



12 phrases positives pour les parents

- "Je choisis de réagir avec calme en observant la situation sans juger."
- "Si mon angoisse a une cause réelle et visible, j'agis dessus avec calme en visualisant le résultat que je souhaite obtenir. Sinon, je lâche prise et je me concentre sur ce que je fais de mieux."
- "Je respire, je souris et j'exprime ce que j'attends."
- "Mon enfant a raison de me faire confiance."
- "J'ai beaucoup à donner et à montrer à mon fils/ma fille."
- "Je laisse les autres penser ce qu'ils veulent."
- "J'apprends constamment, tout est expérience. J'ai le droit de me tromper."
- "La parentalité n'est pas une compétition. C'est un apprentissage personnel où les erreurs servent à progresser."
- "Ce qui compte, c'est la qualité du lien avec mon enfant."
- "Le cerveau de mon enfant est fragile. Il a besoin de ma patience et de mon soutien pour apprendre. Je sais que répéter les mêmes gestes lui permet de les mémoriser de mieux en mieux."
- "Je peux dire ce que je ressens sans agresser puis énoncer mes besoins."
- "J'ai le droit de demander de l'aide et d'en offrir autour de moi."

