



Ados en question !? Parents, restons connectés !

Savoir gérer ses émotions, dire non, se faire confiance, résister aux pressions...
Ce sont des compétences essentielles pour bien vivre son adolescence et éviter les pièges (écrans, produits, influences négatives).

Ces ateliers sont conçus à destination des parents et leurs ados de la 5^{ème} à la 3^{ème} pour :

- Échanger en famille sur les défis du quotidien, les risques qui n'ont font peur et notamment les addictions (produits, écrans...)
- Découvrir et développer ses ressources intérieures et celles de son ado,
- S'entraîner à mieux communiquer, gérer le stress et prendre des décisions éclairées.

Un espace bienveillant, ludique et interactif pour apprendre ensemble sans jugement.

Public : Parents et ados (de 5^{ème} à la 3^{ème})

Quand ? Chaque deuxième jeudi du mois d'octobre 2026 à mars 2027 à 18h30

Où ? à la MJC Centre social de Morteau, 2 place de l'Eglise

Comment ça se passe ?

- Un cycle de 6 séances de prévention
- Des ateliers d'une heure 30 environ avec repas offert et partagé





Programme

Jeudi 15 octobre : Ecrans, alcool, puff : les défis du quotidien !

Identifier ce qu'est une addiction, ce qui nous attire, nous motive ou nous inquiète, pour mieux se comprendre.

Jeudi 12 novembre : facteurs de risques et facteurs protecteurs ?

Repérer ce qui nous fragilise et nous protège pour prévenir les addictions.

Jeudi 10 décembre : Info ou Intox : Produits, écrans et réalité ?

Faire le tri entre les idées reçues et les faits pour y voir plus clair

Jeudi 14 janvier : Emotions agréables et désagréables... Toutes essentielles !

Identifier ses émotions et apprendre à les partager pour mieux se comprendre et améliorer ses relations aux autres

Jeudi 11 février : Si on découvrait nos super-pouvoirs ?

Identifier ses qualités et ses forces pour gagner en confiance.

Jeudi 11 mars : Pression sociale : comment rester soi-même ?

Oser résister aux influences, dire non et affirmer ses choix.

Renseignements et inscriptions :

MJC Centre social : 03 81 67 04 25 - angelique.charnay@mjcmorteau.com

