

inspiR

— PROJET RÉSILIENCE —

Le camp Ados

inspiR est un programme innovant pour le **bien-être et la confiance en soi des adolescents**, fondé sur des ateliers interactifs intégrant les dimensions cognitives, émotionnelles, physiques et sociales.

Créé par des experts en psychologie, neurosciences, santé, nutrition, sport et numérique pour l'association **Projet Résilience**, il soutient le développement harmonieux des jeunes et une société plus inclusive.



Les Objectifs



Confiance en Soi

Prends conscience de **tes forces, tes ressources et ta capacité à surmonter les défis**



Outils Quotidiens

Développe ton regard critique, identifie tes émotions, et apprend à gérer ton stress



Routine Bien-être

Crée une routine qui te fait du bien grâce à des conseils alimentation, sommeil, relaxation, et exercice physique



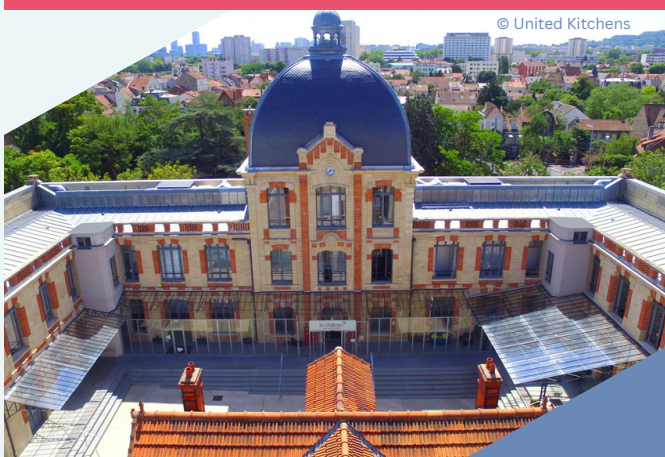
Equilibre Numérique

Profite des réseaux sans t'y perdre : garde le contrôle, choisis ce qui te fait du bien et décroche quand t'en as besoin



Rencontres

Rencontre d'autres jeunes et vis une expérience unique



© United Kitchens

Au Programme

Des ateliers fun et interactifs :

- ✓ Jeux de rôle, théâtre et débats
- ✓ Atelier goûter healthy et gourmand, et fiches recettes
- ✓ Coaching sport et relaxation
- ✓ Une équipe de choc pour t'encadrer
- ✓ Tips sommeil et énergie
- ✓ Des rencontres inspirantes
- ✓ Astuces bien-être digital

Du Lundi 25 au Vendredi 29 août 2025 de 9h30 à 17h00



Pour les 14-16 ans



Château de Nanterre (RER A Nanterre-Ville)



Gratuit *(30€ d'adhésion à l'Asso)

inspiR

— PROJET RÉSILIENCE —

La journée Parents

Comment accompagner son adolescent avec le
Dr. Jean-Christophe SEZNEC



inspiR

Un programme également dédié aux parents, afin de les accompagner dans la compréhension des enjeux de l'adolescence et leur donner des outils concrets pour renforcer la communication, le lien familial et le soutien au quotidien

POUR QUI

Pour les parents des participants au camp ados

Nous demandons à l'un des parents de s'engager à participer à la journée des parents pour soutenir les apprentissages des enfants

INTERVENANT

Dr. Jean-Christophe SEZNEC

- Médecin psychiatre pratiquant les thérapies comportementales et cognitives (TCC), l'acceptation et l'engagement (ACT) et la pleine conscience
- Auteur de plusieurs ouvrages sur le **bien-être** et la **gestion de soi**
- Auteur du guide d'accompagnement parental des transformations de l'adolescence : "**Lettres d'un père à son ado**"

ATELIERS

Un temps précieux pour renforcer la relation parent-ado dans un esprit de confiance et de dialogue.

- Qu'est-ce que l'**adolescence** ?
- Comment **accompagner** son enfant ? (cadre, autonomie, soutien ...)
- **Reconnaître les signaux de mal-être** (stress, anxiété, dépression ...) et connaître les ressources disponibles
- Prendre du **recul sur son rôle** de parents
- **Partage d'expériences** entre parents



25 AOÛT 2025



9H30 - 17H



Chateau de Nanterre (chez United Kitchens)



En savoir plus: www.projetresilience.fr