

A man and a woman are celebrating with sparklers. The man, on the left, is wearing a black and white striped shirt and has a joyful expression. The woman, on the right, is wearing a white shirt and is smiling broadly. They are both holding lit sparklers, which are creating bright, golden sparks. The background is dark and out of focus.

LA GAZETTE DE MILO

WWW.MISSIONLOCALE-INFOJEUNESVELAY.ORG

JANVIER 2026

#19 EDITION

LES NEWS DE VOTRE MISSION LOCALE

À LIRE DÈS MAINTENANT !

ÉVÉNEMENTS

DU MOIS



CARAVANE DE L'ALTERNANCE

Venez découvrir des métiers accessibles par l'alternance sur notre territoire !

Savez-vous que l'on peut obtenir un diplôme tout en travaillant ? La Caravane de l'Alternance est de retour.

Cette manifestation a pour objectif de vous aider à découvrir les métiers et les diplômes accessibles par l'alternance. Venez les découvrir et rencontrer les organismes de formation du territoire

LANDOS

LUNDI 12 JANVIER 2026, de 13h30 à 16h

Salle culturelle

ALLÈGRE

MARDI 13 JANVIER 2026, de 13h30 à 16h

Centre Georges Sand

CRAPONNE SUR ARZON

MARDI 13 JANVIER 2026, de 9h à 12h

Salle polyvalente à côté du stade

LE MONASTIER SUR GAZEILLE

JEUDI 22 JANVIER 2026, de 8h30 à 12h

Salle des fêtes à côté du collège public

SAINT JULIEN CHAPTEUIL

MARDI 27 JANVIER 2026, de 8h30 à 12h

Espace Associatif et Culturel

SITE WEB

APPLI



Pour tout renseignement 04 71 07 09 09.

TIPS DE LA MILO



Le tips santé du mois !

Découvrez tous nos conseils santé à la Mission Locale pour prendre soin de vous au quotidien !

Ce mois-ci, nous abordons **l'hypersensibilité**.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'aide ou de soutien au **04.71.07.09.09**.

L'hypersensibilité c'est quoi en réalité ?

L'hypersensibilité n'est pas une maladie, ni un trouble, mais une **façon différente de percevoir** les émotions, les stimuli et les interactions sociales.



💡 On y trouve souvent :

- une réactivité émotionnelle intense (sentir les choses plus fort)
- une sensibilité accrue aux bruits, à la lumière ou aux ambiances
- une grande empathie pour les autres
- une faculté de réflexion profonde

Swipe !!

L'hypersensibilité = FORCE + DÉFI

Forces possibles

- grande capacité d'empathie
- créativité, intuition
- relations profondes avec les autres

Défis possibles

- surcharge sensorielle dans les environnements bruyants ou lumineux
- émotions très intenses qui peuvent fatiguer
- besoin de temps calme pour se ressourcer



Se sentir mieux au quotidien

Voici des **actions simples** que chacun peut essayer d'appliquer :

1/ Apprendre à gérer son stress

- apprendre à reconnaître ses limites : **savoir dire non** quand une situation devient trop intense.
- prévoir des **pauses régulières** dans la journée pour respirer ou se recentrer.
- créer un **espace calme** chez soi ou au travail (lumière douce, peu de bruit).

➔ Cela aide à réduire la fatigue émotionnelle et le stress.

Swipe !!

Se sentir mieux au quotidien

2/ Prendre soin de sa santé mentale

- pratiquer des **techniques de relaxation** (méditation, respiration, yoga)
- **écrire** ses émotions, ses pensées et la situation associée pour prendre du recul sur les événements et éviter les ruminations
- si besoin, **parler à un professionnel** (psychologue, conseiller)

➔ "Demander de l'aide, c'est aussi prendre soin de sa santé, comme aller chez le médecin"



Se sentir mieux au quotidien

3/ Créer un environnement social favorable

- s'entourer de **belles personnes** - compréhensives et bienveillantes
- **expliquer ce qu'on ressent** à ses proches – cela améliore les relations
- **identifier ses limites** et **se recentrer sur soi** (aller prendre l'air 5 min, contrôler sa respiration pendant quelques minutes...) dans les situations sociales et être à l'écoute de ses besoins.



Se sentir mieux au quotidien

4/ Adapter des routines bien-être

Quelques habitudes qui favorisent l'équilibre :

- ✓ suffisamment de **sommeil régulier**
- ✓ **alimentation équilibrée** et **hydratation**
- ✓ **activités calmes** : balade, musique douce, lecture
- ✓ **L'activité physique** régulière : sport, marche qui permettent une meilleure clarté d'esprit et d'évacuer une potentielle **surcharge mentale**

➔ Une bonne hygiène de vie diminue l'impact des stimuli vécus intensément.



L'ACTU À VENIR

EN JANVIER

SAVE!
THE DATE

Inscrivez-vous dès maintenant
sur l'application Ma Mission Locale !



BIEN UTILISER LES APPLIS CEJ ET MISSION LOCALE

Votre conseiller dans la poche !

Simplifiez votre parcours avec les applis CEJ et Mission Locale !
Apprenez à suivre vos rendez-vous, à justifier vos démarches et à échanger avec votre conseiller, le tout depuis votre téléphone.
Un atelier pratique pour découvrir, comprendre et maîtriser ces outils indispensables à votre accompagnement.

Le mardi 6, 13, 20 et 27 janvier à 13h00, Mission Locale.



RENCONTRE AVEC LA MARINE

Devenez Marin

Chaque 1er mercredi du mois, de 10h à 15h, la Marine Nationale vous attend à la Mission Locale pour échanger avec vous.

Découvrez plus de 80 métiers, avec ou sans diplôme, accessibles dès 16 ans. Une occasion idéale pour poser vos questions, explorer les parcours possibles et pourquoi pas, embarquer vers la Marine !

Le mercredi 7 janvier à 10h00, Mission Locale.



ATELIERS CV

Un CV qui vous ressemble, ça change tout !

Vous rêvez d'un CV qui vous représente parfaitement ? Rejoignez notre atelier et apprenez à créer un CV dynamique et professionnel en un rien de temps !

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier à 9h, Mission Locale.



FRANCE TRAVAIL

Utilisation de votre espace Emploi de France Travail

Découvrez l'univers de l'emploi avec France Travail et ses missions principales !

Vous pouvez explorer les opportunités d'emploi ; apprendre à maximiser votre espace personnel sur France Travail ; maîtriser les applications pour faciliter votre recherche d'emploi ; élaborer une carte de visite professionnelle et valoriser vos compétences ; vous préparer à réussir les candidatures spontanées

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, à 13h30, Mission Locale.





TESTE TES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

avec PIX

Vous voulez savoir où vous en êtes en informatique ? Participez au test PIX gratuitement à la Mission Locale et découvrez votre niveau numérique.

Vous allez pouvoir évaluer vos points forts ainsi que vos axes de progression et bénéficier des conseils personnalisés de notre conseillère numérique.

Le mercredi 14 janvier à 9h, Mission Locale.

THÉ & TECH

Un atelier pour les passionnés de numérique

Vous êtes passionné par l'informatique et la technologie ou vous souhaitez simplement en savoir plus sur ce monde fascinant ?

Rejoignez-nous à l'atelier Thé & Tech pour échanger avec d'autres jeunes qui partagent vos centres d'intérêt.

L'atelier a lieu une semaine sur deux, le mardi de 15h à 17h et est ouvert à tous, peu importe votre niveau en informatique.

Le mardi 27 janvier à 15h, Mission Locale.



PERMANENCES AVOCAT

Le 3ème
Mercredi du
mois

Prenez
rendez-vous
auprès d'un
conseiller
Mission Locale
/ PJJ du Velay
04 71 07 09 09

PERMANENCE AVOCAT

Etre accompagné(e) et éclairé(e)

Besoin de conseils ou d'informations pour faire valoir vos droits (logement, famille, emploi...) ? Vous rencontrez des difficultés juridiques ou judiciaires ? Un(e) avocat(e) vient gratuitement à la Mission Locale pour répondre à toutes vos questions.

Le mercredi 21 janvier à 14h, Mission Locale.



ESCROQUERIE EN LIGNE, PAS AVEC MOI !

Ne vous faites plus avoir !

Venez découvrir des astuces et des conseils pour protéger vos données personnelles et éviter les escroqueries en ligne.

Apprenez à déjouer les pièges des arnaqueurs sur le web avec notre Conseillère numérique.

Le mercredi 28 janvier à 9h, Mission Locale.

CE QU'IL S'EST PASSÉ

EN DÉCEMBRE

FORUM DU SUPÉRIEUR

Information et échanges avec les lycéens

Mardi 2 décembre, avec l'Info Jeunes du Velay nous avons participé au **Forum du Supérieur**, organisé par le CIO.

Cette journée a permis d'**informer les lycéens sur nos offres de services**, de leur présenter la structure et de répondre à leurs questions concernant les aides au permis, l'opération Sac'Ados, le BAFA, les dispositifs de mobilité à l'étranger, et bien plus encore.

Au total, 206 jeunes ont été informés au cours de cette journée riche en échanges.



DROIT DU TRAVAIL

S'informer pour mieux travailler

Le 4 décembre, 18 jeunes de la Mission Locale ont participé à une intervention du service Renseignements en Droit du Travail.

Les agents de la **DDETSP de la Haute-Loire** sont venus **présenter leurs missions et informer les jeunes** sur les bases du droit du travail.

Les échanges ont porté sur les types de contrats, la rémunération, les congés payés, les arrêts de travail, ainsi que la santé et la sécurité au travail.

Un temps riche et utile, qui a permis aux jeunes d'obtenir des réponses concrètes à leurs questions et de mieux connaître leurs droits.



CHANTIER PARTICIPATIF INFO JEUNES - PARTIE 1

Des nouveaux locaux pour 2026

Dans le cadre du **futur déménagement de l'Info Jeunes** prévu en 2026, un chantier participatif de rénovation a été lancé pour rafraîchir les locaux.

Cette rénovation se déroule en deux temps. La première phase, réalisée en décembre, a mobilisé 5 jeunes volontaires qui ont formé une équipe de choc pendant une semaine.

Durant le chantier : ponçage, peinture, coffrage et beaucoup d'investissement pour redonner vie aux espaces. Un bel engagement collectif et une expérience valorisante pour les jeunes impliqués.

Rendez-vous dans le prochain numéro de la Gazette pour découvrir la suite et la fin du chantier !



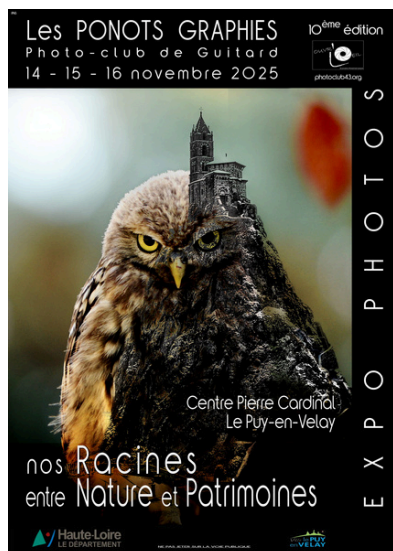
ATELIER SPORT AVEC L'UFOLEP

Record battu en décembre !

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Avec l'UFOLEP, l'atelier sport de décembre a rencontré un véritable succès : une quinzaine de jeunes a participé à cette séance dynamique dédiée au mouvement et au bien-être. **L'objectif : se dépenser, prendre soin de sa santé et partager un moment convivial à travers le sport.**

Pour rappel : les lundis matins, les ateliers sport avec l'UFOLEP proposent à chaque fois un sport collectif surprise. Une bonne raison de venir bouger régulièrement !



KIOSQUE CULTUREL

• Les Ponots Graphies



Dans le cadre du kiosque culturel, les jeunes ont participé à une sortie riche en découvertes artistiques en visitant l'**exposition photographique « Les Ponots Graphies »**, présentée à la galerie Jean-Claude Simon, à l'Hôtel du Département. Organisée par le Photo Club de Guitard, cette 10^e édition, autour du **thème « Nos racines, entre nature et patrimoine »**, a invité les participants à réfléchir à la notion de patrimoine, à la transmission et à notre lien avec la Terre. Une exposition sensible et inspirante, suscitant échanges et émotions.



• La Maison Pour Tous de Chadrac

Le kiosque s'est poursuivi par la visite de **la MPT de Chadrac et du Barouf**, un café associatif dynamique. Matthieu Boyer, coordinateur culturel, a présenté l'association, ses missions, la programmation culturelle (concerts, spectacles, animations) ainsi que les studios de musique mis à disposition des artistes. Il a également partagé son parcours professionnel et son rôle dans la vie culturelle locale. Une sortie enrichissante qui a permis aux jeunes de découvrir des lieux culturels du territoire, de mieux comprendre leurs fonctionnements et de mesurer l'importance de ces espaces de rencontre, de création et de partage.



MONDIAL DES MÉTIERS À LYON

Une journée au cœur des métiers

Nous avons accompagné un groupe de jeunes au Mondial des Métiers à Lyon, un événement incontournable réunissant près de **700 métiers** répartis dans **58 domaines**.

Notre objectif : aider les jeunes à avancer dans leur orientation professionnelle.

Tout au long de la journée, ils ont pu multiplier les rencontres et découvertes : création de prothèses et effets spéciaux, tests de simulateurs de conduite poids lourds, exploration des métiers de l'aménagement et du chantier, immersion dans le quotidien d'une éleveuse laitière, ou encore découverte des métiers du numérique.



Service public régional
de l'orientation
Auvergne-Rhône-Alpes



Pour préparer au mieux cette sortie, **deux demi-journées en amont ont permis aux jeunes de se repérer** dans le salon et de cibler les stands à visiter.

Un grand merci au **soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes** pour la mise à disposition du transport en bus, qui a rendu cette sortie possible.

BÉNÉ'VOLE TOI !

Les Petits Frères des Pauvres



Cinq jeunes accompagnés par la Mission Locale **ont participé à une conférence** organisée par l'association Les Petits Frères des Pauvres. Très investis, ils ont contribué activement au bon déroulement de l'événement : installation de la salle et du matériel, distribution de flyers, gestion de la feuille d'émargement et présence lors de la conférence pour découvrir les actions de l'association.

Cette expérience leur a permis de **découvrir une association engagée contre l'isolement des personnes âgées**, de prendre conscience de l'importance du bénévolat et de la solidarité, et de développer des compétences en organisation et en communication, tout en s'impliquant concrètement dans une action citoyenne.

INTERVENTIONS EN ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Le mois de décembre a été marqué par de nombreuses interventions de l'Info Jeunes dans les établissements scolaires.

Les actions ont porté principalement sur **les discriminations, les préjugés et l'orientation**.

Des échanges autour des discriminations de genre ont été menés auprès des élèves du lycée Charles et Adrien Dupuy, puis un travail sur les 21 formes de discrimination a été réalisé avec les classes de 5^e du collège Lafayette.



Enfin, des **interventions en milieu rural** ont permis d'accompagner les jeunes sur la recherche de stages, la posture professionnelle et la découverte des métiers, notamment grâce à des outils innovants comme Parcouréo et la réalité virtuelle, ainsi que des ateliers de valorisation des compétences et de simulation d'entretiens.



LES FORMATIONS

À VENIR !

Ces formations sont **gratuites et financées** grâce au soutien de **La Région Auvergne Rhône Alpes**



• TECHNICIEN TÉLÉCOMMUNICATION INFORMATIQUE ET CYBERSÉCURITÉ

Description : Deviens Technicien Télécommunication Informatique et Cybersécurité

Dates : du 2 février 2026 au 17 juillet 2026

Financement : Prendre contact avec son conseiller.





DEVIENS TECHNICIEN TÉLÉCOMMUNICATION INFORMATIQUE ET CYBERSÉCURITÉ

au sein du 28^e régiment de Transmissions
d'Issoire - 63500

 Du 2 février au 17 juillet 2026

 Formation 100% financée

 Formation rémunérée

 Formation Technicien Réseaux Spécialisé
Niveau BAC (Reconnu niveau 4 au RNCP)

 Hébergement pris en charge
(selon disponibilité)

 Prime de 3000€* pour un engagement au sein de l'armée
*sous réserve des enveloppes disponibles

 Estelle MATHIEU

 06 65 41 98 41

 emathieu@cantal.cci.fr

www.formationscantal.fr



2026

Comme chaque année, nous vous dévoilons notre carte de vœux pour 2026.

Cette carte vient refléter les valeurs qui nous animent : proximité, engagement et accompagnement des jeunes.

Christelle VALANTIN,
Présidente de la
Mission Locale du Velay
et toute l'équipe
vous présentent
leurs meilleurs vœux
pour 2026

Ensemble
cultivons
l'avenir



2025-2030
LABELLISÉE !
ENGAGÉE POUR ET AVEC
LES JEUNES

info Velay
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

VOTRE AVIS COMPTE !



Aidez-nous à améliorer la Gazette

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION : MA MISSION LOCALE



- ✓ S'inscrire facilement aux ateliers
- ✓ Consulter les offres d'emploi et postuler
- ✓ Découvrir les dernières actualités
- ✓ Disponible sous IOS et Android

NOTRE SUPER APPLICATION !



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Mission Locale du Velay
Info Jeunes du Velay