

La MDA te propose un nouvel espace collectif d'échanges gratuit sur des sujets qui pourraient t'intéresser. Ces Pauses Ados, ouvertes sur inscriptions à 15 jeunes par séance âgés de 11 à 18 ans, sont animées par des professionnels certains mercredis à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

## Harcèlement : enquêtons autour d'un Escape Game et parlons-en !

**Mercredi 27 sept 2023**  
**Mercredi 17 janvier 2024**

**de 16h à 18h**

"Dire stop au harcèlement scolaire" : tu te demandes quels sont les processus à l'œuvre dans une situation de harcèlement et quelles sont les clés pour s'en défendre et s'en sortir ? Rejoins-nous pour en discuter ensemble autour d'un Escape Game qui présente une situation de cyber-harcèlement et imaginer ensemble des solutions.



Inscriptions en ligne : <https://cd31.net/mda> rubrique « pour les adolescents »

## Level Up en Réseaux Sociaux Numériques

**Mercredi 20 mars 2024**  
**Mercredi 15 mai 2024**

**de 16h à 18h**

Pense-tu maîtriser tous les mystères des réseaux sociaux ? Es-tu certain.e de savoir ce qui se trame derrière le fonctionnement de tes apps préférées ? Pourquoi sont-elles aussi captivantes ? Pourquoi suscitent-elles tant de sentiments et parfois, te perturbent-elles ? Si la curiosité te pique et que tu désires approfondir tes connaissances, rejoins-nous ! Découvre avec nous ce qui fait de ces plateformes une partie si "addictive" et si essentielle de nos vies. Plonge sans plus attendre dans le monde énigmatique des réseaux sociaux !



Inscriptions en ligne : <https://cd31.net/mda> rubrique « pour les adolescents »

## La confiance en soi ? ça s'apprend !

**Mercredi 15 novembre 2023**  
**Mercredi 24 avril 2024**

**de 16h à 18h**

"T'arrive-t-il de douter de toi, de te comparer aux autres et d'avoir l'impression de ne pas être à la hauteur ? Aimerais-tu apprendre à faire taire cette petite voix qui a tendance à te répéter "je suis nul, je n'y arriverai jamais, je suis trop "comme-ci", pas assez "comme ça"... ? Bonne nouvelle, la confiance en soi, ça s'apprend ! En comprenant comment marche ton cerveau, tu peux apprendre à mieux maîtriser ces pensées négatives et à les transformer pour te sentir bien avec toi-même et avec les autres. Viens en discuter !"



Inscriptions en ligne : <https://cd31.net/mda> rubrique « pour les adolescents »

