

## « Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Atelier d'échanges animé par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur

Se sentir submergé, envahi, et même parfois pétrifié par des émotions trop fortes. Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir bête, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé. Comment maîtriser ces minis tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? Ou comment se sentir mieux dans « ses baskets » ?

Nous proposons un moment pour faire connaissance, partager en toute simplicité, créer du lien, réfléchir et prendre du recul par rapport au quotidien, aux relations, et son propre comportement.

C'est aussi permettre d'entrer en contact plus facilement et se sentir moins seul-e (isolé-e) avec ses particularités.

Chaque groupe sera limité à 10 participants (*l'activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant*)

Les groupes intègreront aussi bien des participants de l'an dernier que des nouveaux, les "anciens" se feront un plaisir d'accueillir les nouveaux dans l'ambiance décontractée de ces ateliers.

*Les consignes liées au COVID devront être respectées. certaines séances pourraient se faire en visio si la situation l'exige*

### Préados

Du CM2 à la 5<sup>ème</sup>

De 9h30 à 11h00

### Les Samedis

11 septembre - 9 octobre  
13 novembre - 11 décembre 2021  
8 janvier - 26 février  
26 mars - 30 avril  
21 mai - 18 juin 2022

### Ados

De la 4<sup>ème</sup> à la seconde

De 11h00 à 12h30

**Participation aux frais pour les 10 séances : 135 €**

Possibilité de faire 2 chèques de 67,50 €

### Renseignement

Cathy : [afep.contact@afep.asso.fr](mailto:afep.contact@afep.asso.fr)

**Bulletin d'inscription** à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à

AFEP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

### X22.006.SPP – RACA-MAE TOURS 37

Nom de la famille .....

Adresse : .....

Tél. \* ..... Email : .....

\*contact le jour de l'activité

Prénom et niveau scolaire du jeune participant .....

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

Prénom et niveau scolaire du jeune participant .....

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

**Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de trésorier AFEP**

1 chèque de 135,00 €       2 chèques de 67,50 € (total 135 €) (encaissement septembre et octobre)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques sera effectué.

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

**Nom de la Compagnie d'assurance :** .....

J'ai pris bonne note que mon enfant pourrait être exclu s'il perturbait gravement les activités de par son comportement et j'en accepte le principe.  
J'autorise l'AFEP à prendre des photos de mon enfant lors de cet atelier et à les publier dans sa lettre d'information ou sur son site internet.

Date et signature :