

## **12 phrases positives que les enfants n'oublieront pas en grandissant.**

Même si l'essentiel de la communication est non-verbale (attitude, gestuelle, micro-expressions...), il est aussi important de se demander quelles sont les phrases qui contribuent à la construction et à l'épanouissement des enfants tout au long de leur vie.

En voici 12 qui font du bien aux petits et aux grands :

**Je crois en toi** : cette formulation implique deux messages : "je crois en toi et tes capacités" et "tu peux choisir de croire en toi". C'est ainsi que la confiance s'installe.

**Je t'aime comme tu es** : c'est un amour inconditionnel qui est exprimé ici. Il suggère aussi l'acceptation de soi par soi.

**Merci** : la gratitude rend heureux celui qui l'exprime et celui qui la reçoit. Elle développe aussi l'optimisme.

**Tu as le droit de ne pas être d'accord** : là, on respecte l'avis de l'enfant. On ne cherche pas à le manipuler ou à le convaincre. On ne veut pas absolument avoir raison. Chacun a ses idées et ses croyances. C'est un facteur de tolérance et d'ouverture que de le comprendre. Ajoutons que s'opposer est une occasion de grandir aussi et de lutter contre les injustices (Il a le droit de ne pas être d'accord, même si l'adulte maintient la consigne. Certaines règles restent non négociables; ex : Les gestes agressifs pour exprimer la colère, d'autres peuvent être négociables ; ex. : le samedi, il peut choisir de se coucher un peu plus tard).

**Je te regarde** : je te regarde agir et être. Je suis intéressé par ce que tu es. L'attention est un besoin essentiel dans le bien-être. Les signes d'attention sont même beaucoup plus puissants que les compliments (qui rendent dépendants).

**Ce que tu ressens est important** : les émotions et sensations de l'enfant sont ce qu'il est. Il s'agit de sa réalité. Les nier ou s'en moquer, c'est prendre le risque de formater la personnalité de l'enfant, de l'étouffer, de lui faire douter ou de renier ce qu'il ressent au plus profond de lui.

**Qu'est-ce que tu en penses ? Que proposes-tu ?** Demander l'avis d'un enfant c'est le considérer et lui faire confiance. Lui-même devient alors de plus en plus responsable.

**Tes erreurs sont des expériences** : les erreurs sont des opportunités d'apprentissage.

**Je me suis trompé/ je te demande pardon** : les excuses et la reconnaissance de nos erreurs permettent d'avancer vers plus de bienveillance envers soi et les autres. De plus, elles démontrent à l'enfant qu'il peut aussi se tromper et le dire.

**J'aime jouer/partager/parler/... avec toi** : être ensemble, jouer ensemble, chanter ensemble, déguster ces moments de connexion... voilà ce qui nourrit le cœur, nous ancre dans le moment présent, façonne les souvenirs positifs et donne de la confiance pour l'avenir.

**Trouvons une solution ensemble/ que chois-tu** : à force d'imposer, on déresponsabilise. Les enfants ont la capacité de choisir et de réfléchir. Entrainons-les à devenir autonomes en les accompagnant ainsi.

**Tu progresses chaque jour** : cette notion de croissance personnelle est source de confiance et d'optimisme. Lui dire plus souvent "Tu peux être fier de toi" plutôt que "Je suis fier de toi" (à utiliser avec modération). Il va s'investir et se réaliser pour des raisons qui ont un sens et une valeur pour lui, pas seulement pour faire plaisir et rendre fier un adulte.

Sources : Outils, astuces et conseils pour une éducation consciente et positive.