



# Une recette gagnante pour nourrir L'ESTIME DE SOI



## 1 TONNE DE **TEMPS DE QUALITÉ**

avec votre enfant même si les intérêts sont moins communs afin qu'il ressente qu'il est important pour vous.



## 1 TONNE DE **SITUATIONS OÙ VOTRE ENFANT VIT DES RÉUSSITES**

comme les activités sportives ou ludiques pour développer ses intérêts et ses goûts, mais aussi des tâches à la maison où il se sentira fier de vous aider.



## 1 TASSE REMPLIE DE **PENSÉES POSITIVES**

lors des erreurs ou échecs telles que : « *Les erreurs servent à s'AMÉLIORER, se tromper est le signe qu'on a ESSAYÉ.* ».



## 1 TASSE **D'AFFIRMATION DE SOI ET DE CAPACITÉ À NOMMER SES BESOINS**

Accueillir l'enfant lorsqu'il tente de dire son opinion ou son point de vue et l'écouter même si vous n'êtes pas d'accord, car il se sentira compris. Il pourra par la suite le transposer dans d'autres sphères comme à l'école.



## DES TONNES DE **RECONNAISSANCE** + 1 CUILLÈRE DE **BONS COUPS**

À tous les jours! Idéalement, afficher dans la maison un tableau des réussites, une boîte à bons coups, un cahier des fiertés, car « *les paroles s'envolent et les écrits restent.* ».



## 4 LITRES **D'ATTENTES RÉALISTES**

car les enfants n'évoluent pas tous au même rythme.



## 1 TASSE DE **RESPONSABILITÉS PROPORTIONNELLES À L'ÂGE DE VOTRE ENFANT**

afin de développer son autonomie et son sentiment de compétence.



## DES TONNES DE **MOTS DOUX, DE DOUCEUR ET DE COMMUNICATION CALME**

afin de diminuer les tensions dans la maison.



## LE TOUT SAUPOUDRER DE **SOUPLESSE ET DE LÂCHER PRISE**

sur les demandes ou règles moins importantes pour vous. Vous avez 18 ans pour élever votre enfant. Faites-vous confiance.