



## **ATELIER. S'orienter à l'adolescence, en développant une boussole intérieure et extérieure.**

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

L'adolescence est un passage parfois délicat, qui peut générer des décrochages, voire des orientations affectives et idéologiques extrêmes (« radicalisations »). Le manque de ressources pour élaborer les différents **remaniements** en jeu dans la relation à soi-même, à la famille, à la société, aux amitiés, aux apprentissages, à ce qui fait « autorité », à la complexité ambiante de nos sociétés... peut contribuer à des morcellements qui fragilisent ce passage dans la vie adulte.

Dès la classe de 4<sup>ème</sup>, l'orientation scolaire et professionnelle peut également exercer une certaine pression, sur tout le monde, jeunes, équipes éducatives, parents...

### **→ Boussole intérieure ET boussole extérieure.**

Le but de cet atelier est d'outiller la jeunesse en lui permettant de développer une réflexivité sur les enjeux de l'âge qu'elle traverse (psychanalyse, conscience de soi, représentations, pouvoir d'agir...) et une meilleure connaissance de la société dans laquelle ils sont invités à s'inscrire et à contribuer (histoire, droit, laïcité, mutations du monde du travail...).

L'objectif est de leur apporter des ressources pour traverser cette période du mieux possible en se projetant dans l'avenir avec ce qui fait les singularités et potentiels de chacun.

L'état d'esprit est également celui de la transmission d'une **culture générale transversale** permettant de mieux se situer et se relier à soi, aux autres et à une société qui à la fois nous fait et que nous faisons.

→ Un deuxième objectif est de développer une recherche-action en évaluant les apports de cet atelier avec les équipes éducatives concernés (en collège notamment). En partenariat avec l'[USEA](#), Un stage et après, il s'agira de capitaliser les ressources créées dans cet atelier et d'élaborer un livret pédagogique que d'autres professionnels et jeunes pourront utiliser dans leurs propres contextes.

### **Conception de l'atelier et animation :**

[Sandrine Delrieu](#), sophrologue, sophro-analyste, formatrice.

---

### **Publics**

- Jeunes (à partir de 12, 13 ans - à partir de la classe de 4<sup>ème</sup>) avec les professionnels qui les accompagnent.
- Jeunes adultes
- Professionnels du social, de l'éducation, du soin, de la justice...
- Milieu de l'accompagnement à l'emploi
- Groupes mixtes jeunes / parents

### **Rythme et durée**

Idéalement, cet atelier est réalisé sous forme d'un cycle de plusieurs rendez-vous avec le même groupe de jeunes. Ce processus leur permet d'assimiler les acquisitions et réflexions de l'atelier précédent, et d'affiner leur propre projet sur du moyen terme.

Une dynamique collective peut alors se mettre en place, chacun devenant plus « soutenant » pour le projet de l'autre. En collège, cet atelier peut cheminer sur deux ans (en 4ème, puis 3ème) en prenant également appui sur le stage d'observation de 3ème.

## Contenus pédagogiques

Le mot-clef "Orientation" permet de développer avec les jeunes une approche très **pluridisciplinaire**, à partir de ce type d'apports et de questions :

- **S'orienter dans le temps**, entre passé, présent et futurs possibles : parcours de vie, construction de compétences et d'une confiance en soi dans le temps...
- **S'orienter dans l'espace** avec les différentes échelles impliquées (famille, quartier, ville, pays, monde...) : le rapport au connu et à l'inconnu, aux duos sécurité / insécurité, confiance / méfiance, libertés / contraintes...
- **S'orienter dans les représentations** (de soi, des autres, de la société) : les représentations transmises par la famille, l'environnement, les médias... Les schémas répétitifs et « prophéties autoréalisatrices ». Un remaniement créatif des représentations intérieures est approfondie avec les jeunes à partir d'exercices de sophrologie.
- **S'orienter dans une société qui a une histoire** : histoire de nos constructions sociales (CNR), histoire de la laïcité, histoire de l'évolution du monde du travail, différences et liens entre compétences, activités, travail, emploi...
- **S'orienter entre « trouver sa place » et « créer sa place »** : adaptations et créativité, principe de plaisir et principe de réalité, compétences scolaires et autodidactes...
- **S'orienter dans la vie intérieure** : comment mieux identifier son désir, le développement de ses compétences... et élaborer un imaginaire de soi dans le futur ? Différences entre besoins et désirs. Élans intérieurs, moyens, imaginaire et créativité, savoir-être et savoir-faire...
- **S'orienter dans le monde du travail** et ses évolutions : les statuts (salarié, entrepreneur individuel, entreprise, association...), les différents relationnels et types d'autorité impliquées (vertical, horizontal)...
- **S'orienter dans les questions subtiles** : sens de la vie / de sa vie, valeurs, espoirs, questions philosophiques, spirituelles...
- Etc...

Tous les sujets peuvent être abordés, à partir des questionnements qui traversent les jeunes.

## Méthode et outils pédagogiques

- Approche dynamique et inter-active. De nombreux échanges entre les participants (en grand groupe, en petits groupes...).
- Apports de connaissances transversales, récits et témoignages.
- Un livret est distribué aux jeunes, avec une synthèse des apports, des schémas... et des espaces pour leur « journal de bord ».

## Rencontres et événements publics

Au fil de ces ateliers, des rencontres avec des auteurs et chercheurs, ou des projections de films, peuvent être organisées avec les jeunes (voir dans les [actus](#))

## Infos pratiques

**Lieu** : Dans les structures qui accueillent l'atelier.

**Durée** : généralement 2h par session (à affiner selon l'âge et le lieu).

Contact : [lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

Et voir [ICI les infos pratiques](#)

---

**Lieux où est réalisé cet atelier / 2019...**

# S'orienter à l'adolescence

Développer et explorer...  
une **boussole**  
intérieure (soi),  
relationnelle (les autres)  
extérieure (la société)

TEMPS  
SENS  
ESPACE  
REPRESENTATION

Construction  
interne

pas  
de  
Représentation  
avec  
pas  
de  
connaître

Ateliers créatifs  
"S'orienter à l'adolescence"  
Collège Vieux Port - Marseille  
© Sandrine Delrieu - Le Cerese 2019

www.cerese.fr  
**le cerese**  
apaiser s'apaiser  
penser, ressentir et agir  
les relations à soi, à l'autre, à la société, au religieux...

mémoire,  
conscience  
et devenirs  
possibles



Depuis 2019, cet atelier est réalisé au **collège Vieux Port à Marseille**, en étroite collaboration avec les équipes éducatives.

L'objectif est d'accompagner les jeunes durant deux ans, durant l'année de 4<sup>ème</sup> puis de 3<sup>ème</sup>.

---

D'autres séries d'ateliers sont en train de se mettre en place avec d'autres lieux.

---

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)*

*Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..*

---

www.cerese.fr  
**le cerese** | mémoire,  
conscience  
et **devenirs**  
pense avec le monde, ressens avec l'autre,  
agis en ton lieu

---