



Année lumière  
ÉCLAIRE TON AVENIR

Suivez-nous sur les réseaux !



L'Année lumière, le programme qui accompagne les jeunes de 16 à 25 ans dans la construction de leur projet d'avenir.

*Ouvrer pour un monde dans lequel chacun puisse réussir sa vie avec optimisme  
et se réaliser dans une société à laquelle il contribue positivement.*

---

## Newsletter N° 12 - Février 2023

### Le mot de la fondatrice

Une belle année 2023 qui commence avec **20 nouveaux Lumineux**, faisant passer à 195 le nombre de jeunes accompagnés depuis la création de l'Année lumière... Chouette, bientôt un cap à fêter ☺

Et une belle reconnaissance, **celle du CESER (accédez à l'article)**, qui valorise des initiatives économiques, sociales ou environnementales et récompense les actions améliorant les conditions de vie des habitants de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Une année sans COVID et donc une année avec **des mobilités européennes !**  
En préparation, 4 destinations :

- **Au Danemark** à la découverte de la culture scandinave et pour échanger avec des jeunes de 12 pays du monde entier sur le développement durable,
- **Au Portugal** pour aider à la reconstruction de pigeonniers centenaires et participer ainsi à la protection de la faune,
- **En Espagne** pour entretenir les anciens sentiers de la Vallée de Siarb,
- **En Pologne** pour participer à la préservation d'une tour ducal moyenâgeuse et découvrir les professions du patrimoine.

Des expériences fortes, des souvenirs, de nouvelles expériences et de nouvelles compétences... Nous vous raconterons cela dans la prochaine newsletter ☺

Une année qui voit aussi la naissance du **Lab' lumière**, premier Centre ressources **pour les parents de jeunes adultes** mais aussi un lieu rencontre **intergénérationnel** pour bâtir ensemble des relations harmonieuses.

L'autonomisation du jeune adulte est une étape décisive de l'existence individuelle et du cycle de vie familial mais :

- Quand nos enfants deviennent adultes, comment ré-inventer notre posture parentale pour les accompagner au mieux vers l'autonomie ?
- A l'heure des premiers choix d'orientation, comment les guider, les soutenir sans imposer nos propres représentations même si ce n'est pas notre intention ?
- Comment mieux se comprendre pour mieux communiquer ensemble ?

Le Lab' lumière propose **des ateliers, des conférences et des débats** pour partager, réfléchir, s'inspirer sous l'éclairage d'experts partenaires de l'Année lumière.

Venez vite découvrir le programme, et n'hésitez pas à en parler autour de vous : [ici](#)

**Claire BLETON-MARTIN, heureuse Fondatrice**

---

## Le Lab' lumière ouvre ses portes !

Le Lab' lumière ouvre ses portes **le 22 février** avec une conférence en ligne d'Emmanuelle PIQUET  
**Stress et orientation : Une**

**CONFÉRENCE INAUGURALE**  
**STRESS ET ORIENTATION :**  
**est-ce une fatalité ?**  
 par Emmanuelle PIQUET



Lab' lumière  
 ÉCLAIRER LES RELATIONS  
 PARENTS ET JEUNES ADULTES

EN LIGNE

Mercredi 22 février  
 19h - 21h

Participation libre et consciente  
 Adhésion à l'association obligatoire : 10€

**fatalité ?**

Cette conférence portera sur **l'impact des interactions familiales** sur le jeune adulte dans cette période charnière et comment faire baisser le stress qu'elle engendre. Entre désirs explicites et injonctions implicites, Emmanuelle Piquet **nous donnera des pistes** pour nous positionner au mieux en tant que parent auprès de notre jeune.

Inscription ouverte !

Le programme complet du Lab' lumière

## Vie des Lumineux

### Décembre - Atelier "Vis ma vie"

Pour les parents, par les Lumineux

La pédagogie de l'Année lumière est basée sur l'action et l'expérimentation. Le fameux Learning by doing qui permet à l'apprenant d'**être acteur de son propre apprentissage** et de développer des compétences dans des conditions réelles.

C'est dans cette énergie que, **vendredi 16 décembre**, les lumineux ont animé un atelier « Vis ma vie » pour une vingtaine de parents ravis de se rasseoir sur les bancs d'une école si différente de la leur.

Travailler en équipe pour préparer l'atelier, trouver une thématique et des modalités d'animation dynamiques puis prendre la parole en public, ajuster sa posture sont autant de sources d'apprentissage. C'est aussi l'occasion de renforcer sa confiance en soi et son sentiment d'efficacité personnelle !



Bravo aux lumineux pour leur engagement pour la réussite de cet atelier !

**Si vous souhaitez à votre tour vivre cette expérience avec les lumineux, guettez bien le programme du Lab' lumière. Les lumineux reprennent du service !**

En co-animation avec Nathalie Duhamel et Anne Grand Clément (coachs professionnelles), les lumineux vous proposeront **le jeudi 25 mai à 19h** un atelier intergénérationnel « Prête-moi tes-baskets ! ».

### Janvier - Journée Team Building

Pour les Lumineux du programme long

Cette année 2023 a débuté par une joyeuse et revigorante journée de team building.

**Accompagnés et coachés par notre parrain Loïc Renart**, patron des **aubergistes lyonnais**, nous sommes lancés dans **une marche en pleine conscience** dans le magnifique



parc de Lacroix-Laval. Un vrai moment de pause et d'introspection dans cadre ressourçant.

Les lumineux ont ensuite eu le privilège d'être reçus par **Corentin Remond**, Directeur du **Centre de Formation d'Apprentis de la Gastronomie** et cofondateur du projet avec le Chef étoilé Christian Têtedoie. Ils ont pu découvrir les installations de qualité de ce CFA et échanger avec Corentin sur l'organisation et les opportunités de cette formation.



## Janvier - Immersions professionnelles

Changement de rythme pour les jeunes du programme long : **ils ont débuté leur immersion**, en alternance avec les ateliers pédagogiques de l'Année lumière.

- La plupart des Lumineux réalise **une mission de Service civique** en prenant une part active dans une association partenaire de l'Année lumière.
- Certains effectuent **des stages de courte durée**
- D'autres font **du bénévolat ou un job étudiant**.



Tanguy est en mission dans l'association **SoliVet** qui agit en faveur des personnes sans abri ayant un animal de compagnie.



Marie est en mission chez **1CabasPour1Etudiant** qui met en lien des parrains/marraines et des étudiants qui ont des petits budgets pour les aider par un plein de courses régulier et tisser des liens.



Baptiste est en mission chez **La Ligne Vertueuse** qui permet à des jeunes de se former à la fabrication de meubles en matériaux recyclés dont la vente leur donne un coup de pouce pour un projet leur permettant d'avancer dans leur parcours d'insertion.

Pour en savoir plus sur l'Année lumière :



Inscriptions journée portes ouvertes

L'équipe de l'Année lumière

Faire un don pour soutenir l'Année lumière

---

Année lumière  
61 rue de la Part-Dieu  
69003 LYON  
contact@annee-lumiere.org



© 2021 Année Lumière

[Se désinscrire](#)

