



NOS ATELIERS PRATIQUES

RÉGION MORGIENNE · OCTOBRE & NOVEMBRE 2026

Pour petits et grands — mieux se comprendre, s'écouter, grandir ensemble

1

ROUE DES ÉMOTIONS

Exprimer, expérimenter, jouer

ENFANTS DE 6 À 9 ANS

Un atelier tiré du théâtre pour vivre ses émotions par le jeu : les exprimer, les expérimenter et les faire sortir, dans le mouvement et la créativité.

• Samedi 10 octobre • 10h30 – 12h

2

PAROLES CROISÉES

Faire passer son message

ADOLESCENTS & PARENTS / ADULTES

Un atelier interactif pour mieux communiquer entre générations, dans les deux sens : faire passer un message à un ado sans le braquer, et aider l'ado à exprimer clairement ce qu'il pense ou ressent à un adulte référent.

• Samedi 17 octobre • 14h – 15h30

3

ÉCOUTER POUR VRAIMENT COMPRENDRE

Une pratique de l'écoute active

PARENTS, ADULTES & ÉDUCATEURS

Observer ce qui se passe en soi — pensées, émotions, croyances, interprétations — pour apprendre à reformuler, paraphraser et vraiment saisir ce que l'autre essaie d'exprimer, sans corriger ni conseiller trop vite.

• Vendredi 23 octobre • 18h – 20h

4

QUAND ÇA CHAUFFE À LA MAISON

Gérer ses propres émotions

PARENTS

Atelier pratique de gestion émotionnelle : se doter d'outils concrets pour identifier ses automatismes, prendre du recul et choisir sa réponse — plutôt que laisser l'émotion pure répondre à sa place.

• Samedi 7 novembre • 10h30 – 12h30

Prix libre, au chapeau — pour soutenir le lancement de BELOUGA

BELOUGA — Révéler l'humain

Places limitées · Inscriptions : contact@belouga.ch



Envie d'être tenu·e informé·e ?

Laissez-nous vos coordonnées, on vous recontacte avec plaisir

#	NOM	EMAIL	TÉLÉPHONE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

BELOUGA — Révéler l'humain · Région morgienne



MINI-SONDAGE BELOUGA

Et vous, de quoi auriez-vous besoin aujourd'hui ?

1 Qu'est-ce qui vous aiderait le plus aujourd'hui ? (*plusieurs choix possibles*)

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Mieux communiquer | ☐ Gérer mes émotions | ☐ Avoir davantage confiance en moi |
| ☐ Gérer les conflits / poser mes limites | ☐ Mieux accompagner mon enfant / ado | |
| ☐ Prendre soin de mon bien-être | ☐ Autre : _____ | |

2 Et à l'école ? En plus des maths, des langues et des sciences, qu'aimeriez-vous que les jeunes apprennent davantage ? (*choisissez vos 3 priorités*)

- | | |
|--|---|
| ☐ Confiance en soi | ☐ Gestion des émotions |
| ☐ Communication | ☐ Empathie et respect des autres |
| ☐ Gestion des conflits et des limites | ☐ Esprit critique et prise de décision |
| ☐ Coopération et travail en équipe | ☐ Découverte de ses forces et talents |
| ☐ Apprendre à apprendre | ☐ Autre : _____ |

3 Si BELOUGA proposait un atelier vraiment utile pour vous, il vous aiderait à quoi ?

Vous seriez plutôt disponible : ☐ En semaine le soir ☐ Samedi matin ☐ Samedi après-midi ☐ Peu importe

Je suis : ☐ Enfant ☐ Adolescent-e ☐ Adulte

☐ Je souhaite être informé-e des prochains ateliers BELOUGA

E-mail : _____



STAND GOURMAND

Tout est fait maison, avec le cœur

Prix libre, au chapeau

SALÉ

Pizza olive & fromage

Quiche

Quiche végété

Petits fours jambon & fromage

SUCRÉ

Gâteau aux pommes

Gâteau au chocolat

Gâteau au citron

Brownies

Crêpes au chocolat

Canelés

Cookies pépites de chocolat blanc

Cookies & muffins

FRUITS FRAIS

Pastèque

Melon

BELOUGA — Révéler l'humain

Vos dons soutiennent le lancement des ateliers BELOUGA