



Temps d'écoute et de mise en sens

Adolescents / Jeunes adultes

Pour afficher sur un mobile, [cliquez ici](#).

Le temps d'écoute et de mise en sens est un espace pour adolescents et jeunes adultes pour aborder ses difficultés, questionnements et ressentis en se sentant pleinement écouté.

Il vise aussi à aider la mise en sens de ce qui est vécu, comprendre pourquoi ça a lieu et quoi en faire.

L'approche

*Une écoute attentive pour participer à l'accueil du ressenti,

*Un questionnement bienveillant pour changer de perspective sur la difficulté et trouver ses propres ressources.

Le temps d'écoute peut permettre aussi d'apaiser les émotions et d'éclaircir notre esprit. Il soutient la reprise de confiance en soi et la mise en mouvement. Et dans la durée, se sentir plus acteur de sa vie.

Cadre

La démarche est proposée dans un esprit de paire-aidance. Nous ne sommes pas thérapeutes (pas dans ce cadre). Elle se veut ouverte, bienveillante, assez informelle aussi, et dans le respect de l'espace de l'autre.

Pour qui ?

Ouvert à tous à partir de 15 ans, - de 15 ans, avec accord des parents sauf 1er accueil (en cours d'installation)..

Qui anime ?

Des bénévoles ayant à cœur à travers leur expérience ou celle de leurs ados de donner plus d'espace à la parole et au ressenti des jeunes.

Des bénévoles facilitateurs engagés dans une démarche personnelle d'écoute de soi et de questionnement personnel pour progresser et se sentir mieux, autonomes et plus à l'aise dans leurs propres baskets !

Le RDV

- 45 mn un mercredi sur deux (visio possible).
 - Au tiers-lieu Maison Marbeuf, 21 Bd Marbeuf à Rennes. De 15h à 18h.
Dates : 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12, 30/12
 - Une contribution libre et symbolique est proposée lors du RDV pour s'installer dans un esprit d'échange et participer à la démarche.
 - Pour prendre RDV où poser des questions : 06 26 94 33 97 ou [RDV en ligne](#).
-

Qui porte L'atelier Ados / Jeunes adultes ?

Le projet L'atelier Ados/jeunes est porté par un collectif de personnes impliquées dans l'écoute du sensible et l'autonomie, avec en projet la création d'une association ou GEM.

Si vous souhaitez plus d'infos ou avez envie d'être bénévole, vous pouvez contacter le collectif à atelieradosjeunes@gmail.com ou par téléphone 06 26 94 33 97 (Gwenn).

*Maison
Marbeuf*

<https://www.instagram.com/maisonmarbeuf/>