



CLUB D'EXPRESSION LIBRE – R.A.C.A.M.A.E.

Pour les Lycéens

« Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Atelier animé par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur

« Pour que votre jeune se découvre dans toutes ses potentialités, il faut d'abord qu'il soit en confiance ! »

Il/Elle se sent incompris(e), absorbe les émotions de ses proches, redoute la moindre dispute, ... Ces ateliers lui sont réservés !

Un espace d'échange et de partage en toute convivialité où chaque jeune pourra être écouté(e) et prendre la parole. Un moment pour se rencontrer et créer du lien, réfléchir et prendre du recul par rapport au quotidien, aux relations et à son propre comportement. C'est avant tout l'idée de se sentir moins seul-e (isolé-e) avec ses particularités qui est recherchée dans un premier temps.

Les participants s'engagent à respecter la confidentialité des discussions et le non-jugement pour permettre un climat d'échanges bienveillant.

Dates : Samedis 28/09/19, 23/11/19, 18/01/20, 21/03/20 et 06/06/20

Horaire : 11h45-13h15

Lieu : Paris 7 (l'adresse précise sera communiquée aux inscrits)

Participation : 20€ la séance - 90€ les 5

Renseignement : Secrétariat au secretariat@afep.asso.fr

Inscription obligatoire sur [billetweb.fr/x20-058-racamae-75-ados](https://www.billetweb.fr/x20-058-racamae-75-ados)