



Les pensées qui aident à mieux vivre sa parentalité

"Mon enfant n'a pas besoin d'un parent parfait mais d'un parent humain"

"J'apprends chaque jour"

Papapositive⁺

"J'ai le droit à l'erreur et je peux réparer"

"Mon enfant apprend à chaque instant à mon contact. Je suis un modèle"

"Mon enfant a besoin que j'exprime mes émotions et je peux m'entraîner à les réguler"

"Dire qu'on ne sait pas et qu'on a besoin d'aide est une force"

"Je peux apprendre à connaître mes émotions en évoluant avec mon enfant"

"Je peux créer ma propre parentalité"

"J'ai le droit de refuser les conseils forcés"

"Je peux croire en moi"

"Je fais confiance en mon enfant. Il a des solutions que je ne connais pas."

"J'accorde mon attention à la sécurité affective (la mienne et celle de mon enfant)"

"L'écoute et le lâcher-prise ouvrent de nombreuses portes."

"J'apprends chaque jour à connaître mon enfant (et je me découvre aussi)"

Papapositive⁺