

# 8 règles pour développer l'harmonie familiale



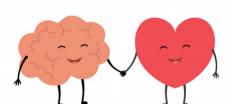
**S'excuser et réparer** : commettre des erreurs est humain.  
S'excuser et les réparer aussi !



**S'entraider** : aider un membre de la famille par jour



**Développer les petites attentions** : offrir un dessin, glisser un mot d'encouragement,...



**Favoriser l'empathie** : reconnaître l'émotion d'autrui l'apaise. Il est aussi nécessaire de pratiquer l'auto-empathie en accueillant nos propres ressentis et en les exprimant calmement.

Merci

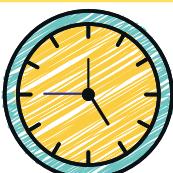
**Encourager la gratitude** : “je suis reconnaissant(e) pour...”  
“Merci pour...” sont des phrases qui activent la gratitude, une émotion qui fait du bien et qui resserrent les liens.



**Remarquer les réussites de chacun** : féliciter et célébrer les réussites de chacun est un moyen de développer une belle énergie collective sans se comparer.



**Nourrir l'amour** : Dire “je t'aime” et le montrer souvent par des câlins, des mots doux



**Prendre du temps** : regarder l'autre, être juste présent, partager un jeu en oubliant la montre, le temps est un cadeau si on le décide !