

INTERVENTIONS SCOLAIRES



www.ateliersdesmillesens.com

Nous soumettre
votre demande

Conférences
en demi-groupe, en classe
entière ou en plénière 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

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.



Comprendre et maîtriser ses Emotions

Groupe mixte

Développer son intelligence émotionnelle en comprenant ce que sont nos émotions, en apprenant à leur faire face sans qu'elles nous submergent grâce à des outils adaptés (images, rituels et techniques, jeux de rôle).

Thèmes abordés : santé mentale, apprendre à se connaître, identification, expression et gestion des émotions, gestion du stress et préparation des examens et à la prise de parole en public.



Déployer sa 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)

D'autres thématiques qui peuvent être abordées : les addictions, les violences et le harcèlement, les réseaux, la santé mentale et les maux d'ados

Possibilité d'animer des conférences à destination des parents, enseignants mais aussi tous les adultes intéressés par ces thématiques.

Merci de me contacter pour établir un devis.

INTERVENTIONS

pour ados (12-18 ans)



Nous soumettre
votre demande

_____ 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, mobilité internationale, les addictions

Pour compléter, des **formations pour adultes ou conférences pour les parents** sont proposées afin que chacun soit outillé 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 ados (12-18 ans)

EARS

Éducation affective, relationnelle et sexuelle

La directive de l'Éducation 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 :

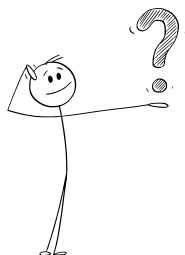
1. Apprendre à s'aimer soi - connaissance de soi (être femme, le corps, ses qualités, la confiance)
2. Pour aimer l'autre - Les relations (amitié, amour, parentalité, sexualité, harcèlement)
3. Questions et échanges - l'idée est de sensibiliser les collégiens et lycéens aux relations affectives et sexuelles 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



www.ateliersdesmillesens.com

Nous soumettre
votre demande

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 pour les jeunes filles

Entre 13 et 18 ans



Nous soumettre
votre demande

Le parcours Graine de femme

Un parcours original créé Claire de Saint Lager qui mêle profondeur et légèreté et qui remet le corps au cœur 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](#)



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

ASSOCIATION DES MILLES SENS

Par H       Milcent
ateliersdesmillesens@gmail.com



Me soumettre
votre demande



Interventions scolaires (ados)

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

En savoir plus



S       individuelles

Je propose des s       d'1h en ligne pour redonner confiance et l'envie de croire en ses potentiels gr        des        et des outils cr      .

D        



Ateliers philo-art (enfant)

Pour voir le monde autrement, des ateliers philo-art en groupe de 1h    3h avec de nombreux outils cr       et ludiques pour les enfants de 3    12 ans.

D        



Conf et formations (adultes)

Conf            destination des parents et autres adultes int         et outils et formations pour les professionnels de l'        .

En savoir plus