

12 Phrases Magiques

VALÉRIE COACH FAMILIAL

GPS PARENT



Pour développer son estime personnel

La confiance en soi, ça se travaille, ça se développe !

En tant que parents, éducateurs, nous avons la responsabilité de toutes ces petites graines que nous allons semer dans l'esprit de nos enfants.

Ne sous-estimons pas la puissance des **mots** et de leurs **impacts**.

Pour lui donner une image positive de lui-même ...

Quelques Exemples :

- Tu as d'excellentes idées
- J'adore ta créativité
- J'aime ton humour
- J'admire ta détermination
- Tu peux être fier de ce que tu as accompli
- Te rends-tu compte du courage dont tu as fait preuve?
- Tu as le droit d'être en colère, triste, déçu, de pleurer, d'avoir peur...
- Tu as le droit de célébrer ta victoire, elle t'appartient
- Ton avis m'intéresse
- Un mauvais choix ou une erreur ne te définit pas
- Tu t'es trompé? Bravo d'avoir essayé!
- Tu as toute ma confiance et mon amour

Astuces :

Lorsque vous valorisez votre enfant, pensez à valoriser et reconnaître ses efforts, son implication, ses progrès, les qualités qu'il a mobilisé à ce moment là. De cette façon, il n'y a pas "d'évaluation" par rapport à vos propres références mais des faits qui ne le figent pas. C'est pour cette raison que l'on privilégiera "tu peux être fier de toi" plutôt que "JE suis fier de toi" pour ne pas s'approprier sa victoire,. Pour lui l'espace des choix qu'il fera, non pas pour obtenir la validation des autres mais parce que c'est bon pour lui. Et enfin pour ne pas laisser de place à son contraire : si je ne suis pas fier, c'est que je suis déçu.