

10 Phrases pour un échange de coeur à coeur



RECONNEXION

Observer

&

Ecouter

- Quel a été ton moment préféré aujourd'hui?
- Quelle est ta météo du jour? Soleil, pluie, orage, tornade?
- Je sais que la solution est en toi, néanmoins veux-tu mon aide pour la trouver?
- Quelle est ton expérience du jour? Positive ou négative?
- Je vois que ta journée a été difficile veux-tu en parler ou veux-tu plutôt que l'on fasse une activité pour te défouler?
- ok tu n'as pas réussi, à ton avis qu'est-ce qu'il t'as manqué?
- Il m'arrive aussi parfois d'avoir peur, voyons d'où vient la tienne et comment on pourrait l'envisager!
- Je te sens stressé face à cette situation, dis-moi ce que tu imagines ou ce que tu anticipes et regardons si tout est correcte.
- Je sens qu'il y a beaucoup de choses qui débordent en toi,, ça arrive! On va d'abord s'allonger et regarder les nuages et ensuite on en parle!
- On dirait qu'on est un peu tendu tous les deux et si tu choisissais une musique bien fun pour qu'on chante?

Pour vous connecter, prenez du temps pour accueillir SES émotions, SES ressentis, sans sermon et sans jugement

GPS parent

