



COMMENT  
GARDER LE CAP  
AVEC LES ADOS ?



SAISON 2

## CHERS PARENTS,

**Fruit d'un travail de collaboration entre différents partenaires intervenant dans le champ de l'adolescence, voici, pour cette deuxième année, le programme « Comment garder le cap avec les ados ? ».**

Les équipes de la Communauté de communes du Clunisois, en collaboration avec le centre social de Cluny, vous ont concocté une programmation qui vous apportera des informations et des éclairages sur cette période de changements, de découvertes et d'émancipation qu'est l'adolescence.

Et puisqu'il est question d'eux, des ateliers, des après-midis et des soirées leur sont également proposés... avec ou sans les parents !

**Bonne découverte, et au plaisir de vous rencontrer !**

## « MON ADO, MA BATAILLE ? SOUFFRANCES ADOLESCENTES »

**Salle polyvalente de Salornay-sur-Guye | Jeudi 14 novembre à 19H | Gratuit**

Ils nous angoissent, nous culpabilisent, nous attristent et, parfois, nous rendent fous. Nous ne savons plus comment les aborder, leur parler, ni comment les accompagner dans cette dernière ligne droite avant leur passage à l'âge adulte. Et pourtant, à ce moment précis, une relation apaisée et affectueuse peut véritablement aider notre adolescent à prendre son envol. En tant que parents souvent déboussolés, il nous faut parfois opérer un virage à 180° et lâcher certaines de nos croyances et principes. À partir de cas issus de leur pratique, les thérapeutes d'A180 degrés ont élaboré cette conférence revigorante, qui vous apportera des pistes concrètes et de très bonnes raisons d'espérer...

**Intervenante : Emmanuelle Piquet, Chagrin scolaire – A180 degrés**  
**Infos et inscriptions : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**



## KESKONF ?!

**Club Jeunes – Quai de la gare – Cluny | Samedi 16 novembre – 14h-17h | Gratuit**

Keskonf est un terme inspiré de la fameuse question : « Qu'est-ce qu'on fait ? ». Une fois abrégée et légèrement modifiée, cela devient « KESKONF' ». Cette expression prend tout son sens au local du Club Jeunes pour une journée où l'adolescent est maître de son après-midi. Il choisit librement les activités ou les jeux auxquels il souhaite participer. Le Club Jeunes propose une journée « KESKONF découverte » ouverte aux adolescents, mais aussi à leurs parents, afin de découvrir ensemble le lieu et le concept de ces journées.

**Animation assurée par Max et Joris**



## QUE SE PASSE-T-IL DANS LA TÊTE DE NOS ADOS ?

**Salle de réunion de la mairie de Massilly | Mardi 26 novembre à 19H | Gratuit**

L'adolescence s'accompagne de nombreux changements qui peuvent déstabiliser les jeunes et parfois inquiéter les parents. Comment faire face à ce « passage obligé » de la manière la plus sereine possible ? Comment accompagner les transformations physiques,/pubertaires, psychiques, émotionnelles, ou encore relationnelles de nos adolescents ?

**Ce temps d'échanges sera animé par la Maison des Ados et Le Pas Sud Bourgogne.  
Informations : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**



## COMMENT COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER NOS ADOs DANS LA JUNGLE DES RÉSEAUX SOCIAUX ?

**Vendredi 29 novembre à 20h pour les jeunes**  
**Samedi 30 novembre à 10h pour les parents**  
**Bibliothèque de Joncy**

**Vendredi 24 janvier à 20h pour les jeunes**  
**Samedi 25 janvier à 10h pour les parents**  
**Quai de la gare, Cluny**

Les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de la vie des adolescents : discussions, partage de vidéos, création, accès à l'information... Mais comment les aider à en faire un usage responsable ?

Le vendredi soir, Victorien animera des séances pour les jeunes, en abordant des sujets tels que le partage de données, le cyberharcèlement et la sécurité en ligne. Le samedi matin, ce sera au tour des parents d'échanger sur la sécurité informatique, la communication entre jeunes et l'univers des réseaux sociaux.

**Gratuit et animé par Victorien**  
**Informations : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**



## PARENTS/ADOS, ON NE SE COMPREND PLUS ! « QU'EN DIT-ON? »

**1001 Familles – Quai de la gare, Cluny | Jeudi 5 décembre de 19h à 21h | Gratuit**

**Salle des fêtes de Curtil-sous-Buffières | Jeudi 9 janvier de 19h à 21h | Gratuit**

Dans un espace bienveillant et sécurisant, venez échanger et partager autour de la question des limites, avec ou sans vos adolescents, pour mieux les comprendre, leur apprendre à se protéger et à connaître leurs droits.

*8 personnes maximum par atelier.*

**Intervenante : Gwennaëlle Perrousset de Fais comme l'arbre. Avec 20 ans d'expérience auprès de familles, d'enfants et d'adolescents dans le domaine du social, elle accompagne aujourd'hui ceux qui sont en quête de sens et de bien-être.**  
**Inscription demandée : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**

## JEUX PARENTS-ADOS

**Médiathèque de Cluny | Vendredi 6 décembre à partir de 20h**

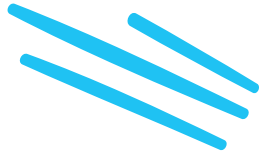
**Salle des fêtes de Sivignon | Samedi 11 janvier à partir de 20h**

**Gratuit et ouvert à tous à partir de 12 ans**

Deux soirées jeux spéciales Parents/Ados organisées par la LudoVerte, le Foyer Rural de Sivignon et la Médiathèque de Cluny ! Au programme : jeux en équipe, jeux coopératifs, jeux d'ambiance, jeux d'enquête, jeux d'adresse... Les générations s'affrontent ou s'unissent pour des moments de fun et de convivialité !

*Repas partagé possible sur place.*

**Renseignements : [ludotheque@enclunisois.fr](mailto:ludotheque@enclunisois.fr)**





## « À TABLE! » SNACKING, GRIGNOTAGES... COMMENT LES ADOS MANGENT-ILS AUJOURD'HUI ?

**Centre social – Cluny | Samedi 14 décembre de 10h à 12h | Gratuit**

En pleine croissance, les adolescents ont des besoins alimentaires spécifiques.

Quels sont -ils ? Comment trouver des pistes de repas rapides et sains dans nos journées déjà bien remplies ? Comment impliquer les ados dans la cuisine du quotidien à la maison ?

En parallèle, les ados auront droit à une animation master chef ! Les parents qui le souhaitent pourront passer à table ensuite !

**Intervenante : Amélie Navas, diététicienne, en collaboration avec Claire du Plan Alimentaire Territorial. Animation Master Chef par Marine (pôle enfance jeunesse) et Cathy (Centre Social).**

**Inscriptions obligatoires pour Master Chef auprès de Max du Club Jeunes  
Informations : 03 85 59 80 83 - [accueil.polesocial@cluny.fr](mailto:accueil.polesocial@cluny.fr)**

# DE L'EXPÉRIMENTATION À LA DÉPENDANCE, COMMENT SENSIBILISER ET PROTÉGER NOS ADOS DES ADDICTIONS ?

**Quai de la Gare - Cluny | Jeudi 2 janvier à 19h | Gratuit**

Quels sont les effets et les risques des addictions ? Quelles solutions et quels comportements devons-nous adopter pour accompagner nos ados ? Un professionnel de l'association Addictions France sera là pour vous informer, vous écouter et répondre à vos questions.

Parallèlement, le Club Jeunes propose une soirée pour et avec les ados !

**Infos/Renseignements : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**



## ATELIER COUTURE PARENTS/ADOS

Centre social – Cluny | Vendredi 2 janvier de 14h à 17h

**Gratuit | Sur inscription (places limitées)**

Venez coudre en duo une création pour affronter l'hiver ! Chaque participant repartira avec le modèle cousu par ses soins. Le centre social met à disposition les fournitures ainsi qu'une intervenante qualifiée pour vous accompagner lors de cet atelier.

**Inscription et informations : 03 85 59 80 83 - [accueil.polesocial@cluny.fr](mailto:accueil.polesocial@cluny.fr)**



## AUTONOMIE ET RESPONSABILITÉ CHEZ LES JEUNES

**1001 familles – Quai de la gare - Cluny | Mardi 7 janvier à 19h | Gratuit**

La période de l'adolescence nécessite une nouvelle posture parentale qui permette au jeune de se responsabiliser progressivement et d'acquérir son autonomie. En cherchant un équilibre entre la fermeté et le lâcher-prise, comment favoriser les nouvelles expériences et initiatives des ados tout en restant dans une posture éducative sans tomber dans le contrôle ?

**Intervenante : Anne Lavergne, psychologue clinicienne**

**Renseignements : [mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)**



## PROJECTION DU FILM D'ANIMATION « VICE VERSA 2 »

**Théâtre Les arts - Cluny | Mercredi 15 janvier à 19h30 | Tarif : 4€**

La petite Riley a grandi. Âgée maintenant de treize ans, elle nourrit une passion pour le hockey sur glace, qu'elle pratique avec ses deux meilleures amies. Bonne élève et très investie, elle espère obtenir une place dans l'équipe du lycée. Alors que son destin est sur le point de basculer, Riley découvre un tas de nouvelles émotions qui ne semblent pas prêtes à cohabiter avec Joie, Tristesse, Peur, Dégoût et Colère. Parviendront-elles à s'entendre pour aider Riley à franchir le cap difficile de l'adolescence ?

Le film sera suivi d'un débat sur la gestion des émotions à l'adolescence, animé par une professionnelle de l'association Addictions France.

**Renseignements : Centre social de Cluny : 03 85 59 80 83 ou [accueil.polesocial@cluny.fr](mailto:accueil.polesocial@cluny.fr)**

## LE JEU DU FUTUR : 2040, LE DÉFI VERT

**Ludothèque – Quai de la gare - Cluny | Samedi 18 janvier à 10h**

**Gratuit | Sur inscription (6 places)**

Imaginez un jeu parents/ados où vous incarnez un habitant du Clunisois en 2040, un monde où les habitudes de consommation et de déplacement ont radicalement changé. Bienvenue dans "2040, le Défi Vert" !

Un jeu créatif pour imaginer et tester ensemble un futur possible !

La cerise sur le gâteau : il y aura de quoi grignoter !!!

**Inscriptions et renseignements : [climat-energie@enclunisois.fr](mailto:climat-energie@enclunisois.fr)**



## LE PARADOXE DE L'ENDIVE

**Théâtre Les arts - Cluny | Mardi 21 janvier à 20h | Tarif : 2€**

Dans une cave sombre, des racines sont recouvertes de fumier. Après 25 jours, des feuilles blanches apparaissent. Le paradoxe de l'endive est cet instant incertain où l'ado, les pieds plantés dans le "merdier" de sa vie, cherche à faire pousser ses feuilles.

**Par la Compagnie Taxi Brousse**

**Réservation conseillée : <https://www.lesartscluny.fr/le-paradoxe-de-lendive/>**



# CONFÉRENCE, ATELIERS, SPECTACLE, ÉCHANGES...

Programmation gratuite - Ouverte à tous.

CONTACT :  
[mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)

