

# CAP JEUNES

## SANTÉ ET AUTONOMIE

12 - 18 ANS

PRENDS SOIN DE TOI,  
PARLONS DE L'ESSENTIEL

Un cycle de 6 ateliers gratuits pour échanger, se comprendre et repartir avec des clés concrètes pour mieux vivre ton quotidien.



OÙ ?

À l'Espace Santé Jeunes de Lyon  
66 cours Charlemagne, 69002 Lyon  
(Locaux du CRIJ)



## LES 6 ATELIERS

1



### GESTION DES ÉMOTIONS

Apprendre à reconnaître ce que l'on ressent, comprendre le stress et découvrir des outils pour mieux le gérer au quotidien.

MERCREDI 30/09  
14H - 16H

2



### SANTÉ MENTALE : comprendre, repérer, demander de l'aide

Savoir repérer les signes de mal-être, connaître les ressources disponibles et oser demander de l'aide.

MERCREDI 07/10  
14H - 16H

3



### IMAGE DE SOI, CONFIANCE ET AFFIRMATION

Mieux se connaître, s'accorder de la valeur pour oser s'affirmer tout en respectant les autres.

MERCREDI 14/10  
14H - 16H

4



### CONSTRUIRE SON PARCOURS : CHOIX ET RESSOURCES

Mieux comprendre les différentes voies d'orientation et identifier les personnes et les structures qui peuvent accompagner ces choix.

MERCREDI 04/11  
14H - 16H

5



### MOI, LES AUTRES... ET L'ÉQUILIBRE

Échanges, jeux et conseils pour mieux vivre ses relations, prendre sa place et faire face aux difficultés du quotidien.

MERCREDI 25/11  
14H - 16H

6



### USAGES NUMÉRIQUES : on reprend la main et on fait le point

Apprendre à maîtriser ses usages numériques, identifier leur impact sur nos émotions et développer un esprit critique pour trouver un équilibre adapté à chacun.

MERCREDI 09/12  
14H - 16H

### CE QUE TU VIENS Y FAIRE



Échanger librement



Poser tes questions



Rencontrer d'autres jeunes



Repartir avec des outils concrets



Scanne pour  
t'inscrire !

### ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNEL·LES

Psychologue, éducatrice spécialisée, informateur jeunesse et intervenant·es spécialisé·es.

AUCUN PRÉREQUIS :  
VIENS COMME TU ES !