



ÊTES-VOUS PRÉVISIBLES?



**Offrir de la constance c'est éviter
de créer de l'anxiété**

01. Négociable ou Non-négociable

Vos enfants ont besoin de connaître les règles, le **cadre de votre contrat relationnel**. Il y a toujours une zone "tampon" mais ce qui est non négociable doit **toujours** le rester

02. Conséquences Assumées

Anticipez les conséquences de vos "non-négociables" et ne craquez pas! Si vos enfants connaissent les conséquences et s'ils choisissent de les transgresser, c'est pour vérifier votre constance et se rassurer.

03. Ce n'est pas un Combat

Il n'y a rien à gagner, ni pour les parents, ni pour les enfants. Il y a uniquement **des règles propres à votre famille**, qui peuvent être données avec fun et qui créent un équilibre, une relation collaborative.

04. Offrez des "non" ce sont des Cadeaux

La réflexion, l'analyse, l'argumentation, la patience sont autant d'**outils** que vous développerez chez votre jeune

05. Nous avons le droit à l'Erreur

Et si j'ai réagi trop vite, si mon "non" n'a pas vraiment de raison d'être ou si mes sanctions sont trop démesurées, je peux reprendre la main et expliquer. J'apprendrai ainsi à mon enfant qu'on peut se tromper, qu'on n'a pas à être parfait.

