

*La bulle des émotions*



*Pour les ados  
12-17 ans*



*La bulle des émotions pour les Ados  
12 - 17 ans*

# Qu'est-ce que c'est ?

L'adolescence est une période transitoire pendant laquelle l'enfant devient un adulte. Cette période est chargée en émotions, en difficultés, en doutes....

Les adolescents sont souvent en souffrance et nous, parents, nous sentons souvent perdus.

Pouvoir accueillir ses émotions, accepter d'en parler, avoir des outils pour s'apaiser, se rassurer.... L'ambition de LBDE ado est de permettre, à ces adultes en devenir, de se construire en toute sécurité, pour un avenir plus serein.



# *Cycles de l'atelier LBDE Ado en milieu scolaire*

**AFFIRMATION** : Vaincre l'inhibition pour mieux m'intégrer et m'affirmer librement

**FLÉCHISSEMENT SCOLAIRE** : Retrouver une motivation et croire en mes capacités d'apprentissage.

**GESTION DU STRESS** : Vaincre mes peurs et mes croyances négatives pour plus de sérénité.

**MOROSITÉ** : Retrouver de l'entrain et adopter une attitude positive

**ADDICTION** : Prendre conscience de mes addictions et m'en libérer (écrans, tabac, drogue...).

**JE PRENDS MA PLACE** : Je m'aime et m'accepte tel que je suis.

**HUMEURS** : J'apprends à gérer mes humeurs et je m'ouvre à plus de bienveillance.

**VITALITÉ** : J'évacue ma fatigue pour retrouver de l'énergie.

**HARCÈLEMENT** : J'ose en parler et je retrouve confiance en moi

*5 ateliers par cycle*



# *L'atelier ADO en cabinet, et autres structures*

Apprendre à être à l'écoute de ses émotions

Apprendre à réfléchir par soi-même et avec discernement grâce à la  
philosophie

Savoir s'exprimer et écouter les autres avec bienveillance

Méditation pour se recentrer

Respiration pour s'apaiser

Visualisations positives pour stimuler ses capacités

Accueil des ressentis par écrit

*Favoriser le vivre-ensemble, la confiance en soi, la  
bienveillance et l'empathie*

# Les compétences psychosociales

Santé  
Bien-être

Climat scolaire

Vivre ensemble

Réussite

Estime de soi

Compréhension Expression

Amitié Coopération

Écoute

Tristesse

Peur

Colère

Joie

Goûts

Qualités

Entraide

Besoins

Savoir gérer  
ses ÉMOTIONS

Savoir gérer  
son STRESS

Savoir  
COMMUNIQUER  
EFFICACEMENT

Être habile dans les  
RELATIONS INTER-  
PERSONNELLES

Conflits

Choix

Solutions

Savoir RÉSOUDRE  
LES PROBLÈMES

Savoir PRENDRE DES  
DÉCISIONS

Décryptage

Influences

Dire non

Préjugés

Avoir  
une PENSÉE  
CRÉATIVE

Avoir  
une PENSÉE  
CRITIQUE

Avoir  
CONSCIENCE DE SOI

Avoir  
de L'EMPATHIE

Définition Organisation Mondiale  
de la Santé (OMS) 1993

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Santé  
l'École



*Pour en savoir plus*



<https://labulledesemotions.com>



@labulledesemotions



@labulledesemotions

Angélique BOUGUENDOUZ



Sophrologue et Hypnothérapeute  
spécialisée dans l'accompagnement des adolescents



**06 64 61 33 32**



[angelique.bouguendouz@labulledesemotions.com](mailto:angelique.bouguendouz@labulledesemotions.com)