

En ligne

La première demi-heure sera consacrée aux parents afin de comprendre l'accord travaillé en séance et comment le pratiquer en famille tout en s'amusant. Les explications permettront de transposer l'accord à la relation parents/enfant.

Lors de la séance, chaque enfant, par interactivité, découvrira ces accords pour devenir un super héros bienveillant.

### Devient le Héros Paisible !



**Que ta parole soit impeccable :** *La parole peut être comparée à une baguette magique : elle a de multiples fonctions ! (Parole pour juger, pour se juger, pour se moquer ...) Il faut choisir tes mots avec prudence car ils sont aussi puissants que des armes*



**Ne prends rien personnellement :** *Sans bouclier, lorsqu'on reçoit une remarque négative injustifiée, on risque de la croire et d'en être blessé(e). Que les autres croient ce qu'ils veulent, toi, tu sais ce qui est vrai.*



**Ne fais pas de supposition.** *Il faut savoir poser franchement les questions qui nous préoccupent plutôt que d'imaginer des explications qui pourraient s'avérer fausses. Cherche toujours à savoir plutôt qu'à croire et tu trouveras la vérité.*



**Fais toujours de ton mieux.** *On ne peut pas tous les jours être parfait mais il faut savoir être indulgent avec soi-même. Ceci pour éviter les regrets, la culpabilité et les jugements négatifs. Fais de ton mieux jour après jour ! Apprends à t'écouter, à te respecter*



#### Les objectifs :

Identifier et exprimer ses émotions, ses sentiments, en les régulant  
Retrouver confiance en soi et s'estimer être capable d'écoute et d'empathie  
Apprendre le respect et la persévérance.

**Dates/horaire :** Les Mercredis 1<sup>er</sup> février - 8 mars - 22 mars et 5 avril 2023 de 17h30 à 19h00

**Participation aux frais pour les 4 séances :** Membre AFEHP : 29 € Autre : 59 €

**Lien pour l'inscription** Nombre de places limité : <https://www.billetweb.fr/x23-174-ace>