

7 PHRASES À DIRE ET STRATÉGIES CONCRÈTES

Pour conserver un lien solide avec nos enfants

1

LE RITUEL DE RECONNEXION

Créez un petit rituel quotidien (5 minutes) où vous êtes pleinement disponible pour votre enfant : Un jeu, un massage, une histoire ou juste un moment pour parler.

Pourquoi c'est précieux: Ce temps régulier devient un repère affectif sécurisant pour nos enfants.

2

POUR VALIDER SES ÉMOTIONS

« Tu as le droit de ressentir ça. Je suis là avec toi. »

Pourquoi c'est précieux: Cette phrase aide votre enfant à se sentir compris et soutenu, même dans les tempêtes émotionnelles.

3

POUR RENFORCER LE LIEN

« Peu importe ce que tu vas faire, je vais toujours t'aimer. »

Pourquoi c'est précieux: Elle rassure votre enfant sur la constance de l'amour parental, même en cas de comportements difficiles.

4

POUR ENCOURAGER LA COOPÉRATION

« Je vois que c'est difficile pour toi. Est-ce qu'on peut trouver une solution ensemble ? »

Pourquoi c'est précieux: Elle invite à la collaboration plutôt qu'à l'obéissance, en respectant le vécu de votre enfant.

5

POUR NOURRIR SON ESTIME DE SOI

« Ce que tu ressens est important pour moi. »

Pourquoi c'est précieux: Elle montre à votre enfant que ses émotions ont de la valeur et qu'il mérite d'être entendu.

6

POUR APAISER APRÈS UN CONFLIT

« Même quand on se fâche, je t'aime toujours. »

Pourquoi c'est précieux: Elle permet de réparer le lien et de rappeler que l'amour parental est inconditionnel.

7

LE CÂLIN RÉPARATEUR

Après un moment difficile (de la colère, un conflit ou des pleurs), proposez un câlin sans condition à votre enfant. Pas besoin de reparler de ce qui s'est passé tout de suite.

Pourquoi c'est précieux: Le contact physique apaise le système nerveux et rétablit le lien.

