 5 sens ? à partir d'un album jeunesse et d'un dossier pédagogique avec différentes activités
- Puis exploration d'un sens à chaque atelier à travers un conte en vidéo et un tuto créatif pour s'y relier et le mettre en pratique.

Thèmes abordés : le corps, les organes, nos sens et ressentis
Outils mis en place : lecture album jeunesse, vidéo, art-créatif et débats

Ateliers de 1h à 2h30

Cycle de 4 à 5 ateliers

ENFANTS (3-12ANS)

ATELIERS PHILO-ART

Classe entière
ou demi-groupe
(min 5 enfants)

Tarif sur devis



CYCLE SUR LES LOIS ET LA JUSTICE

Cette thématique invite les enfants à comprendre l'unité et la complexité du monde tout en réfléchissant sur les notions de bien et de mal, connaître les règles de la vie collective et apprendre à les respecter

- Introduction sur l'intérêt des lois avec la lecture d'un album jeunesse
- Puis lors de chaque atelier nous explorerons une questions philosophiques en fonction de l'âge des enfants.

Thèmes abordés : légalité, légitimité, symboles de la République, la devise, responsabilité **Cycle de 4 à 5 ateliers**



CYCLE SUR LE RESPECT ET LE HARCÈLEMENT

L'idée de ce cycle d'ateliers est d'inviter les enfants à réfléchir à ce que sont les pensées et nos émotions :

- C'est quoi penser ? à partir d'un album jeunesse
- Puis exploration des émotions de base à chaque atelier : joie, tristesse, colère, peur - éventuellement l'amour).

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 : lecture album jeunesse, vidéo, dessin et débats

Cycle de 4 à 5 ateliers



CYCLE SUR L'ÉCOLE ET L'APPRENTISSAGE

L'idée de ce cycle d'ateliers est d'inviter les enfants à se relier à leur corps et à leurs 5 sens.

- C'est quoi les 5 sens ? à partir d'un album jeunesse et d'un dossier pédagogique avec différentes activités
- Puis exploration d'un sens à chaque atelier à travers un conte en vidéo et un tuto créatif pour s'y relier et le mettre en pratique.

Thèmes abordés : le corps, les organes, nos sens et ressentis
Outils mis en place : lecture album jeunesse, vidéo, art-créatif et débats

Ateliers de 1h à 2h30

Cycle de 4 à 5 ateliers

CONF ET FORMATIONS ADULTES

Par Hélène Milcent

Devis sur demande à
ateliersdesmillesens@gmail.com

www.ateliersdesmillesens.com



Partager mon expérience
auprès des jeunes ainsi que
des outils pour mieux faire
face aux enjeux de notre
société.



Des conférences pour les adultes afin de les sensibiliser aux enjeux de
société actuels et des formations pour les professionnels de l'éducation.

ADULTES CONFÉRENCES

Divers formats sur mesure
selon la structure,
et les besoins des adultes
)
Devis sur demande



CONFÉRENCE PARENTS OU PROFESSIONNELS

Animation de conférences à la demande pour les parents d'élèves (APEL ou autres organismes) ou les adultes intéressés, afin de les sensibiliser sur des sujets essentiels comme la santé mentale des jeunes aujourd'hui (confiance en soi, gestion des émotions, réseaux sociaux) ou des thématiques plus spécifiques comme les relations affectives et sexuelles (harcèlement, pornographie, soin du corps).

Une occasion pour moi de partager les questions que me remontent les ados pour échanger sur leurs problématiques actuelles.

De 1h à 2h



FORMATION EARS

Si une récente directive de l'Education Nationale préconise 3 interventions par an et par niveau scolaire, de la sixième à la terminale, il est bon que tous les acteurs puissent se familiariser avec ces questions essentielles.

L'objectif de cette formation est d'outiller les adultes en lien avec les enfants et adolescents afin qu'ils puissent interroger leur posture et se sentir suffisamment à l'aise pour aborder ces sujets délicats avec les jeunes.

Format à adapter en fonction de la demande.

1 journée (préconisation)



FORMATIONS SUR LES CPS

La formation des adultes sur les compétences psychosociales (appelées aussi Soft Skills) est essentielle aujourd'hui pour sensibiliser les personnes en lien avec les enfants et adolescents à adopter la bonne posture et mettre en place des actions adaptées **sur les thématiques de la confiance, des émotions ou encore de l'empathie.**

Avant de prendre soin des plus jeunes il est essentiel d'abord de prendre soin de soi, et c'est ce que nous explorerons grâce à des outils ludiques et concrets !

Format à adapter en fonction de la demande.

de 1h à 1 journée

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 adultes

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