



COMMENT
GARDER LE CAP
AVEC LES ADOs ?



SAISON 3



Communauté de communes du Clunisois
Comment garder le cap avec les ados ? Saison 3
Responsable de la publication : Jean-Luc Delpeuch | **Réalisation :** Guillaume Dodet
Illustration : Freepik | **Impression :** Inore Groupe (58)



COMMENT GARDER LE CAP AVEC SON ADO ?

C'est une question que beaucoup d'entre nous se posent !

Pour cette troisième édition, nous revenons avec un programme imaginé main dans la main avec nos partenaires, experts des ados et de leurs défis quotidiens.

Dans une ambiance simple et conviviale, nous aborderons les questions que se posent tant de parents et partagerons des clés pour mieux les accompagner dans cette étape de vie.

Nous vous attendons nombreux pour échanger et partager ensemble !

« ADOS EN MOUVEMENT, MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER »

Quai de la Gare, Cluny | Jeudi 16 octobre à 19h | Gratuit

Salle polyvalente, Saint-André-le-Désert | Lundi 20 octobre à 19h | Gratuit

L'adolescence, souvent perçue comme une période de crise, est surtout un formidable moment de construction, d'exploration et de transformation. Cette conférence propose un regard global sur cette étape clé de la vie : nous ferons le point sur leurs besoins, leur fonctionnement, leurs défis quotidiens... sans oublier d'éclairer les aspects positifs et les richesses propres à cette tranche d'âge. Un moment d'échange pour mieux comprendre et mieux accompagner nos jeunes dans ce passage essentiel vers l'âge adulte.

Intervenante : Honorine Balligand, infirmière et guidance parentale.

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



SOIRÉE JEUX VIDÉO

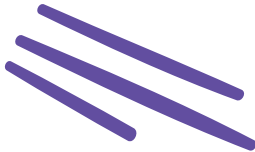
Centre social, Cluny | Vendredi 17 octobre de 18h à 21h | Gratuit

Seul on va plus vite, mais à plusieurs c'est quand même beaucoup plus drôle !
Débutant, curieux ou joueur confirmé, entraidez-vous pour piloter un vaisseau,
cuisiner sous pression ou traverser des mondes étranges durant une soirée jeux vidéo !

Sur inscription (places limitées) – dès 9 ans.

Intervenant : Sylvain, médiateur numérique.

Inscription et informations : 03 85 59 80 83 ou accueil.polesocial@cluny.fr



PROJECTION DU FILM TKT

Théâtre Les Arts, Cluny | Mardi 21 octobre à 20h | Tarif unique : 4 €



Alors qu'Emma, 16 ans, est admise dans l'unité de soins intensifs de l'hôpital, ses parents attendent anxieusement des nouvelles du médecin. Étrangement, Emma est pleinement consciente du monde qui l'entoure mais incapable de communiquer avec lui. Pour comprendre ce qui se passe, elle doit enquêter sur son passé et démêler le mystère entourant sa soudaine hospitalisation. Petit à petit, elle va être confrontée à la dure réalité de ce qui lui est arrivé.

Le film sera suivi d'un échange avec Gwenaëlle Perrousset, de Fais comme l'arbre.

Informations : Centre social de Cluny au 03 85 59 80 83 ou accueil.polesocial@cluny.fr

Prise en charge possible via Culture solidaire



ATELIER CROCHET

Centre social, Cluny | Jeudi 30 octobre de 14h30 à 17h | Gratuit

Réalisation d'une citrouille au crochet : apprentissage du crochet en rond, augmentation, diminution... accompagné par Caroline, de Bellis Perennis Mercerie.

Sur inscription (places limitées), à partir de 9 ans.

Inscription et informations : 03 85 59 80 83 ou accueil.polesocial@cluny.fr

LES RELATIONS AFFECTIVES CHEZ LES ADOS EN 2025 : ILS EN SONT OÙ ?

Salle de la mairie, Salornay-sur-Guye | Mardi 4 novembre à 19h | Gratuit

Les ados vivent leurs relations affectives entre monde virtuel et réalité. En tant que parents, comment faire pour être à l'écoute, favoriser le dialogue et les accompagner au mieux dans cette période de découvertes et d'émotions, tout en respectant leur intimité ? Les relations ont évolué au fil des années, mais sont-elles si différentes aujourd'hui ? Venez profiter de ce temps pour vous informer et réfléchir ensemble.

Animé par la Maison des Ados et le Pas Sud Bourgogne.

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



LES RISQUES DES CONSOMMATIONS PRÉCOCES D'ALCOOL CHEZ LES ADOLESCENTS

Quai de la Gare, Cluny | Jeudi 6 novembre à 19h | Gratuit

Salle des fêtes, Sivignon | Mardi 25 novembre à 19h | Gratuit

Informations, réflexions et échanges autour d'un phénomène sociétal très souvent banalisé, mais présentant des risques pour nos ados à court, moyen ou long termes. Comment être vigilant·e·s et aider nos ados ?

Intervenante : Maryse Voisin, éducatrice spécialisée, avec 20 ans d'expérience dans la prévention et le soin en addictologie, auprès d'adultes, d'ados et de leur entourage.

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



GRANDIR À L'ADOLESCENCE : UN ÊTRE CHRYSALIDE ENTRE DÉPRESSIVITÉ ET DÉPRESSION ?

Quai de la Gare, Cluny | Jeudi 13 novembre à 19h | Gratuit

L'adolescence est une période sensible de l'existence. Les termes crise et conflit semblent inhérents à ce temps de l'adolescence, car l'adolescent se trouve, bien malgré lui, fragilisé sur les plans narcissique et identitaire. Cette détresse passagère n'est pas sans conséquences sur l'environnement familial et l'implication scolaire. Mais comment faire la différence entre crise d'adolescence et dépression ?

En collaboration avec le lycée La Prat's de Cluny.

Intervenante : Catherine Bijl, psychologue clinicienne, psychothérapeute.

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



SOIRÉE JEUX D'ADRESSE

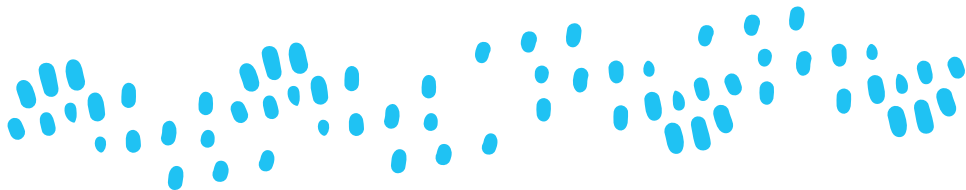
Boulodrome, Cluny | Vendredi 14 novembre à 19h | Gratuit

Venez vous amuser en famille et participer à des défis de pétanque, mölkky... dans la joie et la bonne humeur ! L'important, c'est de participer, pas de gagner.

Animée par le Club Jeunes et la LudoVerte.

Inscription conseillée.

Informations et inscription : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



SOIRÉE D'INITIATION AUX JEUX DE RÔLE

Bibliothèque, Joncy | Vendredi 21 novembre à 19h | Gratuit

À partir de 11 ans. Places limitées. Sur inscription (avant le 11/11).

Dès 19h, petit encas partagé pour commencer la soirée, puis immersion dans un autre univers où parents et ados partagent un moment hors du temps et du quotidien.

Animée par Manon, animatrice de La Marelle, et Camille, de la LudoVerte
Informations et inscription : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



MON ADO & MOI : MISSION CONFIANCE !

Salle des fêtes, Massilly | Jeudi 27 novembre à 19h | Gratuit

Comment accompagner nos ados à se projeter dans l'avenir ? Comment peut-on les responsabiliser et les rendre autonomes pour devenir acteurs de leur projet scolaire et professionnel ? Un nouvel équilibre à trouver entre les attentes des parents et les envies des ados... Mais une belle aventure à l'horizon en apprenant aussi à leur faire confiance !

Intervenante : Séverine Geoffroy, coach parental.

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



« CE QUE JE VEUX DIRE »

Salle des Griottons, Cluny | Vendredi 16 janvier 2026 à 20h | Payant

Dès 13 ans.

Comment dire le monde quand les mots me manquent ? Comment dire ce que je suis si je n'ai pas la parole ? Il y a tant à dire à l'âge adolescent, tant à partager sur soi et le monde, tant à taire aussi.

Entourée de 4 gradins, la scène devient un ring. Trois jeunes adultes, en jouant dans un rythme soutenu et joyeux, façonnent leur propre langage et se racontent, nous racontent.

Par la compagnie a k entrepôt.

Pensez à réserver votre billet ! En ligne sur lesartscluny.fr (24h/24 et 7j/7)

Prise en charge possible via Culture solidaire





T
H
É
Â
T
R
E
&
D
A
N
S
E

CONFÉRENCE, ATELIERS, SPECTACLE, ÉCHANGES...

Programmation gratuite - Ouverte à tous.

CONTACT :

mille1familles@enclunisois.fr - 07 82 06 72 57

