

**SALINS** ■ Conférence de Delphine Bardon organisée par l'Amicale laïque

# Relations apaisées avec les enfants

En invitant Delphine Bardon lors d'une conférence interactive sur le sujet, une trentaine de personnes ont échangé sur la manière d'apaiser leurs relations avec les enfants.

L'amicale laïque Aristide-Briand poursuit son action en faveur de la communication bienveillante en invitant Delphine Bardon pour une conférence sur les relations avec les enfants.

La couleur rouge pour la colère, la tristesse, le mal-être, la fatigue, l'inquiétude, la perte d'énergie, l'envie de rien. Le vert pour la disponibilité, l'enthousiasme, l'écoute, la confiance en soi et dans l'autre, la compréhension. Notre humeur varie selon les moments de l'existence et de la journée, suivant la satisfaction ou non de nos besoins.

**« L'anticipation permet de mieux gérer les situations »**

C'est par ce préambule que Delphine Bardon, formatrice en communication a capté immédiatement l'attention de la trentaine de parents, grands-parents et enseignants venus assister à sa



**ÉMOTIONS.** Pour Delphine Bardon, mieux se connaître permet de mieux communiquer.

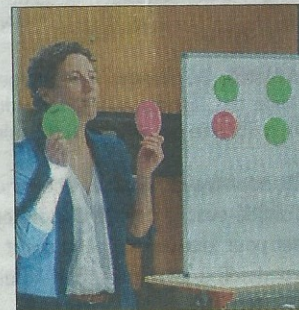
conférence intitulée « Apaiser ses relations en communiquant autrement avec les enfants ».

Au fur et à mesure de son intervention, bien des visages se sont détendus dans la salle de musique de l'école Aristide-Briand, où l'amicale laïque du même nom avait convié parents et habitants du quartier pour ce précieux temps de partages. Exemples à l'appui, l'intervenante est revenue sur la nécessité d'être réaliste. « Cela ne sert à rien de se rajouter de la pression, sous couvert d'être bienveillant. L'anticipation permet de mieux gérer les situations et c'est en se

connaissant qu'on arrive à anticiper les réactions de l'autre. »

Connaitre et respecter ses propres limites et celles de ses enfants, savoir dire non, des conseils à mettre en application pour apaiser les éventuelles tensions au quotidien. Tout en ayant toujours dans le coin de sa tête une phrase de Confucius : « Se préparer au pire, espérer le meilleur, prendre ce qui vient » ! ■

➔ **Pratique.** L'amicale laïque Aristide-Briand organisera en 2020 des ateliers destinés aux adultes. Renseignements sur le site [www.alab63.fr](http://www.alab63.fr)



**Cela ne sert à rien de se rajouter de la pression, sous couvert d'être bienveillant.**

**DELPHINE BARDON**