



HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT
Haute-Garonne - 2026

La Maison départementale des adolescents (MDA)

Jeunesses

Réseau

Éducation

Industrie

Publié le 10 décembre 2019

Reading time : 7 minutes



Nouveaux horaires :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

Fermeture au public le jeudi après-midi

Fermeture du standard les mardis et vendredis matin

Pour une première rencontre : nous contacter.

Accueil sans rendez-vous le mercredi de 13h à 18h (13h-17h durant les vacances scolaires).

Écoute et accompagnement gratuit et confidentiel

Ouverte à tous les jeunes de 11 à 21 ans résidant ou scolarisés en Haute-Garonne, la MDA est un lieu ressource sur l'adolescence et ses problématiques, ouvert aux adolescents, aux familles et aux professionnels œuvrant auprès d'eux. La MDA est un lieu de prévention, confidentiel et gratuit, d'écoute, d'information, d'évaluation, et si besoin d'orientation ou de prise en charge pluridisciplinaire de courte durée. Elle apporte des réponses de santé globale en prenant soin des adolescents dans leur dimension sociale, éducative, scolaire, somatique et psychique. L'équipe a pour mission de soutenir et

d'accompagner les adolescents en difficultés et les parents.

Nous contacter via notre formulaire

Pour les adolescents

Programmation des Pauses Ados

Pause ados - dépliant

[Télécharger](#)

La MDA te propose un nouvel espace collectif d'échanges gratuit sur des sujets qui pourraient t'intéresser.

Ces Pauses Ados, ouvertes sur inscriptions à 15 jeunes par séance âgés de 11 à 18 ans, sont animées par des professionnels certains mercredis à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

Un espace d'écoute à Cazères

La Maison départementale des Adolescents de Haute-Garonne déploie depuis novembre 2023 des actions sur le territoire de Cazères et ses environs, pour soutenir et accompagner les adolescents qui en ont besoin.

Ce lieu d'écoute et d'orientation confidentiel et gratuit est ouvert les **mercredis après-midi tous les 15 jours** dans les **locaux de la Maison pour Tous de Cazères sur rendez-vous au 05 61 90 20 72**.

Perm'Ados à Cazères

[Télécharger](#)

Besoin de parler avec un professionnel à ton écoute sur les réseaux sociaux ?

Nos promeneuses du net sont là pour toi !

Un promeneur du net, c'est quoi ?

Un professionnel qui est là sur les réseaux sociaux pour t'écouter, échanger, t'informer, t'accompagner, te soutenir et te conseiller. Petite précision, il ne te juge pas, ne te surveille pas mais sera là pour répondre à tes interrogations.

À la MDA 31, tu peux échanger via Instagram ou Facebook avec nos trois promeneuses du net :

- **Valérie (éducatrice spécialisée) sur [Instagram](#) ou [Snapchat](#),**
- **Céline (agent d'accueil) sur [Instagram](#) ou [Snapchat](#),**
- **Aurélié (éducatrice spécialisée) sur [Instagram](#) ou [Snapchat](#).**

N'hésite pas à les ajouter à tes réseaux !

Pour plus d'informations sur les Promeneurs du Net : <https://www.promeneursdunet.fr/>

Témoignage de Laura, participante à un atelier à la Maison départementale des Adolescents



Laura, 18 ans, participante à un atelier collectif de sensibilisation contre le harcèlement avec la Maison Départementale des Adolescents

[Nos actions jeunesse](#)

Pour les parents

Programmation des Cafés des parents

Café des parents - dépliant

[Télécharger](#)

La MDA propose un nouvel espace collectif d'échanges gratuit pour vous, parents d'adolescents, sur des sujets qui pourraient vous intéresser. Ces Cafés des parents, ouverts à 20 personnes par séance, sur inscription, sont animés par des professionnels un samedi par mois à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

Groupe de parole Parent d'ado à l'épreuve de la séparation conjugale

« Je viens de me séparer de mon conjoint, ma fille est très en colère contre moi et refuse de voir son père, je me sens démunie ».

« Nous sommes séparés depuis 5 ans, et parents de trois adolescents, nous n'arrivons pas à nous mettre d'accord, il y a de nombreuses tensions entre nous ! »

« Mon ex-mari vient d'offrir un téléphone portable à notre fille, sans aucun contrôle ni aucune restriction : elle passe maintenant tout son temps sur les réseaux sociaux et je ne peux rien dire. Que faire ? »

Comment exercer sa parentalité quand on est séparé ? Vous êtes concernés par la séparation conjugale, ancienne ou récente, venez échanger et trouver des réponses avec bienveillance sur le thème délicat de la séparation dans le couple et ses conséquences sur vos adolescents.

Groupe de parole un mardi par mois de 17h30 à 20h, à la Maison départementale des adolescents (MDA), co-animé par des professionnels de la Maison des ados et de l'Ecole des parents et des éducateurs.

Inscriptions et informations auprès de la MDA : 05 34 46 37 64

Un espace d'écoute à Cazères

La Maison départementale des Adolescents de Haute-Garonne déploie depuis novembre 2023 des actions sur le territoire de Cazères et ses environs, pour soutenir et accompagner les parents d'adolescents qui en ont besoin.

Ce lieu d'écoute et d'orientation confidentiel et gratuit est ouvert les mercredis après-midi tous les 15 jours dans les locaux de France Services de Cazères **sur rendez-vous au 07 88 08 38 40.**

Le moment des parents d'ados ! (Cazères)

[Télécharger](#)

Reportage sur un groupe de parole autour des problématiques liées à l'adolescence

Pour les professionnels

Ateliers "Questions d'Ados"

Dans le cadre de son rôle de prévention, de sensibilisation et d'autonomisation des jeunes, la Maison départementale des adolescents (MDA) vous propose d'inscrire un **groupe d'adolescents aux ateliers "Questions d'Ados"**.

Six **thématiques** sont proposées et animées par des professionnels spécialisés :

- **Image de soi**
- **Droits, libertés et responsabilité de chacun**
- **Réseaux sociaux numériques**
- **Cœur et corps, explorer l'amour, la sexualité et le consentement**
- **11-14 ans et compagnie, comment je me construis ?**
- **Harcèlement et enjeux relationnels**

Nous vous rappelons qu'il est important d'accompagner cette inscription auprès des jeunes en leur présentant la ou les thématiques choisies et son intérêt.

Pour vous inscrire, vous pouvez contacter le standard de la MDA au **05.34.46.37.64** ou par messagerie à l'adresse suivante : celine.bonheure@cd31.fr

Maison départementale des adolescents - questions d'ados à la mda - 2025 /26

[Télécharger](#)

Le calendrier "questions d'Ados" année 2025-2026

[Télécharger](#)

Programmation des Quid Ados : le rendez-vous des professionnels

Vous travaillez auprès des ados ? Les Quid Ados : le rendez-vous des professionnels sont des temps collectifs gratuits de sensibilisation et d'échanges pluridisciplinaires qui vous sont dédiés sur des thématiques en lien avec l'adolescence. Un programme annuel vous est proposé chaque année, en présentiel ou en visio avec une thématique différente chaque mois. Réservez votre place en vous inscrivant en ligne ci dessous :

Guides

ado pas accro, guide d'information sur les addictions

> **Dépendance et addiction : de quoi parle-t-on ?**

> **Les addictions avec produits**

- les produits psychoactifs
- le tabac
- l'alcool
- le cannabis

> **Les addictions sans produits**

Ecrans, numérique et jeux vidéos

> **Ce qu'il faut retenir**

> **Ce qui peut m'aider**

ado pas accro, guide d'information sur les addictions

[Télécharger](#)

Un livret de lutte contre les addictions chez les jeunes dans le rugby

Le Conseil départemental publie en partenariat avec le Comité départemental de rugby de la Haute-Garonne, présidé par Bernard Pujol, une brochure d'information destinée aux jeunes joueurs de rugby amateur haut-garonnais afin de les sensibiliser au danger des addictions dans leur sport.

Ce livret de prévention "*Le rugby, c'est sans produit*" est destiné à favoriser la pratique saine d'un sport et à lutter contre les addictions et les dérives de produits stupéfiants (dopage, drogues, etc.) en informant les jeunes sur les risques liés aux excès sur leur santé. Ce livret sera distribué dans les clubs amateurs du département, à la Maison des adolescents et lors d'événements sportifs.

Le rugby, c'est sans produit !

[Télécharger](#)

Par ailleurs, à l'occasion de la publication de ce livret, le Conseil départemental offre la possibilité aux formateurs sportifs des clubs de rugby amateurs haut-garonnais de suivre gratuitement une formation sur la prévention des addictions, par l'intermédiaire de la Maison des adolescents.

Le Département est pleinement engagé pour favoriser la pratique sportive de tous au travers d'une politique qui soutient la jeunesse et les acteurs sportifs. En 2019, il mobilise un budget de 8 millions d'euros destiné à soutenir les clubs sportifs amateurs et les équipements sportifs sur le territoire.