

PROGRAMME « YES I AM, YES I CAN »

*« Tant que tu ne déploieras pas tes ailes,
tu ne sauras jamais si tu peux voler »*

La période de l'adolescence, passage de l'enfance à l'âge adulte peut faire peur. C'est accepter de passer d'un monde sécurisant à un monde inconnu qu'on ne maîtrise pas. Comment aider l'adolescent à prendre confiance en ses capacités et en le monde qui l'entoure afin qu'il fasse les meilleurs choix pour lui et sa vie future ? C'est ce que nous nous proposons de faire à travers ce programme.

Pour qui ?

Pour tous les adolescents (à partir de la 6ème), qui ont besoin de mieux se connaître. Particulièrement recommandé à ceux qui sont anxieux, stressés, qui ont le sentiment de ne pas être à la hauteur, qui ont du mal à trouver un sens à ce qu'ils font ou qui se sentent un peu perdus.

Pour quoi ?

Les objectifs du programme sont :

- Prendre conscience de qui je suis et m'accepter tel que je suis
- Mettre en lumière tout ce qui fait que je suis déjà « CAPABLE »
- Développer une attitude positive par rapport à la vie
- Comprendre que je suis "le seul" acteur de ma vie

Comment se passe le programme ?

Le programme combine exercices pratiques et moments de partage. Il permet aux adolescents de les rendre experts de leur propre fonctionnement psychologique tout en leur donnant des outils pour développer leur intériorité, leur conscience de soi et leur confiance en soi.

Déroulé du programme :

- 1 : I AM – prendre conscience de sa singularité avec bienveillance
- 2 : I CAN – reconnaître ses qualités, forces et compétences et s'appuyer dessus
- 3 : I FLY – se connecter à ses en-vies et définir ce que l'on veut clairement

Ce qu'ils en ont pensé ?

LOLA, 15 ans :

« J'ai été ravie de ces semaines d'ateliers et même impatiente de retrouver, chaque mercredi, tout le monde !! C'est un moment vraiment sympa qui nous est dédié, au cours duquel on se découvre un peu plus, on apprend à s'aimer et s'accepter, avec nos défauts et nos qualités qui sont en fait nos forces. Avant de débiter chaque séance, une petite méditation met en jambe, et nous recentre. Chaque semaine, un compte différent nous est raconté, en lien avec le sujet du jour, c'est une des choses que j'ai préférées ! Enfin cet esprit de partage des émotions et des sensations, entre nous, fait beaucoup de bien. On peut parler librement et sans jugement. Je recommande fortement cet atelier. Mention spéciale à Nathalie et Stéphanie qui travaillent sur chaque séance, toujours dans la joie, la bonne humeur, et avec un fort dynamisme. »

MANON, 15 ans :

« J'ai bcp aimé ce programme car ce n'était pas un cours ou une présentation toute préparée qui nous a été faite mais vraiment un cours dans lequel nous nous sommes sentis impliqués, que nous enrichissions ensemble, auquel nous participions ensemble et même que nous construisions ensemble. Nous formons des liens lors de ces séances avec des personnes merveilleuses que nous ne connaissions pas du tout il y a quelques heures et avec qui pourtant, en quelques minutes, nous partageons tellement de choses et qui nous apportent tellement en échange. J'ai bcp aimé également le côté créatif qui nous a réellement permis de lâcher prise et de laisser cours à notre imagination, nos goûts, nos envies et non ceux des autres. C'est ce qui m'a vraiment permis de mettre à plat et de voir en grand qui est-ce que j'étais et ce que je voulais. Alors pour ça merci beaucoup à Stéphanie et Nathalie !!»

AMELIA, 17 ans :

« Étant en classe de terminale et en plein questionnement sur mon orientation, j'étais très angoissée par rapport à la voie que j'allais choisir et je doutais de mes capacités à faire le bon choix. J'ai appris grâce à cet atelier qu'il n'y avait que de bons choix s'ils étaient ceux du cœur, que tout est possible si l'on veut bien croire en nos chances de réussir. J'ai appris à mieux me connaître, à mieux comprendre comment je fonctionne pour mettre en place de nouvelles habitudes qui au fur et à mesure du temps, me permettront d'avoir davantage confiance en moi. Grâce à Stéphanie et Nathalie, j'ai maintenant tous les outils pour appréhender la vie en étant ma meilleure amie et non pas mon ennemie. Je les en remercie infiniment :) »

THEOTIME, 14 ans :

« J'ai vraiment aimé ces quatre séances de ce programme. Moi qui ai été forcé par mes parents, cela m'a vraiment aidé et ouvert les yeux. C'est super de pouvoir s'exprimer sans peur d'être jugé par les autres et librement. Ces séances m'ont vraiment aidé à accepter mes défauts et surtout à ne pas dire du mal de moi. C'est vraiment important de s'aimer et s'accepter soi-même. Merci à Stéphanie et Nathalie pour tous. »

STEPHANIE B, maman de 2 participantes :

« Les filles ont vraiment beaucoup apprécié leur atelier. Cela leur a permis de bien remettre tout à plat, d'aller à la rencontre d'elles-mêmes de manière plus profonde que d'habitude, d'identifier leur fonctionnement, de s'ancrer encore plus dans leur être, remplies de confiance et avec une plus grande conscience de leurs ressources intérieures, permettant ainsi de bien faire circuler le flux de l'amour de soi et de l'augmenter. Exactement ce que nous, parents, attendions du stage, objectif atteint ! Donc Bravo et un grand MERCI !!! L'atelier est un franc succès de notre côté ! »

Tarif

280 € TTC par participant (5 personnes minimum, 8 max)

Quand ?

Les mercredis 5 oct., 19 oct., 9 nov. et 23 nov. de 15h à 17h30

Où ?

Centre-ville de Nanterre (5 min à pied du RER A NANTERRE VILLE)

Contacts et inscriptions

Nathalie Decoudu : nathdecoudu@gmail.com / 06 43 34 34 77 - www.nostresors.fr
Stéphanie Vergues : svergues@outlook.fr / 06 84 09 01 29 - www.stephanievergues.com