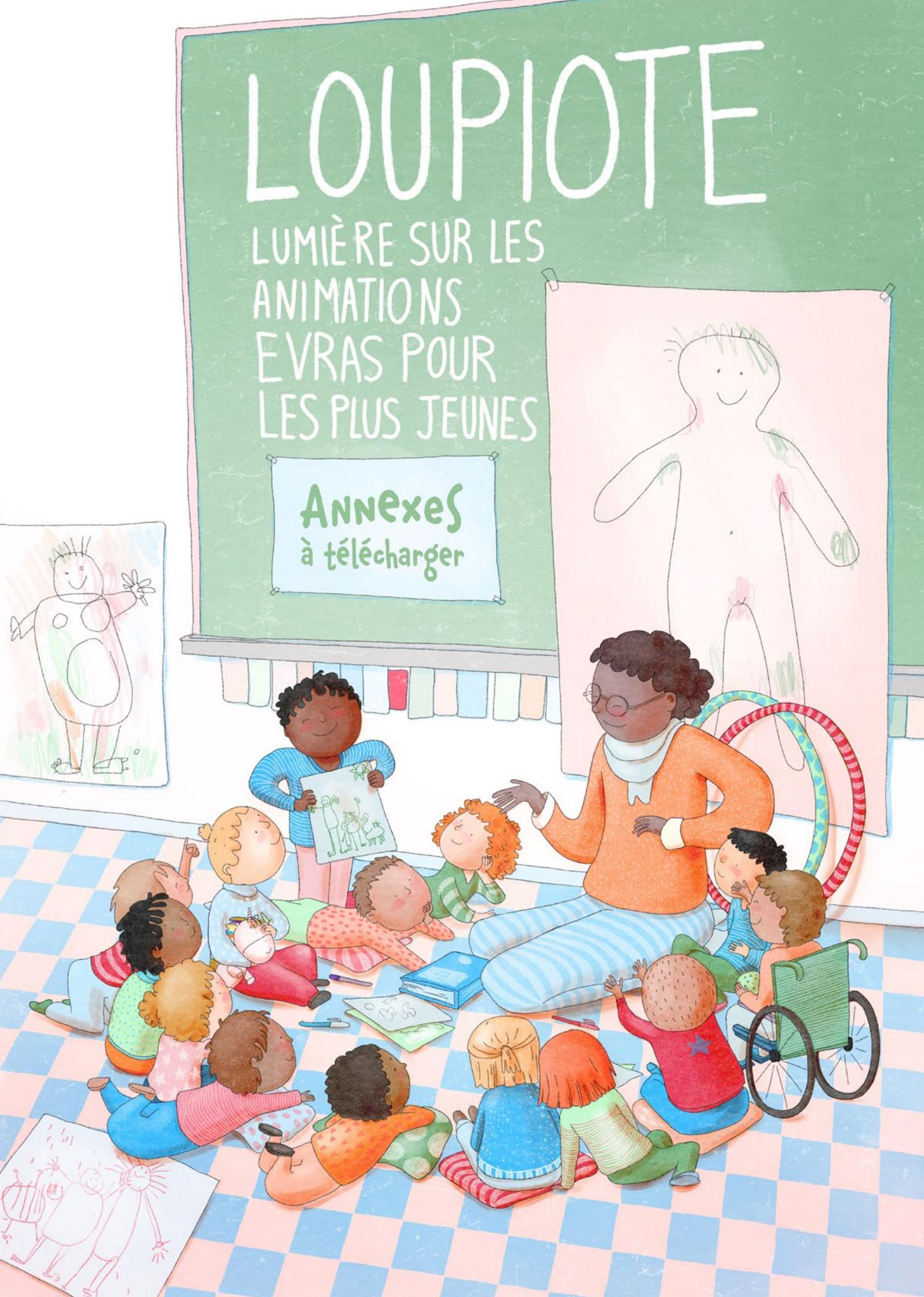


LOUPIOTE

LUMIÈRE SUR LES
ANIMATIONS
EVRAS POUR
LES PLUS JEUNES

Annexes
à télécharger



Rédaction

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial

Relecture

Annick Faniel (CERE), Bénédicte Homerin, Josette Schils, Maud Varrasse.

Illustration

Couvertures et pages intérieures : Prisca Jourdain www.priscajourdain.com

Annexes : Nastasja Izquierdo Prieto

Mise en page/graphisme

Marie Ringeard www.tantot.be

Éditrice responsable

Fédération des Centres de Planning Familial

avenue Emile de Béco 109, 1050 Bruxelles

Tel : 02 514 61 03

Numéro d'entreprise : BE0414 917 203

Compte bancaire : BE97 0680 6231 5049

www.fcppf.be

info@fcppf.be

ISBN 978-2-930762-14-2

n° de dépôt légal : D/2022/13.282/3

Année de publication : 2022

Remerciements

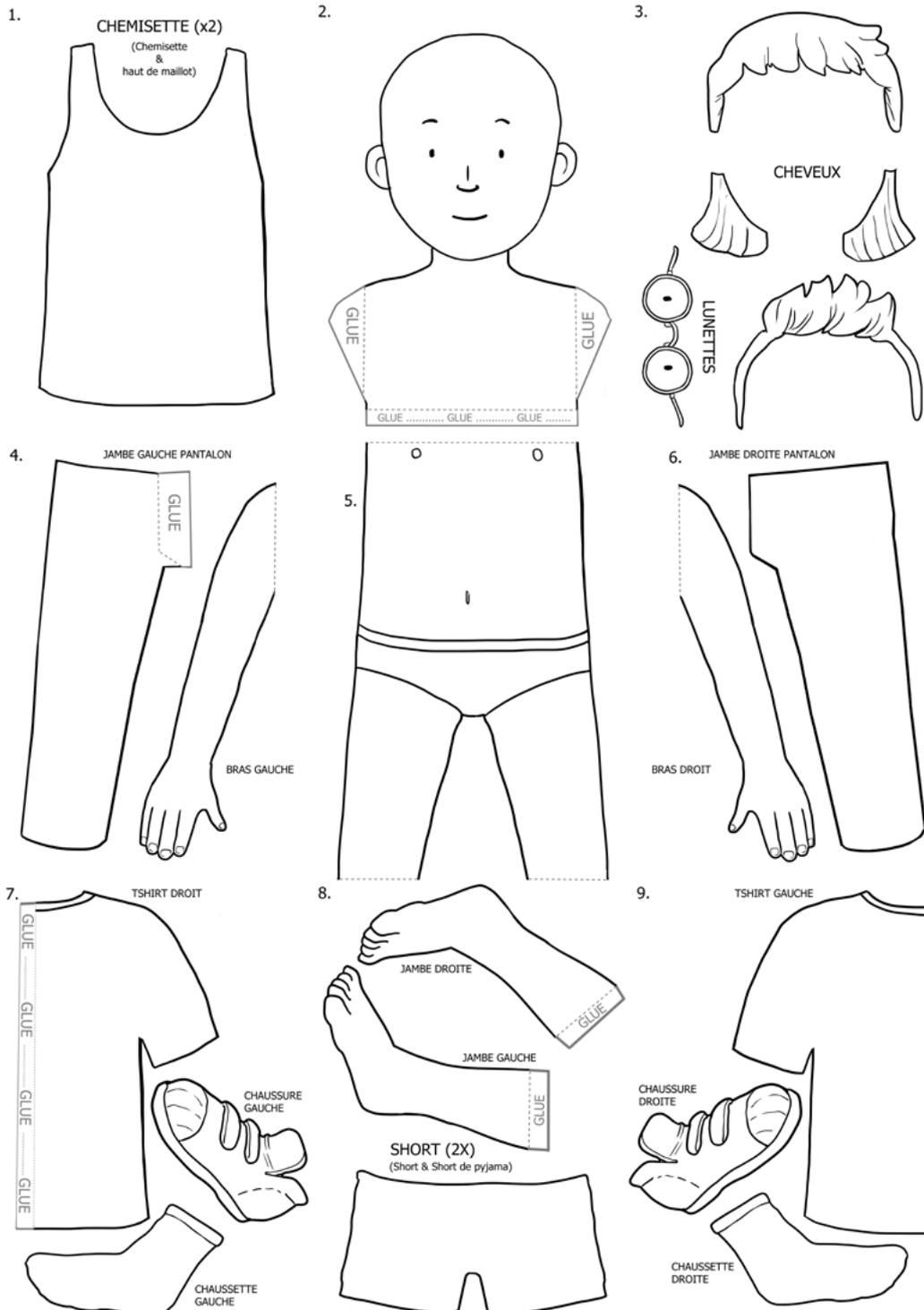
Cet outil n'aurait pu voir le jour sans l'apport des équipes des Centres de planning familial du Midi (Bruxelles), de Genval et d'Infor-Famille Brabant wallon, de Libramont et de Mouscron. Nous tenons à remercier particulièrement Kamille Duvivier, Bénédicte Homerin, Antoine Nicolas, Josette Schils, Maud Schmitz et Maud Varrasse pour leurs récits passionnés et leurs idées inspirantes, ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à cet outil. Merci aussi à Cécile Deneumostier, enseignante en 2^e et 3^e maternelle à l'Institut Saint Michel de Nivelles dont la classe a inspiré les illustrations.

Réalisé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Sommaire

La silhouette d'Axel·le	4
Les 4 émotions de base	14
La météo des émotions	16
6 exercices pour canaliser les émotions envahissantes	18

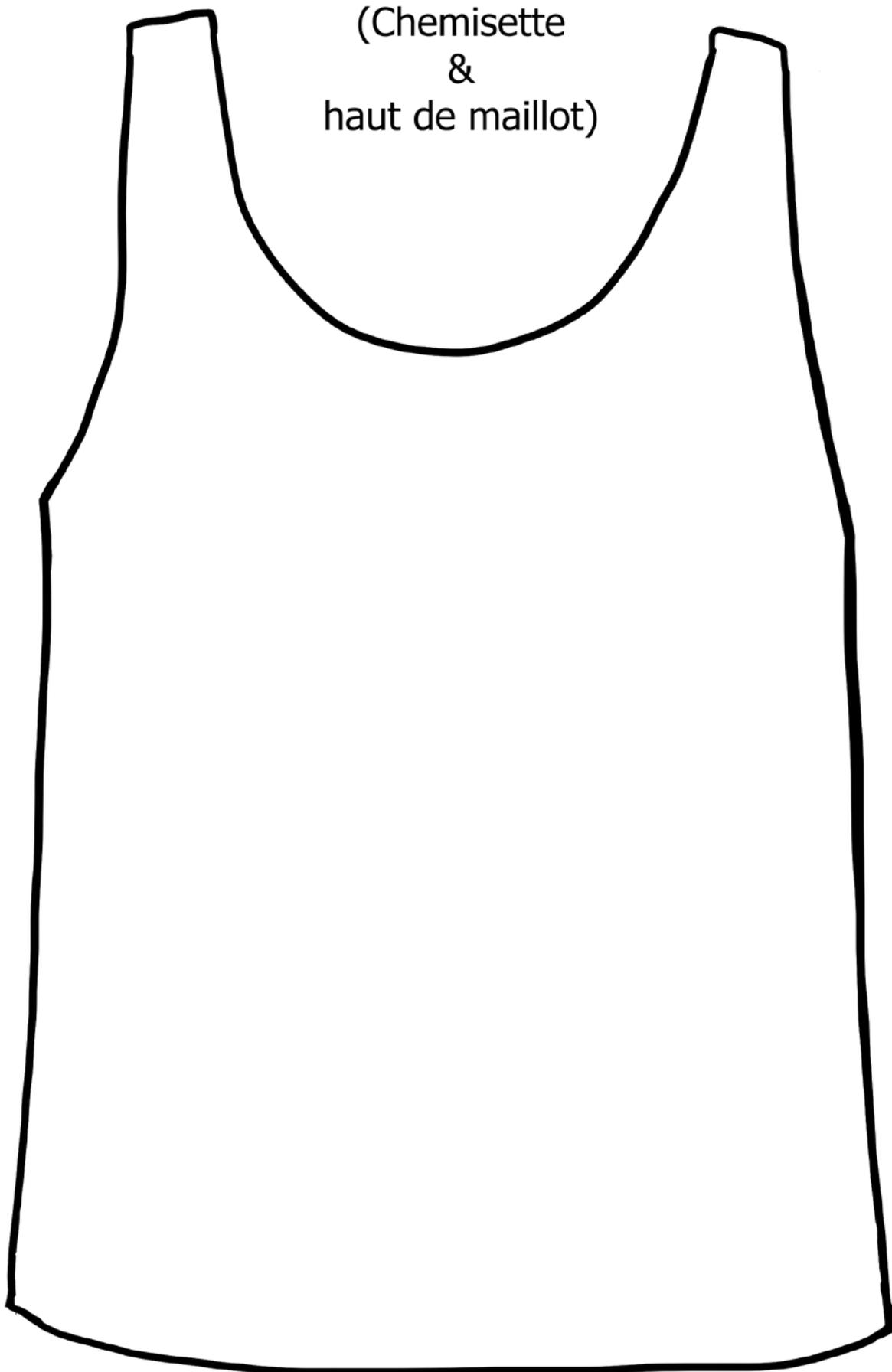
La silhouette d'Axel-le



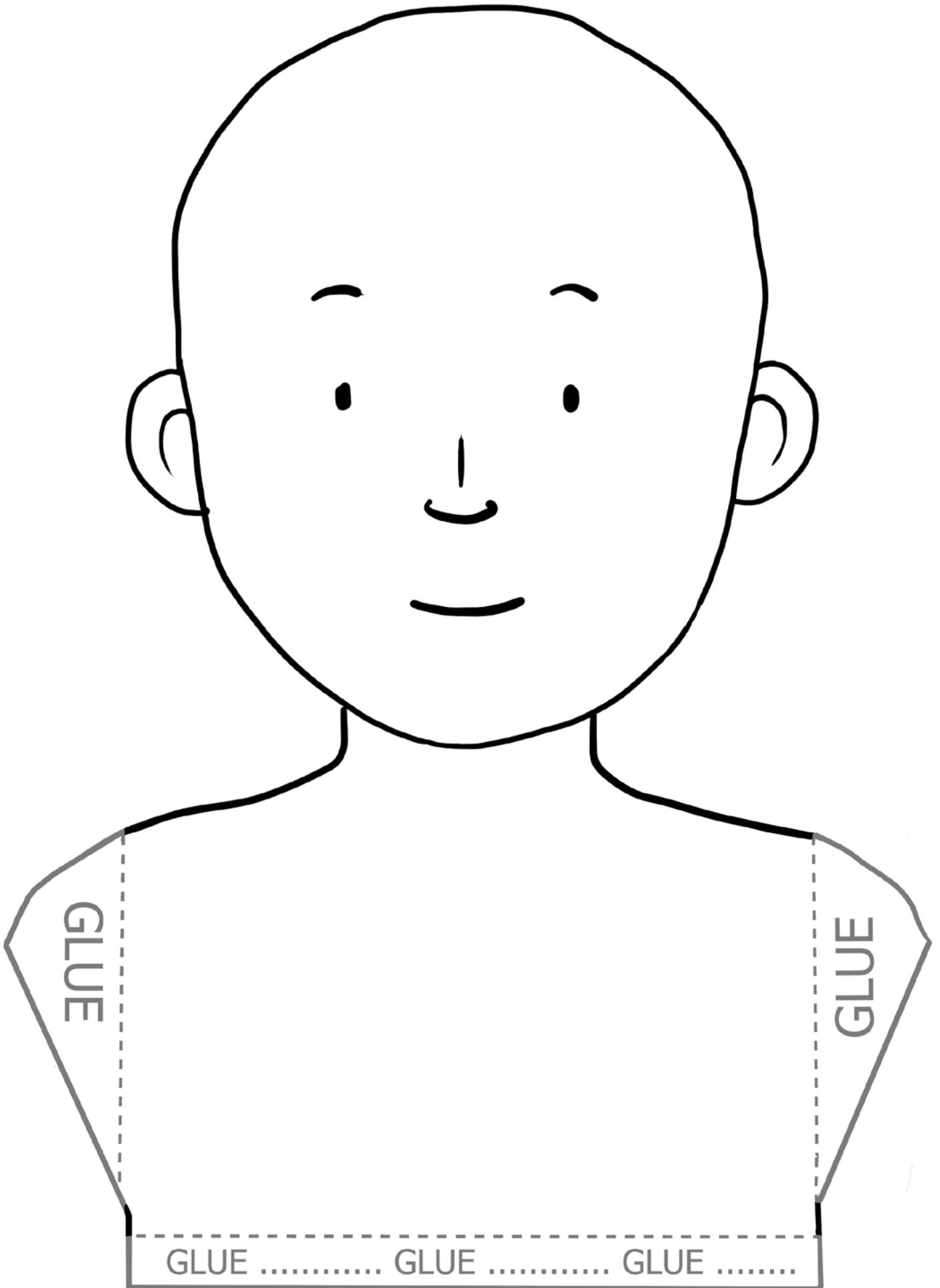
1.

CHEMISETTE (x2)

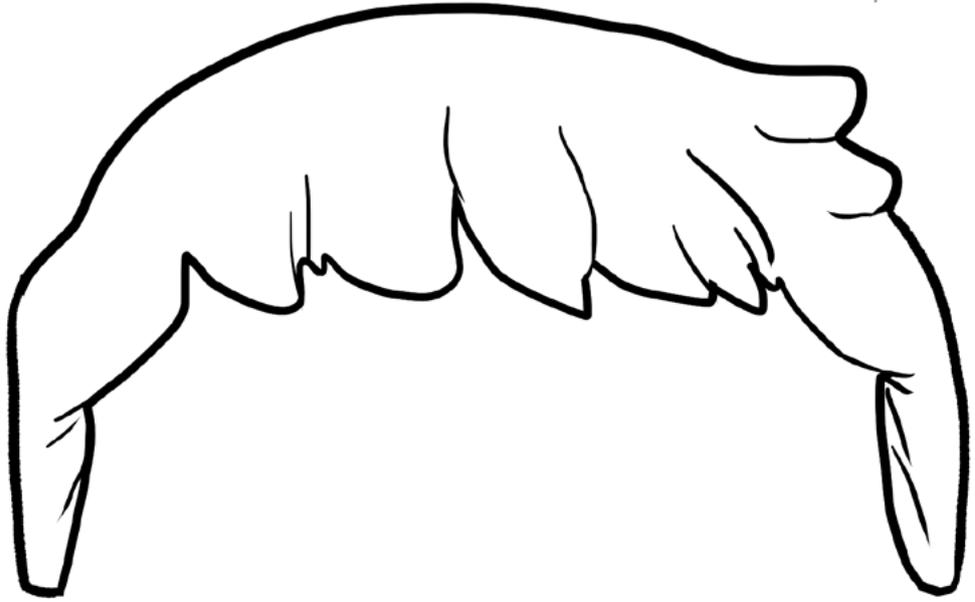
(Chemisette
&
haut de maillot)



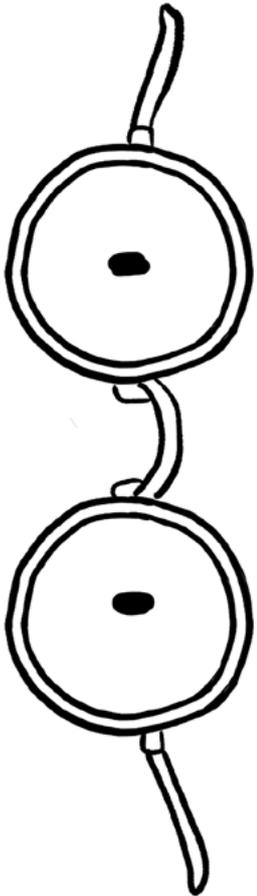
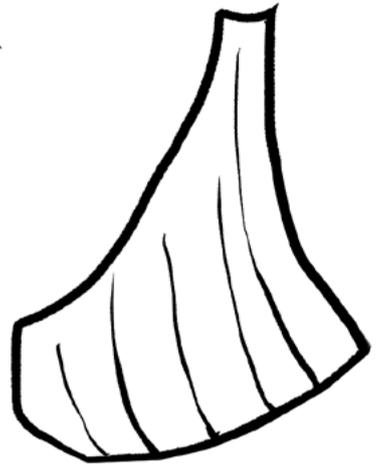
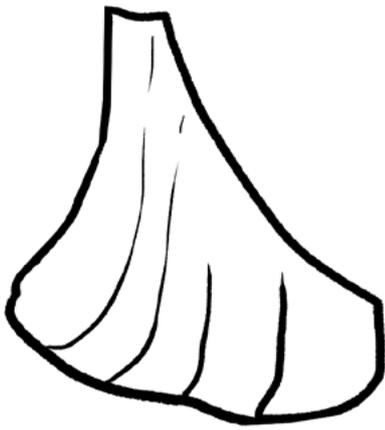
2.



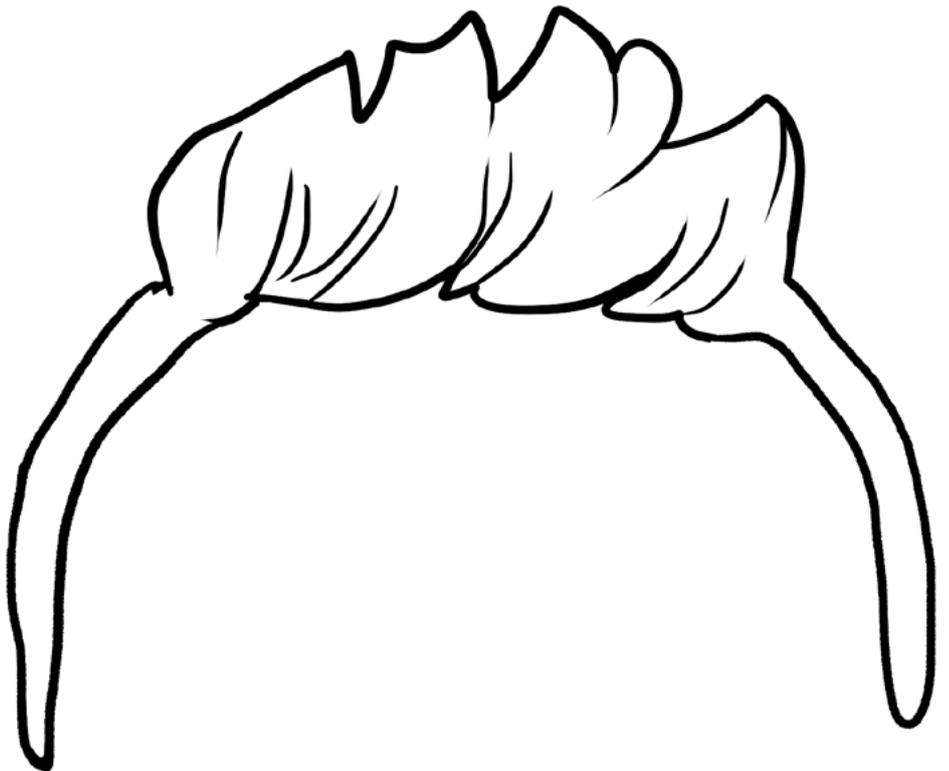
3.



CHEVEUX

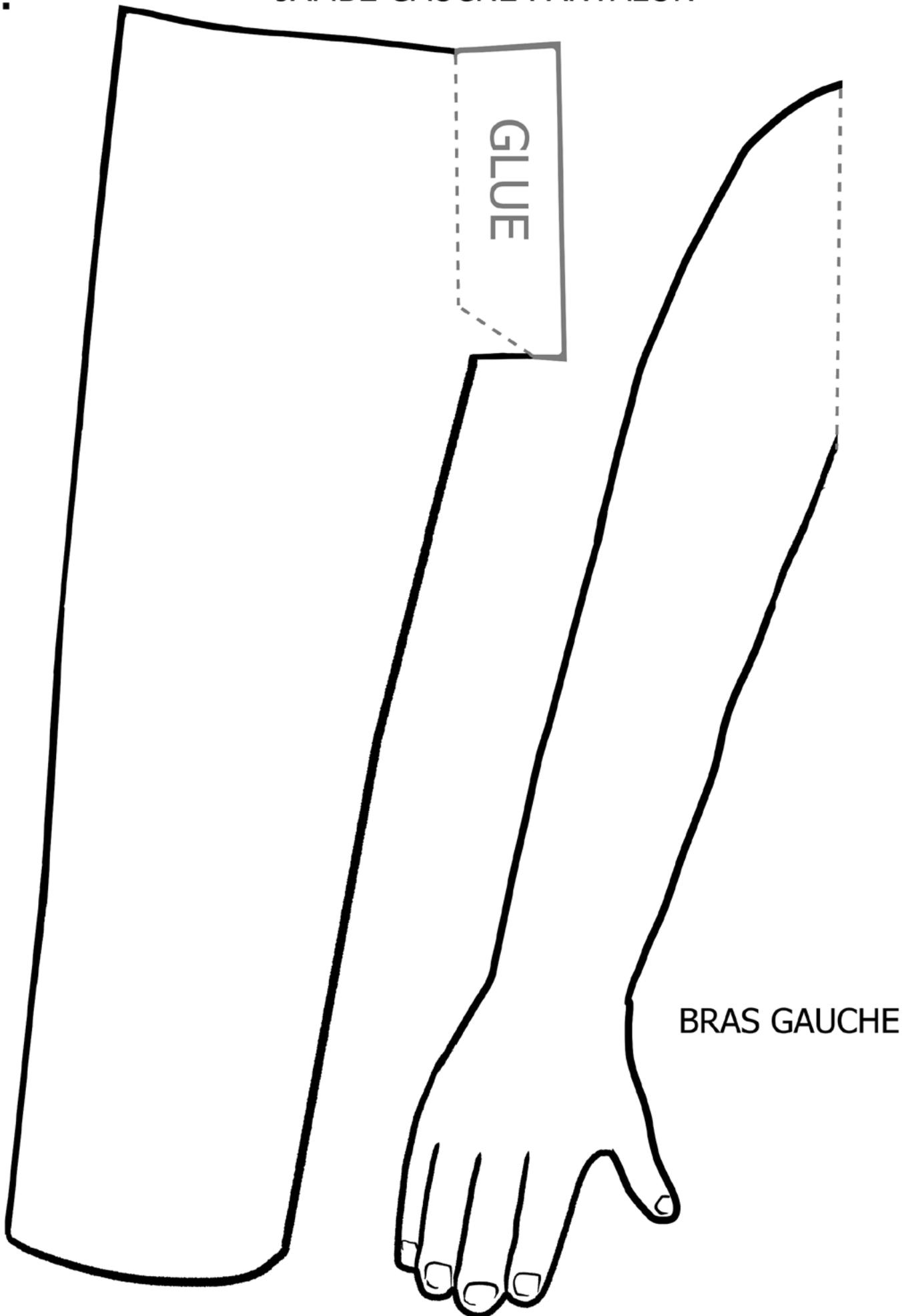


LUNETTES

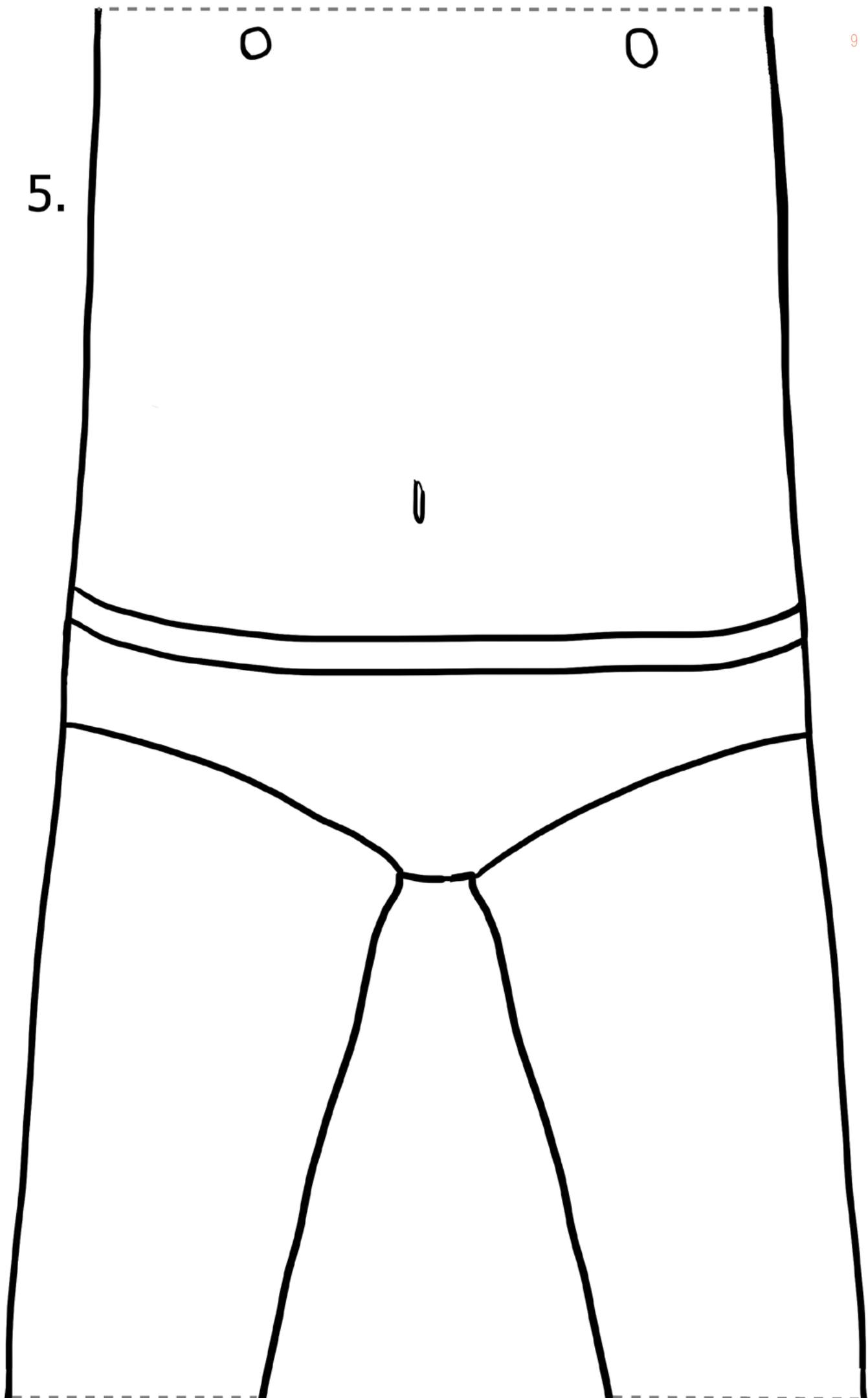


4.

JAMBE GAUCHE PANTALON



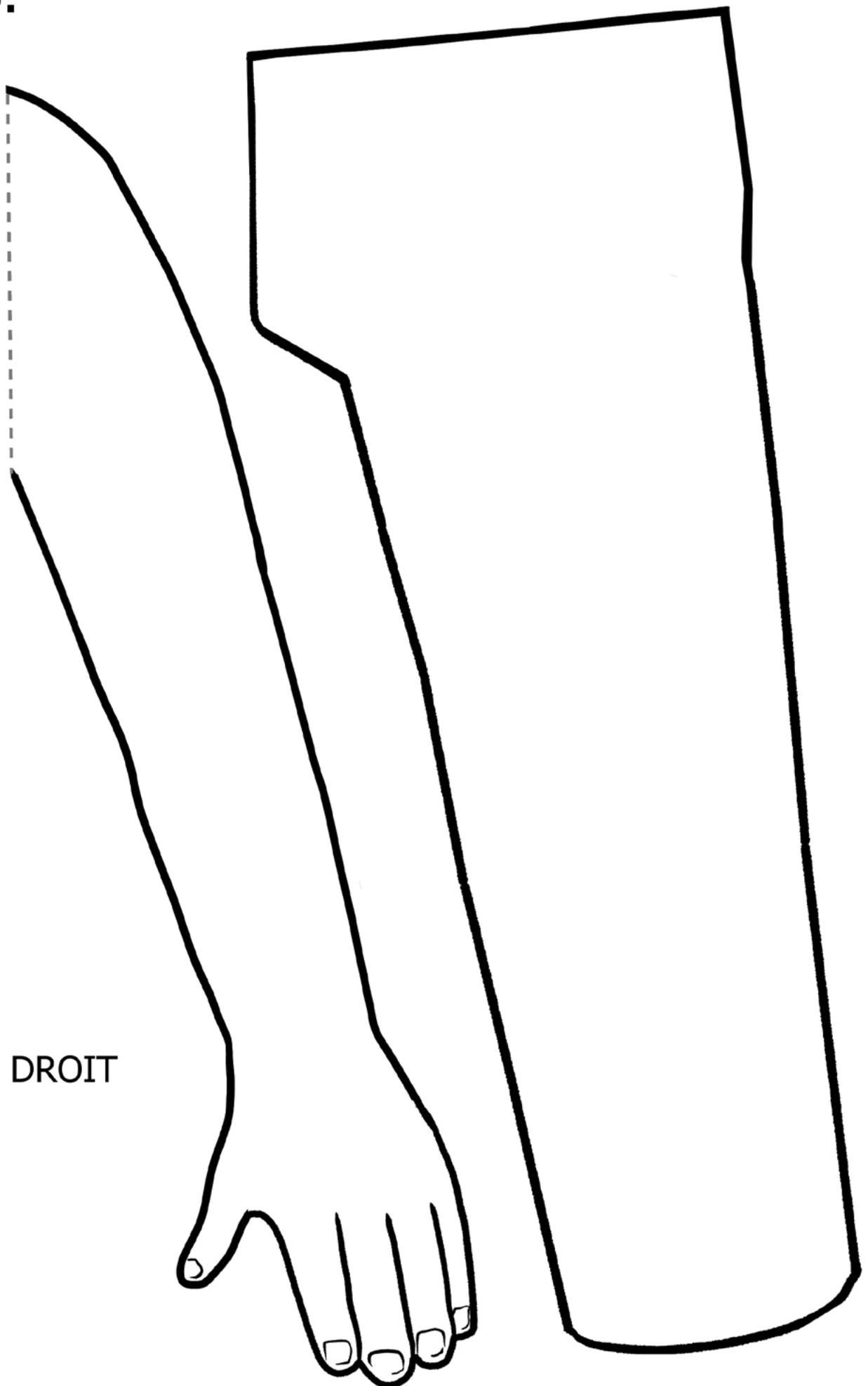
5.



6.

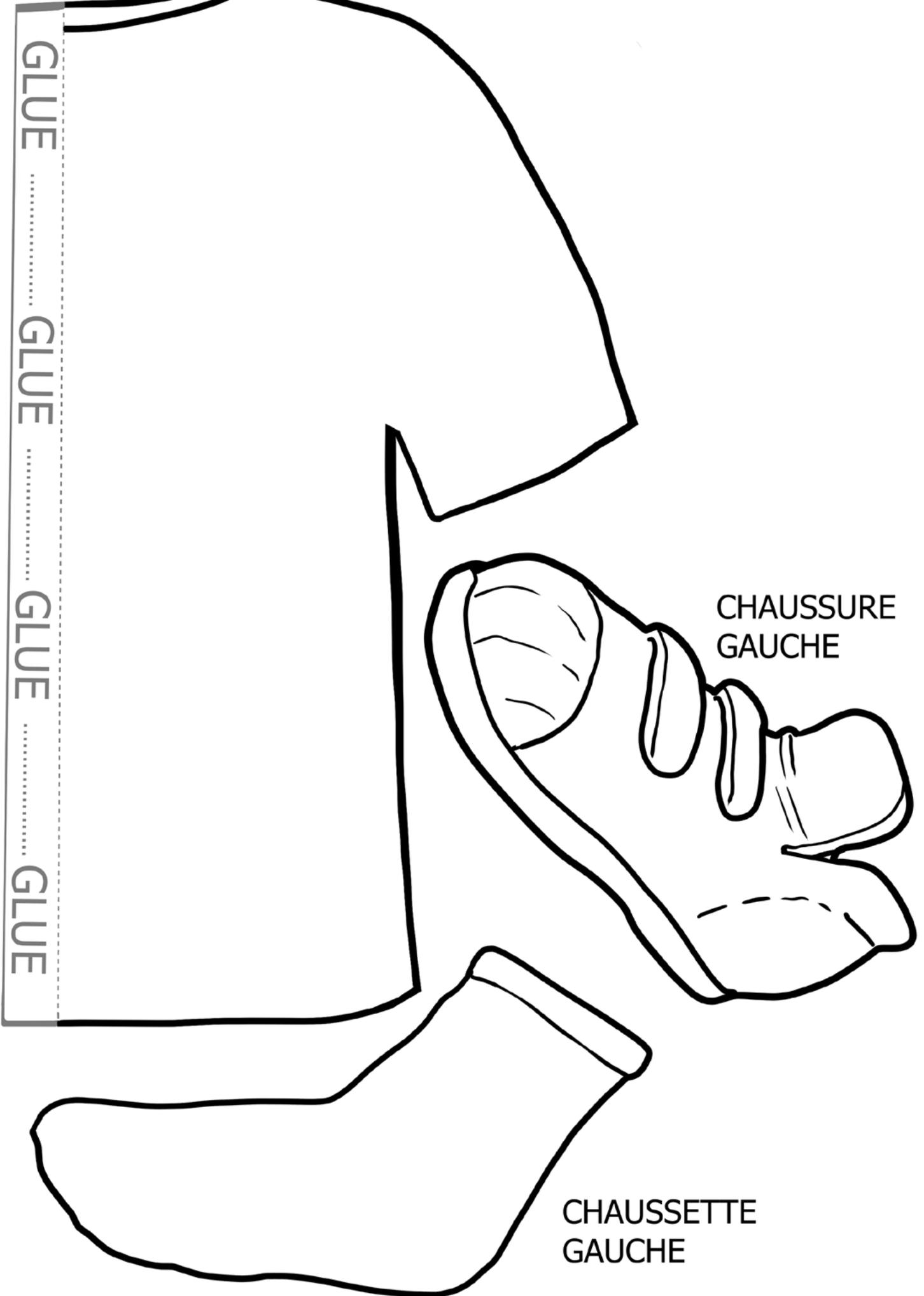
JAMBE DROITE PANTALON

BRAS DROIT

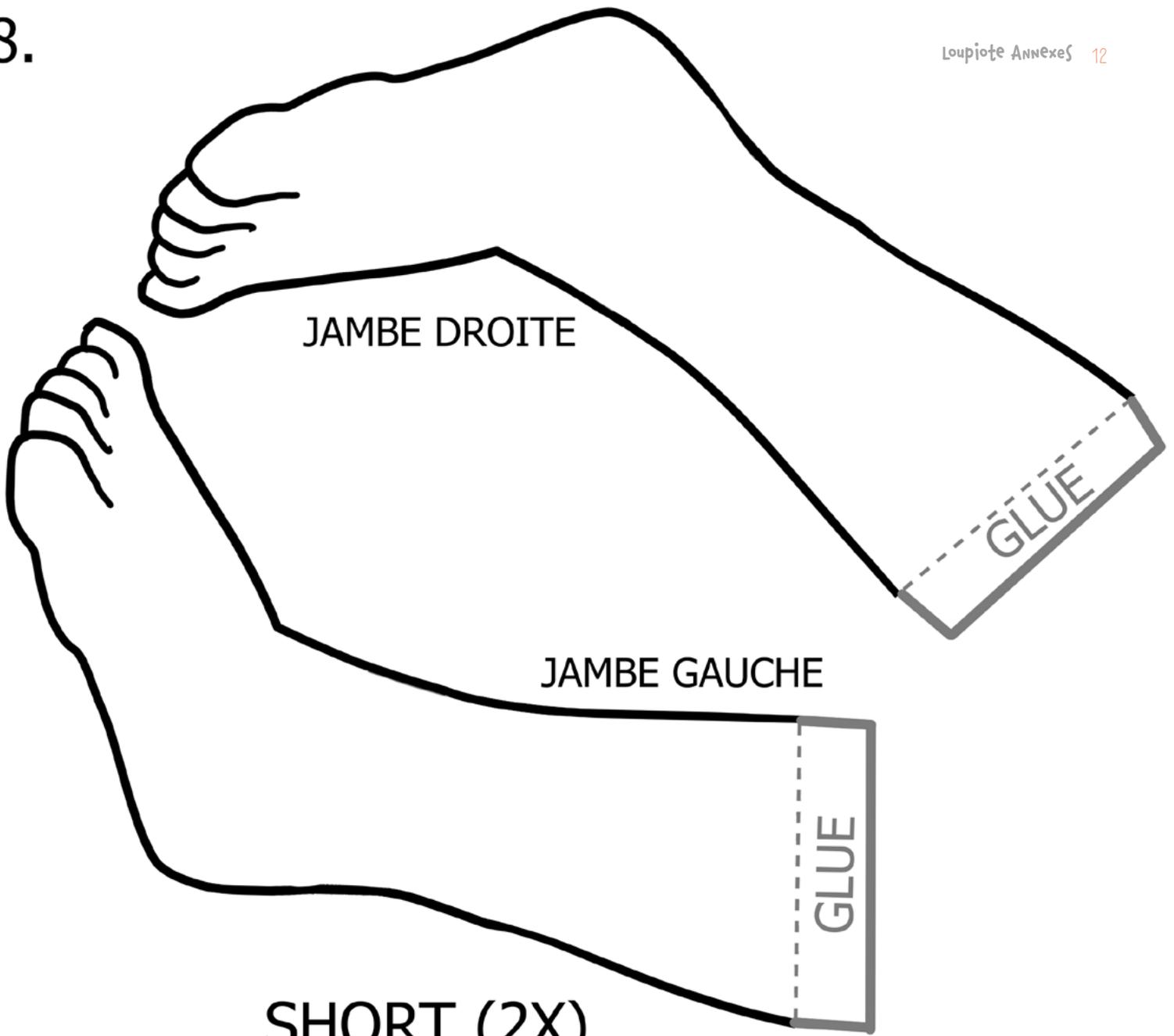


7.

TSHIRT DROIT

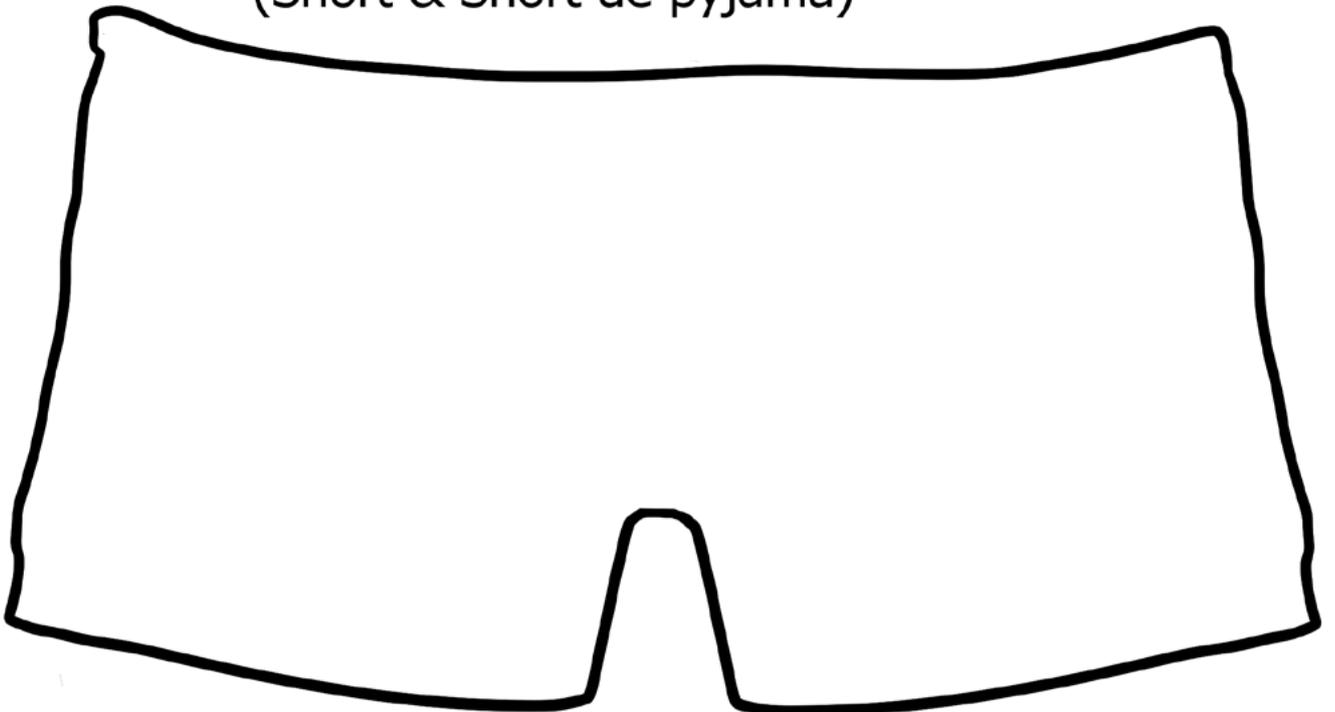


8.



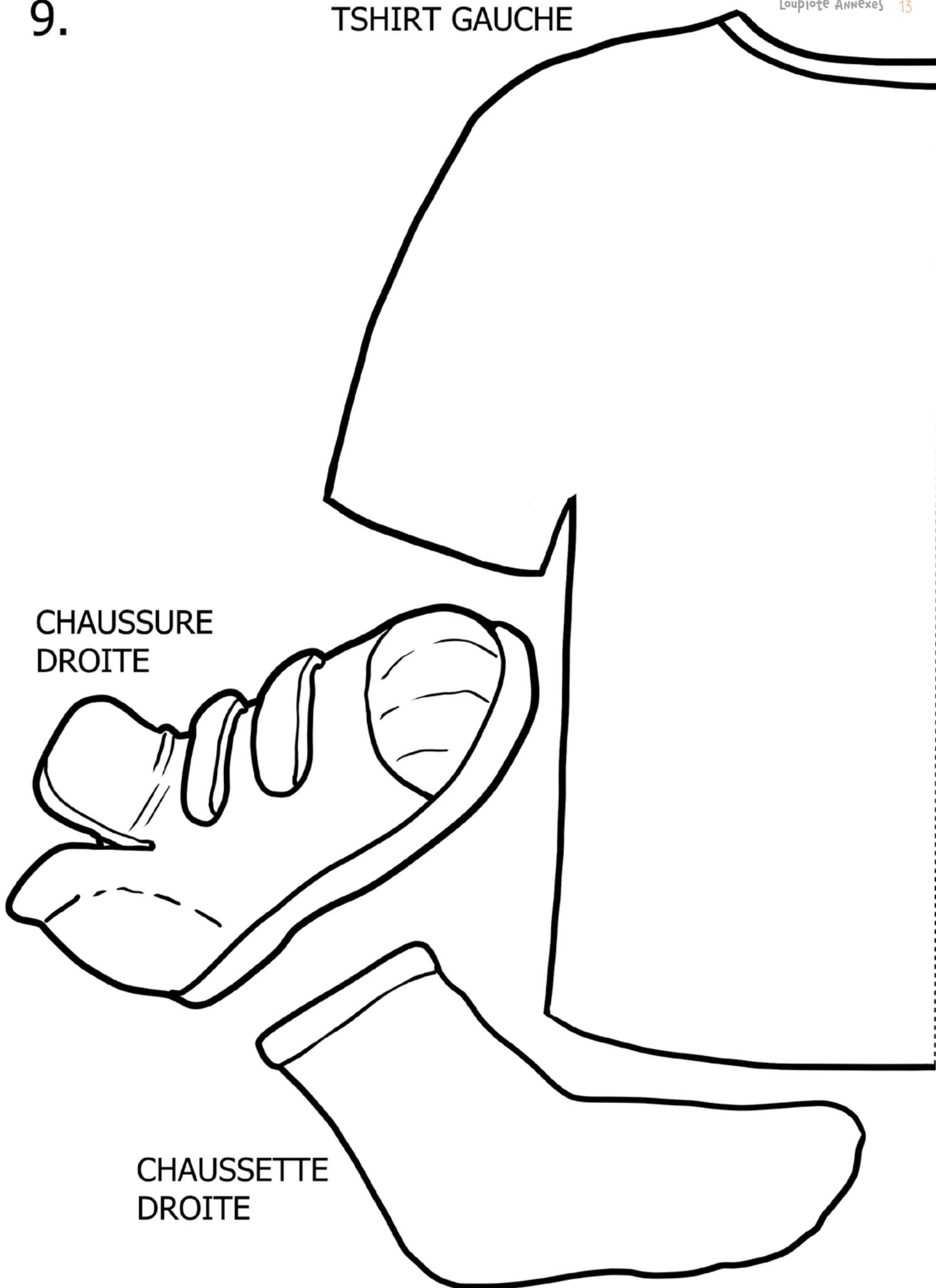
SHORT (2X)

(Short & Short de pyjama)



9.

TSHIRT GAUCHE



LES 4 ÉMOTIONS DE BASE



La colère



La joie

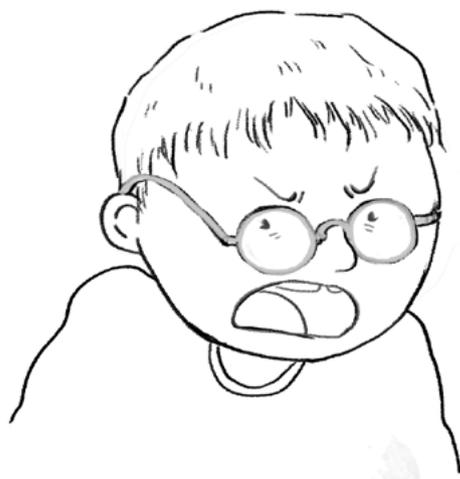


La peur



La tristesse

LES 4 ÉMOTIONS DE BASE



La colère



La joie

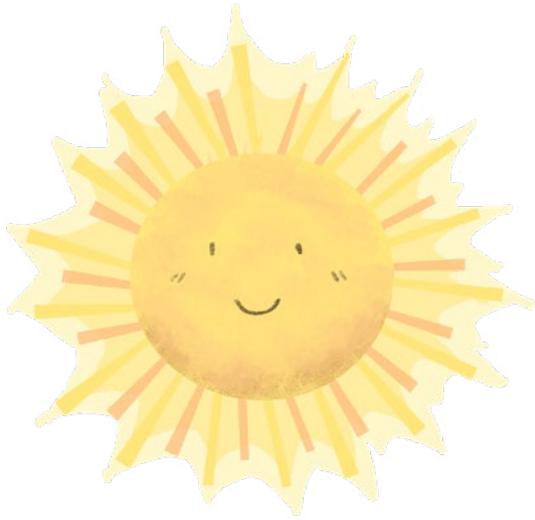


La peur



La tristesse

La météo des émotions



Soleil



Nuage

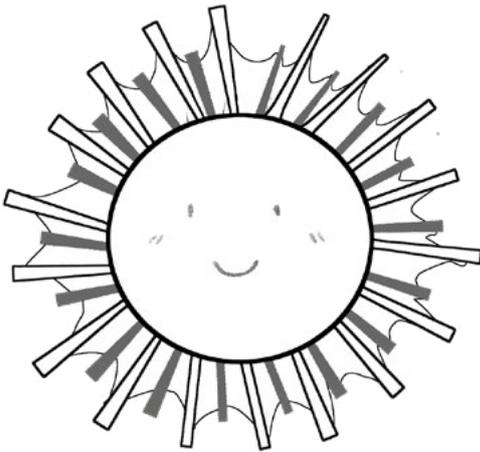


Pluie



Orage

La météo des émotions



Soleil



Nuage



Pluie



Orage

6 exercices pour canaliser les émotions envahissantes



Retrouver calme et attention



Chasser la colère



S'apaiser



Partager sa joie



Se détendre



S'alléger en fin de journée

6 exercices pour canaliser les émotions envahissantes



Retrouver calme et attention



Chasser la colère



S'apaiser



Partager sa joie



Se détendre



S'alléger en fin de journée