

# Le Mois de l'autre

## Ose tes possibles

**Citoyenneté, valeurs de la République et laïcité, Culture, expression et créativité, Lutte contre les discriminations, égalité et inclusion,**

### Territoire d'intervention

Alsace

### Partenaire

TETE-COEUR-CORPS

### Coordonnées

Mme Ophélie Schneider  
3 rue Nicolas Agerius  
67117 ITTENHEIM

otp@tetecoeurcorps.fr  
<https://tetecoeurcorps.fr/>

### Animation proposée

**Tu en as marre qu'on te colle des étiquettes ? Nous aussi. Viens comme tu es !**

Parce que grandir, apprendre et s'orienter n'est pas toujours simple...

L'association **Tête-Cœur-Corps** a créé le programme "**Ose tes possibles**" pour accompagner les jeunes de 15 à 29 ans qui traversent une période de doute, de perte de motivation ou de décrochage scolaire. Ici, pas de jugement, pas de cases à cocher. Seulement un espace bienveillant pour reprendre confiance, se reconnecter à soi et imaginer l'avenir avec plaisir et audace.

Ose tes possibles, c'est un parcours en 3 temps :

#### 1. Prise de contact et première rencontre

Tout commence par un premier pas : remplir un formulaire de contact en ligne ( Formulaire d'entrée dans le parcours), pour exprimer ta situation, tes besoins, ou simplement ton envie de retrouver un élan.

À la suite du formulaire, nous prendrons contact avec toi pour convenir d'un rendez-vous de prise de connaissance — un temps d'écoute approfondie et de présentation. C'est une rencontre bienveillante, sans jugement, où tu peux déposer ce que tu vis, raconter ton parcours, tes réussites, tes freins, tes émotions. À partir de cette première rencontre, nous coconstruisons ensemble un parcours sur mesure, en choisissant les outils et les modalités d'accompagnement les plus ajustés.

L'objectif n'est pas seulement de "faire le point", mais de réveiller une dynamique intérieure : redonner sens, confiance et perspective.

#### 2. Un accompagnement individuel personnalisé

Ces temps individuels sont pensés comme des espaces ressources : confidentiels, soutenant et orientés vers le

passage à l'action.

Chaque parcours est unique — construit à partir des besoins identifiés ensemble et de ta demande.

Les thématiques abordées varient selon les situations :

- Prise de confiance en soi et valorisation des réussites ;
- Gestion des émotions et stratégies de régulation de l'anxiété ;
- Métacognition et remédiation cognitive pour apprendre à mieux apprendre ;
- Accompagnement à l'orientation et exploration des talents, des valeurs et des envies ;
- Préparation à l'insertion : CV, entretien, posture professionnelle, projet de formation ou d'emploi ;
- Accompagnement motivationnel pour soutenir la mise en mouvement et l'autonomie.

Ces rencontres s'appuient sur des outils issus de la psychopédagogie positive, de la gestion mentale, de la neuroéducation et de l'orientation positive.

Elles alternent réflexion, ressenti et action, dans une dynamique à la fois douce et structurante.

L'objectif : te permettre de retrouver confiance en tes capacités, de (re)devenir acteur de ton parcours et d'envisager ton avenir avec sérénité et enthousiasme.

### **3. La participation à des ateliers collectifs**

Parce qu'on avance toujours mieux ensemble, on te propose de participer à des ateliers collectifs thématiques en petits groupes.

Tu n'es pas seul.e à traverser des doutes, des peurs ou des difficultés — la force du groupe peut devenir un véritable moteur de confiance.

Les activités proposées sont créatives, ludiques et expérientielles : jeux coopératifs, ateliers dédiés à l'orientation, aux créations collectives... autant de façons de libérer l'expression, stimuler l'imagination et restaurer le plaisir d'apprendre.

Dans cet espace bienveillant, chacun retrouve sa place, sa voix, dans un groupe qui grandit ensemble.

### **Objectifs**

Mieux connaître tes attentes, envies, compétences et forces

Gagner en estime de toi-même et en pouvoir d'agir

Se remettre en action et en mouvement, par une réduction de l'absentéisme, de l'abandon des cursus et/ou un engagement dans un parcours adapté qui fait sens

### **Durée / Coûts / Conditions générales**

Durée: 3 mois (durée variable)

Coûts: 0

Être âgé.e entre 15 et 29 ans

Être au lycée, en études supérieures, ou en recherche d'emploi

Être en quête de sens ou d'orientation,