

Jeu ne suis pas confit.e !

36
Un merci à....

35
Ce que j'ai appris sur moi

34
Une chose que je veux faire prochainement

33
Une chose qui m'a fait du bien

32
Une technique de relaxation que je garde

31
Une conséquence positive du confinement

29
Ce que j'ai ressenti à l'annonce du déconfinement

30
Avance de 2 cases

28
Un geste que je m'engage à faire pour la planète



27
Le confinement a-t-il eu un impact sur l'environnement?

26
Ce qui m'a fait stresser

25
Ce qui m'a rendu joyeux.se

24
Ce qui m'a rendu anxieux.se

23
Mon truc pour apprendre

22
Ce que j'ai appris de mes proches

21
Je me suis investi.e dans ...

20
Une info qui m'a mis.e en colère

19
Une actualité marquante pendant le confinement

18
Nomme un geste barrière

17
Retourne à la case 14

16
Ma recette de chef confiné

15
Une journée type de confinement

14
Visio apéro ?
Jamais ?
Ponctuellement ?
Tout le temps ?

13
Nomme un geste barrière

12
Vous avez dit Sport ?

11
Mon plat réconfort

10
Le téléphone portable, oui mais ...

9
Mon temps moyen par jour sur écran

8
J'ai gardé contact avec mes amis ?
Comment ?

7
Ce qui a été difficile pour moi

6
Retour à la case 2

5
Le top du confinement seul.e ou accompagné.e

4
Ma bande son du confinement

3
Les liens que j'ai eus avec ma classe

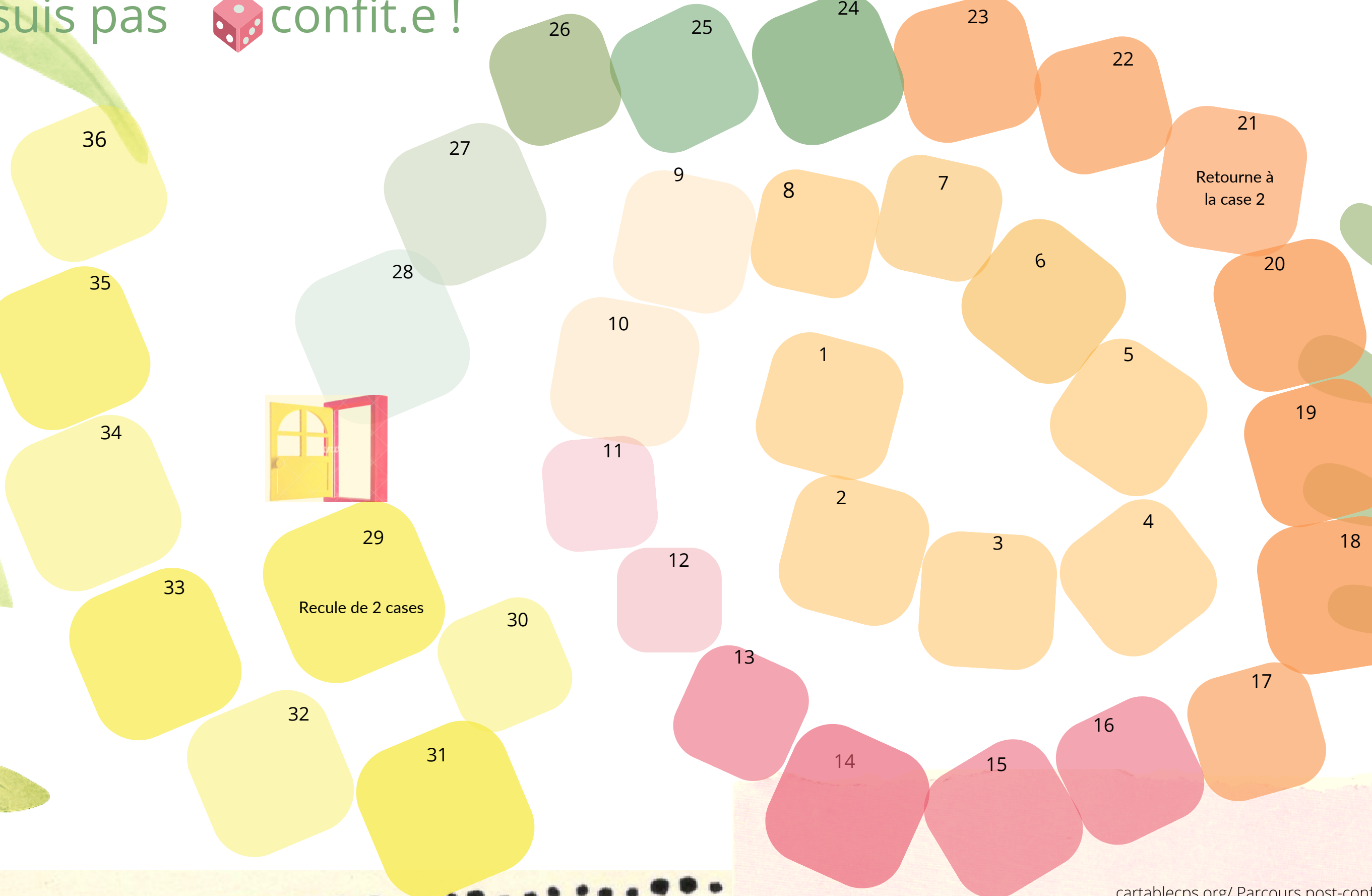
2
Le lycée à domicile, c'est...

1
Mon confinement en un mot

Jeu ne suis pas confit.e !



confit.e !



<p>Un merci à</p> <p>Déconfinement</p>	<p>Ce que j'ai appris sur moi</p> <p>Déconfinement</p>	<p>Une chose que je veux faire prochainement</p> <p>Déconfinement</p>
<p>Une chose qui m'a fait du bien</p> <p>Déconfinement</p>	<p>Une technique de relaxation que je garderai</p> <p>Déconfinement</p>	<p>Une conséquence positive du confinement</p> <p>Déconfinement</p>
<p>Ce que j'ai ressenti à l'annonce du déconfinement</p> <p>Déconfinement</p>	<p>Déconfinement</p>	<p>Déconfinement</p>

<p>Une actualité marquante pendant le confinement</p> <p>Esprit critique</p>	<p>Une info qui m'a mis.e en colère</p> <p>Esprit critique</p>	<p>Esprit critique</p>
<p>Ce qui m'a rendu joyeux.se</p> <p>Emotions</p>	<p>Ce qui m'a rendu anxieux.se</p> <p>Emotions</p>	<p>Ce qui m'a fait stresser</p> <p>Emotions</p>
<p>Emotions</p>	<p>Emotions</p>	<p>Emotions</p>

<p>Un truc pour apprendre</p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p>Le lycée à domicile, c'est ...</p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p>J'ai gardé contact avec mes amis ? comment ?</p> <p>Relations interpersonnelles</p>
<p>Les liens que j'ai eus avec ma classe</p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p>Quelqu'un qui m'a aidé</p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p>Le top du confinement, seul.e ou accompagné.e</p> <p>Relations interpersonnelles</p>
<p>Ce que j'ai appris de mes proches</p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p></p> <p>Relations interpersonnelles</p>	<p></p> <p>Relations interpersonnelles</p>

<p>Le téléphone portable, Oui, mais....</p> <p>Usage du numérique</p>	<p>Mon temps moyen par écran par jour</p> <p>Usage du numérique</p>	<p>Usage du numérique</p>
<p>Ce qui a été difficile pour moi</p> <p>Moi et le confinement</p>	<p>Mon meilleur souvenir pendant le confinement</p> <p>Moi et le confinement</p>	<p>Ma bande-son du confinement</p> <p>Moi et le confinement</p>
<p>Ce que j'ai fait de mon temps libre</p> <p>Moi et le confinement</p>	<p>Je me suis investi.e dans...</p> <p>Moi et le confinement</p>	<p>Mon confinement En un mot</p> <p>Moi et le confinement</p>

<p>Ma recette de chef.fe confiné.e</p> <p>Rythme de vie</p>	<p>Une journée « type » du confinement</p> <p>Rythme de vie</p>	<p>Visio-apéro ? Jamais ? Ponctuellement ? Tout le temps ?</p> <p>Rythme de vie</p>
<p>Nomme un geste barrière</p> <p>Rythme de vie</p>	<p>Vous avez dit sport ?</p> <p>Rythme de vie</p>	<p>Mon plat réconfort</p> <p>Rythme de vie</p>
<p>Rythme de vie</p>	<p>Rythme de vie</p>	<p>Rythme de vie</p>
<p>Un geste que je m'engage à faire au quotidien pour la planète</p> <p>Environnement</p>	<p>Selon vous, le confinement a-t-il eu un impact sur l'environnement ?</p> <p>Environnement</p>	<p>Environnement</p>



PORTRAIT CHINOIS

Si le confinement était une couleur,
ce serait.....

Si le confinement était un personnage,
ce serait

Si le confinement était un animal,
ce serait.....

Si le confinement était un plat,
ce serait

Si le confinement était un hashtag,
ce serait.....



Si le confinement était un objet du quotidien,
ce serait.....

Jeu ne suis pas confit.e !

Le jeu qui t'en fait découvrir plus
sur toi et les autres !

Mai 2020



Mon confinement en un mot

Moi et le confinement



Je me suis investi.e dans...

Moi et le confinement



Ce que j'ai fait de mon temps libre

Moi et le confinement



Ma bande-son du confinement

Moi et mon confinement



Un bon souvenir

Moi et mon confinement



Ce qui a été difficile pour moi

Moi et mon confinement



Un objet qui symbolise cette période

Moi et mon confinement



Mon temps moyen par jour sur écran

Usage du numérique



Le téléphone portable, oui mais...

Usage du numérique



Mon plat réconfort

Rythme de vie



Vous avez dit sport ?

Rythme de vie



Nomme un geste barrière



Visio apéro? Jamais/Ponctuellement/ tout le temps ?

Rythme de vie



Une journée type de confinement

Rythme de vie



Ma recette de chef.fe confiné.e

Rythme de vie



Ce que j'ai appris de mes proches

Relations interpersonnelles



Le top du confinement: seul.e ou accompagné.e ?

Relations interpersonnelles



Quelqu'un qui m'a aidé.e

Relations interpersonnelles



Les liens que j'ai eus avec ma classe

Relations interpersonnelles



**J'ai gardé contact avec
mes amis.... Grâce à...,
avec...**

Relations interpersonnelles



Le lycée à domicile, c'est...

Scolarité



Mon truc pour apprendre

Scolarité



Ce qui m'a rendu anxieux.se

Emotions



Ce qui m'a rendu joyeux.se

Emotions



Ce qui m'a fait stresser

Emotions



Une info qui m'a mis.e en colère

Emotions



Une actualité marquante pendant le confinement

Esprit critique



Ce que j'ai ressenti à l'annonce du déconfinement

Déconfinement



Une conséquence positive

Déconfinement



Une technique de relaxation que je garde

Déconfinement



Nomme deux erreurs classiques liées au port du masque

Déconfinement



Une chose qui m'a fait du bien

Déconfinement



Une chose que je veux faire prochainement

Déconfinement



Ce que j'ai appris sur moi

Déconfinement



Un merci à...

Déconfinement





Activité complémentaire à la séance unique :

Le photosynthèse

« Mon confinement en images »

A l'issue de la séance unique (version courte ou longue), l'animateur en accord avec les participants peuvent décider d'aller plus loin dans l'expression individuelle et collective du vécu du confinement, à travers une activité créative : le photosynthèse.

A noter que le rappel du cadre en amont de la mise en commun pour ce type d'activité impliquant des éléments potentiellement intimistes est particulièrement important.

Objectifs

- Exprimer son vécu du confinement, à travers des aspects personnels, sur la base de photographies
- Echanger sur les réalités du confinement des participants
- Construire une vision partagée de la réalité du confinement pour le groupe concerné

Mise en situation/ expérimentation :

Consigne en amont de la séquence :

« D'ici notre prochaine rencontre, je vous invite à m'envoyer 1 à 3 photos, qui illustrent ce que vous souhaitez partager du confinement tel que vous l'avez vécu. Elles peuvent représenter des faits marquants de votre vie durant ce confinement ou être plus synonymes du quotidien. Il peut s'agir d'objets, d'endroits, de personnes, de plats,...

La / les photo(s) doivent avoir un titre. Vous êtes libres de choisir la portée du titre (description, idée, signification, citation,...). »

Animation lors de la séquence :

Après avoir rappelé le cadre, l'intervenant projette les photos d'un participant volontaire et lui demande de les décrire ainsi que le ressenti qu'elles évoquent. L'intervenant passe à un autre participant volontaire. (Les photos peuvent également être imprimées et collées au mur pour le temps de la séquence).

Lors de ces présentations, l'intervenant pourra reprendre les pistes de questionnements évoqués dans la séance unique en soulignant les différences de vécu comme étant autant de pièces du puzzle illustrant la réalité du confinement pour le groupe.

Variations possibles :

- L'animateur utilise l'activité comme un rituel de séquence (à reproduire si différentes séquences sont prévues), en ne projetant qu'une photo par participant, qui est invité à la présenter et à décrire le ressenti associé.
- Cette activité peut être utilisée sur le thème du « déconfinement ».



Pour être accueilli, écouté, informé et accompagné

0 800 235 236

filsantejeunes.com

Anonyme et Gratuit

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

Besoin ou envie de rencontrer un professionnel dans une MDA ?

En appelant **Fil Santé jeunes au 0 800 235**, tu pourras obtenir les coordonnées de la MDA la plus proche de chez toi, mais en connaître

aussi les particularités (horaires, professionnels, activités...).

Pour en savoir plus également, tu peux consulter la [Carte de France des MDA](#).

<https://www.filsantejeunes.com/cest-quoi-une-maison-des-adolescents-6710?print=pdf>

Trouve la Maison des Adolescents
proche de chez toi
Voir toutes les MDA



« Pas encore de MDA dans ce département »
« Une ou plusieurs MDA dans ce département »

MDA : Maison des Adolescents

Elle informe, accueille, écoute et accompagne les jeunes de 11 à 21 ans et leur entourage, parents et professionnels.

Dans une MDA, tous les sujets ou préoccupations propres à l'adolescence peuvent être abordés : la sexualité, la puberté, le corps, les relations aux autres, la famille, les amis, la violence, la consommation de drogues, le mal être, les prises de risques ... ▶

Localisation 44 : contact@mda.loire-atlantique.fr

- Pour le site de Nantes : 06.74.71.81.55
- Pour l'antenne Ouest : 02.51.10.75.75
- Pour l'antenne Nord : 02.40.51.55.60
- Pour l'antenne Sud : 02.28.21.44.40

▶ **Localisation 53 :**

Laval - Téléphone : 02 43 56 93 67 –

@Email : contact@mda53.fr

▶ **Localisation 72 :**

Le Mans - Téléphone 02 43 24 75 74 - @Email :

secretariat@mda72.fr

▶ **Localisation 49 :**

- Angers : Tél : 02 41 80 76 62

@ Email : contact@maisondesados-angers.fr

- Cholet : Tél : 06 74 97 69 29

@Email : antennecholet@maisondesados-angers.fr

- Saumur : Tél : 02 41 83 30 82

@Email : antennesaumurois@maisondesados-angers.fr

▶ **Localisation 85 :**

La Roche Sur Yon - 02 51 62 43 33 - Numéro Vert

0800 810 885 ou contact directement sur le site

www.mda85.com



Ecole des Parents et des Educateurs

Localisation 49 : 5-7 Rue Saint-Exupéry, 49100 Angers

Les horaires ou les services proposés peuvent varier ; Téléphone : 02 41 37 06 53

Localisation 44 : 35 Rue Paul Bert, 44100 Nantes

Les horaires ou les services proposés peuvent varier ; Téléphone : 02 40 35 47 73

Point d'accueil et d'écoute pour les jeunes (PAEJ)


Ce sont de petites structures conviviales et disséminées sur les territoires volontairement proches des jeunes et complémentaires des MDA. Le PAEJ a une **mission d'écoute, de soutien psychologique et d'information des jeunes**. L'Espace Ecoute Jeune a pour objectif d'être un lieu de prévention des comportements à risques (conduites addictives, comportements suicidaires, délinquance...). **Ouvert aux jeunes de 12 à 25 ans.**



Pour trouver un lieu proche de chez vous, cliquez sur la [carte interactive](http://cartosantejeunes.org/) <http://cartosantejeunes.org/>

Dans ces lieux, l'accueil est facile, libre d'accès, non stigmatisant, confidentiel, gratuit et sans condition. L'écoute et les consultations qui sont proposées permettent d'entendre les questionnements et les souffrances des jeunes. Ces lieux sont aussi là pour faciliter aux jeunes l'accès à leurs droits, ainsi qu'aux services de prévention et de soins existants. Ce site

recense également des [liens utiles](#) vers des sites qui vous informent sur diverses thématiques liées à la santé et à la jeunesse, et qui permettent de contacter des professionnels par téléphone.

 0 800 08 11 11
(Numéro anonyme et gratuit)

Centre de Planification et d'Education Familiale

Ils assurent des consultations de contraception, des actions individuelles et collectives de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale, des entretiens préalables à l'interruption volontaire de grossesse et des entretiens relatifs à la régulation des naissances dans les suites d'une interruption volontaire de grossesse.

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



Le planning familial

Lieu anonyme, **gratuit pour les mineurs**, qui accueille les jeunes et les moins jeunes. On peut y rencontrer un médecin, un gynécologue. On peut y trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST, se faire prescrire la pilule, passer des examens médicaux (tests de grossesse...) et certains centres procèdent à des dépistages d'IST. Des préservatifs gratuits sont à la disposition de tous. On peut également rencontrer une conseillère conjugale et familiale pour parler de sa sexualité, de ses relations amoureuses, de son corps, etc. Pour aller plus loin : [Le site national](#)



CIO Centre d'Information et d'Orientation

Accueil réalisé par des Psychologues de l'éducation nationale (Education développement conseil en orientation- Psyen EDCO), informations, conseils et accompagnement en matière d'orientation scolaire, professionnelle, observation du système éducatif. <https://www.ac-nantes.fr/orientation-et-insertion/vos-interlocuteurs/les-centres-d-information-et-d-orientation/>



Centre Régional Information Jeunesse

Informations sur tous les sujets qui peuvent intéresser les jeunes.

<https://www.infos-jeunes.fr/qui-sommes-nous/notre-association>



Consultation Jeunes Consommateurs

Écoute, conseils, soutien, accompagnement des jeunes confrontés à l'usage de produits licites ou illicites et autres conduites d'excès :

<https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage#.XqFONpngrx8>



Maison de la Justice et Du Droit

Écoute, information, aide en matière juridique

<http://www.annuaire.justice.gouv.fr/annuaire-12162/annuaire-des-maisons-de-justice-et-du-droit-21773.html>



Mission Locale des Pays de la Loire

Insertion sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 25 ans

<https://missionslocales-pdl.org/>

► Sur internet

www.choisirsacontraception.fr : Les différents moyens de contraception, quoi faire en cas d'urgence, contacts utiles, ...

[Agir contre le harcèlement](#) : Site d'informations et de conseils pour lutter contre le harcèlement en milieu scolaire .

[e-Enfance](#) : Association; le numérique en toute sécurité

[Internet sans crainte](#) : Programme national de sensibilisation des jeunes aux bons usages de l'Internet

www.onsexprime.fr : S'informer sur sexe et santé, sexe et égalité, sexe et plaisir, l'anatomie, la première fois...