

ASSOCIATION DES MILLES SENS

Par Hélène Milcent
ateliersdesmillesens@gmail.com



Me soumettre
votre demande



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



Parcours graine de femme

Une pédagogie originale en plusieurs ateliers dont l'objectif est d'apprendre à des jeunes filles entre 13 et 17 ans à oser la joie d'être femme.

Découvrir



Ateliers philo-art (enfant)

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

Découvrir



Conf et formations (adultes)

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

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



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.

Hélène Milcent

Tel : 06 12 62 19 74

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com

Site internet : www.ateliersdesmillesens.com

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 et animé par Hélène Milcent 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* : 160 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



www.ateliersdesmillesens.com

Nous soumettre
votre demande

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 afin de permettre à chacun de déployer
sa créativité, de s'inspirer des autres et de découvrir ses talents !

CERCLES ET ATELIERS CRÉATIFS

Ces rendez-vous en ligne
peuvent être adaptés en
présentiel

Devis sur demande



ATELIERS D'ÉCRITURE

Des rendez-vous d'écriture introspective pour encourager chacun à reprendre la plume et écrire sa propre histoire.

- Pour les adultes et ouvert aux ados
- un mercredi soir par mois en ligne
- atelier de 1h30

Différents thèmes : mettre des mots sur ses maux, dire l'amour, la page blanche, imaginer le renouveau...

Projet d'écriture pour enfant sur l'année pour écrire une encyclopédie ensemble. Plus d'info, me contacter !

Tout public



CERCLES DE PARTAGES CRÉATIFS

Ces cercles de parole en ligne ont lieu tous les derniers dimanches du mois de 19h à 20h30 !

Thèmes et calendrier :

- Septembre : Réinventer le CV
- Octobre : La mort, avec joie !
- Novembre : Reprendre confiance (en soi et dans le monde)
- Décembre : Devenir femme (pour les filles)

Abonnement possible

Dès 12 ans



ATELIERS AU FÉMININ

Des ateliers en ligne au féminin voient régulièrement le jour afin de permettre à chaque femme de rayonner ses talents et oser être elle, dans la joie !

Cycles à venir :

- Yaphah sexualité (6 ateliers en ligne)
- Ateliers de la rose (4 ateliers en ligne)

Pour être tenus informés des ateliers, me contacter !

Pour les femmes

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 à 3h avec
de nombreux outils créatifs et
ludiques.



Des ateliers ponctuels ou en cycle de 4 à 5 séances pour voir le monde
autrement et le réinventer ensemble grâce à des outils créatifs.

ENFANTS (3-12ANS)

ATELIERS PHILO-ART

Classe entière
ou demi-groupe
(min 5 enfants)

Tarif sur devis



CYCLE SUR L'IDENTITÉ ET LA CONFIANCE EN SOI

Inviter les enfants à se questionner sur leur identité, ce qu'ils aiment et les qualités qui les définissent.

- Programme : 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
- Outils : usage de l'art-créatif pour réaliser son blason
- Thèmes abordés : ma place dans l'univers, ma famille et moi, l'art et la beauté.

Le + du format long (2h30-3h) : exploration artistique de la notion d'identité.

Cycle de 4 à 5 ateliers



CYCLE SUR LES ÉMOTIONS

Inviter les enfants à réfléchir à ce que sont les pensées et nos émotions.

- Programme : c'est quoi penser, découverte d'une émotion par séance (joie, tristesse, colère, peur, amour).
- Thèmes abordés : apprendre à se connaître, identification-expression et gestion des émotions.
- Outils utilisés : coffret des émotions offert, album jeunesse, rituels, vidéos, dessins et débats.

Le + du format long (2h30-3h) : exploration corporelle et artistique des émotions (dessins, danse, chant)

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.

- Programme : C'est quoi les 5 sens ? à partir d'un album jeunesse et d'un dossier pédagogique. Puis exploration d'un sens à chaque atelier à travers un conte en vidéo.
- Thèmes abordés : le corps, les organes, le monde
- Outils utilisés : dossier pédagogique, album jeunesse, vidéos, art-créatif et débats

Le + du format long (2h30-3h) : exploration artistique de chaque sens grâce à un tuto créatif

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

Inviter les enfants à comprendre la complexité du monde tout en réfléchissant sur les notions de bien et de mal.

- Programme : introduction sur l'intérêt des lois avec la lecture d'un album jeunesse, puis lors de chaque atelier nous explorerons une question philosophique en fonction de l'âge des enfants.
- Thèmes abordés : EMC, légitimité, symboles de la République, devise, responsabilité
- Outils : lecture, image, débat, quizz, jeux de rôle

Le + du format long (3h) : Mise en pratique de la notion de justice (débats, art).

Cycle de 4 à 5 ateliers



L'ÉCOLE ET L'APPRENTISSAGE

Inviter les enfants à se questionner sur le rôle et l'importance de l'école.

- Programme : lecture de Malala (pourquoi doit-on aller à l'école ? Obligation scolaire et droit à l'éducation). Est-ce que c'est facile d'apprendre ? Caverne de Platon, différence entre croire et savoir ? Analyse de photos (trahison des images, publicité et messages subliminaux)
- Thèmes abordés : éducation dans le monde, apprentissage, connaissance et ignorance
- Outils : album jeunesse, écriture, art-créatif

Le + du format long (3h) : réinventer l'école avec l'art et la créativité

Cycle de 4 à 5 ateliers



THÈMES À LA DEMANDE

Vous ne trouvez pas votre bonheur ?

Contactez-moi !!

Il est toujours possible de construire ensemble des ateliers ponctuels ou en cycle selon les besoins et le projet pédagogique de la structure.

Autres thématiques possibles : L'amour/l'amitié - la violence/le respect/le harcèlement - la justice - le travail et l'argent - la nature, les saisons et les éléments - éloquence et prise de parole en public, etc.

Cycle de 4 à 5 ateliers

CONF ET FORMATIONS ADULTES



Nous soumettre
votre demande

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

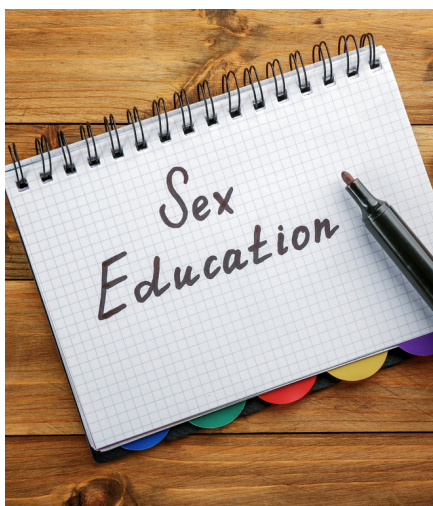
Animation de conférences à la demande

- pour les parents d'élèves (APEL ou autres organismes)
- ou les adultes intéressés,

Thèmes variés : santé mentale des jeunes (les maux d'ados), la confiance en soi, la gestion des émotions, les réseaux sociaux ou des thématiques plus spécifiques comme les relations affectives et sexuelles (harcèlement, pornographie, soin du corps).

Une occasion pour moi de partager toutes les questions que les ados me remontent.

De 1h à 2h



FORMATION RELATIONS AFFECTIVES ET SEXUELLES

Une directive de l'Education Nationale préconise 3 interventions par an et par niveau scolaire, de la 6e à la Tle.

- Conférence parents
- Formations des enseignants et professionnels

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 (détails ci-après)

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.**

- Sensibilisation des parents
- Formations des professionnels

Avant de prendre soin des plus jeunes il est essentiel d'abord de prendre soin de soi.

Format à adapter en fonction de la demande.

de 1h à 1 journée

SÉANCES INDIVIDUELLES



Nous soumettre
votre demande

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 aux enfants, ados et adultes pour redonner confiance et l'envie de croire en ses potentiels grâce à des échanges et des outils créatifs.

COACHING

pour tous

Enfants, adolescents, adultes



Nous soumettre
votre demande

Des séances individuelles

Grandir est une expérience merveilleuse, mais pas nécessairement facile, alors j'ouvre des espace 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 mais aussi des adultes qui en auraient besoin :

- **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 :

- 55€ / 1 séance
- 45€ / mois pour 3 séances
- 40€ / mois pour 10 séances

Tarifs en cabinet à Longeville-sur-mer (85) : + 10 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



ASSOCIATION DES MILLES SENS

Par Hélène Milcent
ateliersdesmillesens@gmail.com



Me soumettre
votre demande



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)

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

Découvrir



Conf et formations (adultes)

Conférences à destination des parents et autres adultes intéressés et outils et formations pour les professionnels de l'éducation.

En savoir plus