

CAP JEUNES SANTÉ ET AUTONOMIE

Prends soin de toi, parlons de l'essentiel

09 Décembre 2026

14:00 – 16:00

66 cours Charlemagne

69002 Lyon

Infos partenaire



ESPACE
santé
jeunes



// Pour qui ?

Tous les jeunes entre 12 et 18 ans (aucun prérequis)

// Quoi ?

CAP jeunes : Santé et autonomie, qu'est-ce que c'est ?

Un cycle de 6 ateliers gratuits de septembre à décembre pour échanger, se comprendre et repartir avec des clés concrètes pour mieux vivre ton quotidien : Émotions, santé mentale, confiance en soi, orientation, relations, numérique : on en parle sans jugement.

L'atelier Usages numériques : on reprend la main et on fait le point, qu'est-ce que c'est ?

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

Cet atelier est organisé par l'**Espace Santé Jeunes**, animé par des professionnel·les (psychologue, éducatrice spécialisée, informateur jeunesse et intervenant·es spécialisé·es)

// Où ?

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

// Comment participer ?

Cet atelier vous est proposé par l'Espace Santé Jeunes. Inscription (gratuite) sur [ce lien](#)

[Affiche-Cap-Jeunes-Sante-et-Autonomie.pdf](#)