



## Sommeil

### Hygiène du sommeil et corrélation avec la réussite scolaire .

- Qu'est-ce que le sommeil?
- Quelles sont les différentes phases du sommeil?
- A quoi sert le sommeil?
- Quand et comment dormir pour en tirer tous les bénéfices?

**Conférence-Débat (Toutes les classes)**  
**Dr Fadwa SAADANI**  
*Médecin Généraliste, psychologie clinique- thérapie clinique comportementale- sexologie clinique et sexothérapie*

Mardi 23 : 11h00- 12h30 / 13h30-15h00

3<sup>ème</sup>

## Usage et Mésusage d'internet

### Sensibilisation-Information-Echanges à propos des pratiques des jeunes sur Internet.

- Vers une utilisation de cet outil avec discernement pour devenir des citoyens éclairés.
- Favoriser les bonnes pratiques.
- Prévenir les mésusages.

**Conférence-Débat (Toutes les classes)**  
**Mme Zineb BELKHAYAT**  
*Psychologue clinicienne , psychothérapeute, sexologue*

Lundi 22 : 10h00-11h00 / Mercredi 24 : 10h00-11h00

## Gestes Premiers Secours

### Sensibilisation à la prévention et à l'apprentissage des gestes de premiers secours

- Démonstration et pratique de la position latérale de sécurité
- Gestes de réanimation cardio-pulmonaires sur mannequins.

**Ateliers**  
**Mme Isabelle BIZON –Mme Caroline TROULHIA**  
*Etudiants en Médecine UM6SS ( anciens élèves LFI Massignon) Centre de simulation ,les urgences Hôpital Cheikh Khalifa.*

Lundi 22 : 13h00- 14h30 / 15h00-16h30

## Processus d'apprentissage

### Devenir acteur de son processus d'apprentissage

- Prendre conscience des sources des difficultés scolaires rencontrées.
- Comment les dépasser.

**Ateliers sur inscription**  
**Mme Lamia BENKIRANE**  
*Psycho praticienne, thérapeute Coaching adolescents-enfants Formatrice en discipline positive*

Lundi 22 de 09h00 à 10h30/11h00 à 12h30

2<sup>ndes</sup>

## Les comportements à risque

### Qu'est-ce qu'un comportement à risque et comment le reconnaître.

- Repérer les différents facteurs de prise de risques.
- Identifier l'addiction et ses effets.
- Prendre conscience des conséquences tant au niveau personnel, que professionnel et social

**Ateliers sur inscription .**  
**Mme Boutaina RAISSI**  
*Psychologue clinicienne Addictologue*

Jeudi 25 : 14h00-15h00 / 15h00-16h00

## Education et Nutrition

### Comprendre les fondements de la nutrition pour une alimentation équilibrée, source de plaisir pour tous .

- Définition de la nutrition
- Apprendre à composer un repas équilibré
- Recommandations pour manger équilibré

**Petit déjeuner - Débat**  
**Dr Youssef ZEROUALI -Dr Mounia BERRADA**  
*Nutrition-Diabétologie-Médecine de sport*

Du lundi au jeudi 25 : 8h00 -10h00

6<sup>ème</sup>

## Empathie

### Développer l'Empathie , une clé de bien être à l'école .

- Apprendre à s'écouter , à identifier ses états intérieurs
- Inviter à accueillir et à partager avec l'autre un espace d'acceptation et de bienveillance

**Ateliers (classe entière)**  
**Mme Latifa SAMI**  
*Professeur documentaliste , Praticienne en Neurosciences et hypno thérapeute .*

Jeudi 25-Vendredi 26 : 8h00- 9h30 / 10h00-11h30 / 13h00-14h30

## Jeux dangereux

### Sensibiliser aux "jeux"dangereux et aux pratiques violentes .

- Comprendre ce qu'est un comportement à risque.
- Prendre conscience des conséquences liées à ces pratiques .

**Conférence-Débat. (classe entière)**  
**M Guilhem BES –Mme Naima Derouiche- Mme Fatima VANAZZI**  
*CPE collège-Lycée*

Du lundi au vendredi 26 :8h45 -9h45 / 11h00-12h00

5<sup>ème</sup>

## Construction identitaire à l'adolescence.

### Découverte et réflexions autour des enjeux de la quête d'autonomie et d'identité à l'adolescence .

- Qui suis-je?
- Qu'est-ce que je veux faire dans ma vie?
- Quels sont mes buts et mes valeurs propres ?

**Ateliers**  
**Mme Myriam KETTANI**  
*Psychologue clinicienne, Psychoéducatrice Docteur en psychologie du développement Professeur des Universités*

Lundi 22 : 10h00-11h00 / 11h00-12h00