

DESCRIPTIFS D'ATELIERS

1. DES RELATIONS QUI FONT MAL

(Mélanie Charbonneau, Auberge du cœur L'Élan des jeunes)

Vivre ensemble les uns avec les autres est un défi. La violence relationnelle est souvent présente dans nos interactions quotidiennes. Apprendre à communiquer, à se respecter et à respecter les autres, développer de l'empathie, mettre ses limites ne sont pas des choses faciles. Cet atelier vise à explorer les différentes formes de violence qui ont un impact sur nos vies et nos relations.

2. MANGER C'EST BON !

(Jonathan Pelletier, Auberge du cœur Maison Tangente)

C'est à travers l'exploration de tes sens que tu feras l'expérience de l'alimentation intuitive, une manière de se nourrir sans se casser la tête et avec plaisir.

3. C'EST QUOI TON GENRE?

(Jean-Philippe Bergeron, GRIS QC)

Quelle lettre te définit : LGBTQIA2SP? La diversité sexuelle, c'est toi, c'est nous, c'est plus vaste que ce qu'on pense. Dans cet atelier interactif, nous allons explorer et démystifier les différentes réalités d'aujourd'hui en termes d'orientation sexuelle et d'identité de genre. Quelle que soit ta réalité, cet atelier peut t'intéresser.

4. ENSEMBLE ON BOUGE !

(Réjean Sauvé, Auberge du cœur Le Baluchon)

Il y a plein de manières de bouger, d'être dans son corps. Il y a autant de manières d'être actif qu'il y a de personnes et de goûts. Viens explorer mille et une façons de bouger, découvrir ce qui te fait le plus tripper et créer ton propre entraînement!

5. OSER RÊVER !

(Élodie Barthell-Mailhot, Pech)

Dans un monde où tout est rapide et instantané, il est important de prendre le temps de se connaître, d'explorer nos champs d'intérêt et nos ambitions. Comment apprendre à se respecter et être à l'écoute de ses rêves quand on est ado ou jeune adulte? Quelles sont les clés pour assurer son bien-être, se sentir bien dans sa vie? Cet atelier vise à poser un regard critique sur ce qui affecte notre santé mentale.

6. LA CYBERDÉPENDANCE, LOL PAS MOI !

(Geneviève Morency, Auberge du cœur Gîte Jeunesse)

C'est parce qu'ils sont amusants et divertissants que l'on passe beaucoup de temps devant nos écrans. Cela n'est pas sans danger. La cyberdépendance est bien réelle, comment l'éviter? Viens découvrir diverses solutions pour développer ta cybercompétence!

7. TU TE SITUES OÙ ?

(Marc-André Bellavance, Auberge du cœur Maison Marie-Frédéric)

Pour essayer, pour faire le party, pour l'échapper ou carrément pour passer les journées? La consommation de drogues a plus d'un visage, et même, parfois plusieurs visages en même temps. Il n'y a qu'une personne qui peut savoir où tu en es là-dedans, et c'est toi. Viens donc en jaser!

8. EST-CE QU'ON PEUT ÊTRE RACISTE OU SEXISTE SANS LE SAVOIR ?

(Jasmine Laroche, Ligue des droits et libertés)

À l'aide d'outils interactifs, nous allons explorer ce qui influence notre perception du monde et nos relations avec les autres et tenter de comprendre les enjeux liés au racisme et au sexisme systémiques. Viens en débattre avec nous!

9. MIROIR, MIROIR, DIS-MOI QUI JE SUIS...

(Alexys Guay, Centre Filles de la YWCA de Québec)

Entre notre image corporelle, notre estime de soi, les stéréotypes et les publicités, nos perceptions sont souvent embrouillées. Qu'est-ce qui influence le plus ta perception de toi-même et de ton corps? Viens explorer comment porter un regard critique et bienveillant sur cette réalité afin d'y trouver ton équilibre.

10. GRAND PARLEUR...PETIT FAISEUR !?

(Marie-Christine Pinel, Unisexéducation)

Depuis l'ère du numérique, notre rapport à la sexualité s'est radicalement renouvelé, que s'est-il passé? Sommes-nous plus libres sexuellement que nous ne l'étions? Oser parler de sa sexualité, de ses préférences, de ses limites, serait-il le dernier grand tabou à faire lever? Échanges avec une sexologue.

LA JOURNÉE DES JEUNES DES AUBERGES DU COEUR

**PARTICIPE AU
CHANGEMENT !**

Si ça t'intéresse,
parles-en à ton inter.

27-28 AVRIL 2018



Hôtel Travelodge de Québec
3125, Boulevard Hochelaga,
Québec



Le Regroupement
des Auberges du cœur du Québec



Le Regroupement
des Auberges du cœur du Québec

Secrétariat
à la jeunesse
Québec

HORAIRE DE LA JOURNÉE DES JEUNES

VENDREDI 27 AVRIL 2018

13 H	ACCUEIL	
13 H 30	MOT DE BIENVENUE Isabelle Mignault, Secrétaire adjointe à la jeunesse du Ministère du Conseil exécutif. Paule Dalphond, Coordinatrice, Regroupement des Auberges du cœur du Québec ACTIVITÉ BRISE-GLACE «Un rêve à partager»	Salle 2 - Frontenac
14 H	CONFÉRENCES ÉCLAIR «Cette histoire dont je suis le héros» Des jeunes qui ont résidé dans une Auberge du cœur nous racontent leur histoire, leurs défis, leurs réussites.	Salle 2 - Frontenac
15 H	PAUSE – Collation	
15 H 15	ATELIERS 1. Des relations qui font mal (Mélanie Charbonneau, Auberge du cœur L'Élan des jeunes) 2. Manger c'est bon ! (Jonathan Pelletier, Auberge du cœur Maison Tangente) 3. C'est quoi ton genre ? (Jean-Philippe Bergeron, GRIS QC) 4. Ensemble on bouge ! (Réjean Sauvé, Auberge du cœur Le Baluchon) 5. Oser rêver ! (Élodie Barthell-Mailhot, Pech) 6. La cyberdépendance, LOL pas moi ! (Geneviève Morency, Auberge du cœur Gîte Jeunesse)	Salle 4 - Champlain A Salle 4 - Champlain B Salle 7 - Henri IV Salle 8 - Neilson Salle 9 - Duplessis Salle 11 - Hochelaga
16 H 45	PAUSE – Prise de possession des chambres	
17 H	TEMPS LIBRE ANIMÉ Atelier d'écriture avec David Goudreault, slameur et performeur. Viens composer du slam avec un super artiste performeur. Tu auras peut-être aussi la chance de lire ton texte sur scène en soirée. Max : 30 personnes. Durée : 1 heure. Sur inscription seulement. Kiosques La cybercompétence – La diversité sexuelle – Conso et Sexo – Conduite avec facultés affaiblies Viens rencontrer des gens captivants qui en ont long à partager sur toutes sortes de thématiques. C'est l'occasion d'échanger, vivre des expériences étonnantes, apprendre et s'amuser. Vox pop En quelques questions, viens nous parler de toi de ce qui te fait tripper devant la caméra. Demain, les capsules vidéo seront diffusées dans le Foyer au sous-sol !	Salle 7 - Henri IV Foyer (sous-sol)
18 H 30	SOUPER	Salle 2 - Frontenac
20 H	SOIRÉE SPECTACLE Performance-Slam avec David Goudreault, slameur et performeur. Viens assister à un super spectacle de slam, profond et drôle à la fois. Soirée – DJ Plam C'est le moment de t'éclater, danser, t'amuser sur du <i>beat</i> intense. Tu aimes t'exprimer par la création ? Du matériel d'art sera disponible sur place.	Salle 2 - Frontenac Salle 2 - Frontenac



SAMEDI 28 AVRIL 2018

7 H 30	DÉJEUNER	Salle 12 - Les Voutes
9 H	CONSULTATION CRÉATIVE Théâtre Forum : Groupe Avatar, théâtre sur mesure Ton Auberge du cœur c'est ton milieu de vie, partagé avec plein d'autres jeunes. Par l'entremise du théâtre, réfléchissons ensemble à l'amélioration de la vie commune. Alors monte sur scène et viens exprimer tes opinions, tes idées !	Salle 2 - Frontenac
10 H	PAUSE – Collation Dernier appel pour vider les chambres. Les valises peuvent être entreposées au besoin à la salle 1 Beaupré.	Foyer (sous-sol)
10 H 30	ATELIERS 3. C'est quoi ton genre ? (Jean-Philippe Bergeron, GRIS QC) 4. Ensemble on bouge ! (Réjean Sauvé, Auberge du cœur Le Baluchon) 6. La cyberdépendance, LOL pas moi ! (Geneviève Morency, Auberge du cœur Gîte Jeunesse) 7. Tu te situes où ? (Marc-André Bellavance, Auberge du cœur Maison Marie-Frédéric) 8. Est-ce qu'on peut être raciste ou sexiste sans le savoir ? (Jasmine Laroche, Ligue des droits et libertés) 9. Miroir, miroir, dis-moi qui je suis... (Alexys Guay, Centre Filles de la YWCA de Québec) 10. Grand parleur... petit faiseur ! (Marie-Christine Pinel, Unisexéducation)	Salle 7 - Henri IV Salle 8 - Neilson Salle 11 - Hochelaga Salle 2 - Frontenac Salle 4 - Champlain A Salle 4 - Champlain B Salle 9 - Duplessis
12 H	DINER	Salle 12 - Les Voutes
13 H	ATELIERS 1. Des relations qui font mal. (Mélanie Charbonneau, Auberge du cœur L'Élan des jeunes) 2. Manger c'est bon ! (Jonathan Pelletier, Auberge du cœur Maison Tangente) 5. Oser rêver. Élodie Barthell-Mailhot, Pech) 7. Tu te situes où ? (Marc-André Bellavance, Auberge du cœur Maison Marie-Frédéric) 8. Est-ce qu'on peut être raciste ou sexiste sans le savoir ? (Jasmine Laroche, Ligue des droits et libertés) 9. Miroir, miroir, dis-moi qui je suis... (Alexys Guay, Centre Filles de la YWCA de Québec) 10. Grand parleur... petit faiseur ! (Marie-Christine Pinel, Unisexéducation)	Salle 11 - Hochelaga Salle 8 - Neilson Salle 7 - Henri IV Salle 2 - Frontenac Salle 4 - Champlain A Salle 4 - Champlain B Salle 9 - Duplessis
14 H 30	PAUSE – Collation	Foyer (sous-sol)
14 H 45	CONSULTATION CRÉATIVE Théâtre Forum : Groupe Avatar, théâtre sur mesure	Salle 2 - Frontenac
15 H 45	ACTIVITÉ DE CLÔTURE Mot de la fin et tirage	Salle 2 - Frontenac
16 H 15	FIN – Bonne route !	

