

TU DEVIENS ADULTE ?

Viens découvrir tes forces !

Explore tes potentiels :
programme d'éducation thérapeutique à l'intention des jeunes de 16 à 20
ans présentant un trouble du développement intellectuel léger.

Un programme pour :

- > Mieux te connaître, te sentir capable et réfléchir à ta vie d'adulte
- > Parler de tes émotions, de l'amour, de ton avenir

Le déroulement :

- > 4 ateliers d'environ 2h répartis sur 2 jours
- > En petits groupes de 4 à 5 jeunes
- > Au sein de l'Unité Transversale d'Education Thérapeutique du Patient, Bâtiment Paul Boulanger, CHU de Lille

Des temps d'échange :

- > un café parent en parallèle des ateliers
- > un temps convivial en fin de programme

4 ATELIERS

Moi, maintenant

- > Apprendre à mieux te connaître et à te présenter : qui es-tu ? qu'est ce que tu aimes ? Que sais-tu faire ?

Mes émotions

- > Mieux les comprendre : tristesse, colère, joie, peur
- > Mieux les vivre

Mes relations

- > On échange sur les relations à l'autre, les limites, le respect, le consentement

Etre autonome

- > Des outils pour gérer ton quotidien : préparer un rendez-vous, une activité ou faire des courses

