

## Le « RACA-MAE »

### « Comment Apprivoiser et Maîtriser ses émotions »

Atelier 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 mini tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? **Ou comment se sentir à l'aise ?**

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

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

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

#### Préados

Du CM2 à la 5<sup>ème</sup>

De 9h30 à 11h00

#### Les Samedis

17septembre - 15 octobre  
19 novembre - 17 décembre 2022  
14 janvier - 11 février  
11 mars - 8 avril  
13 mai et 10 juin 2023

#### Ados

Dès la 4<sup>ème</sup>

De 11h00 à 12h30

Participation aux frais pour les 10 séances : 180 €  
Possibilité de régler en 2 ou 3 fois

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

**Bulletin d'inscription** à retourner dûment rempli, accompagné de votre règlement, à  
**AFEHP Chez Cathy BAYER** 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

#### X23.008.SPP – RACA-MAE ORLÉANS (45)

Nom de la famille .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... Email : .....

\*contact le jour de l'activité

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

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

**Règlement** : ci-joint(s) à l'ordre de Trésorier AFEHP

1 chèque de 180.00 €     2 chèques de 90.00 € (encaissement Sept/Oct.)     3 chèques de 60 € (encaissement S/O/Nov.)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques seront effectués.

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

N° et 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'AFEHP 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 :