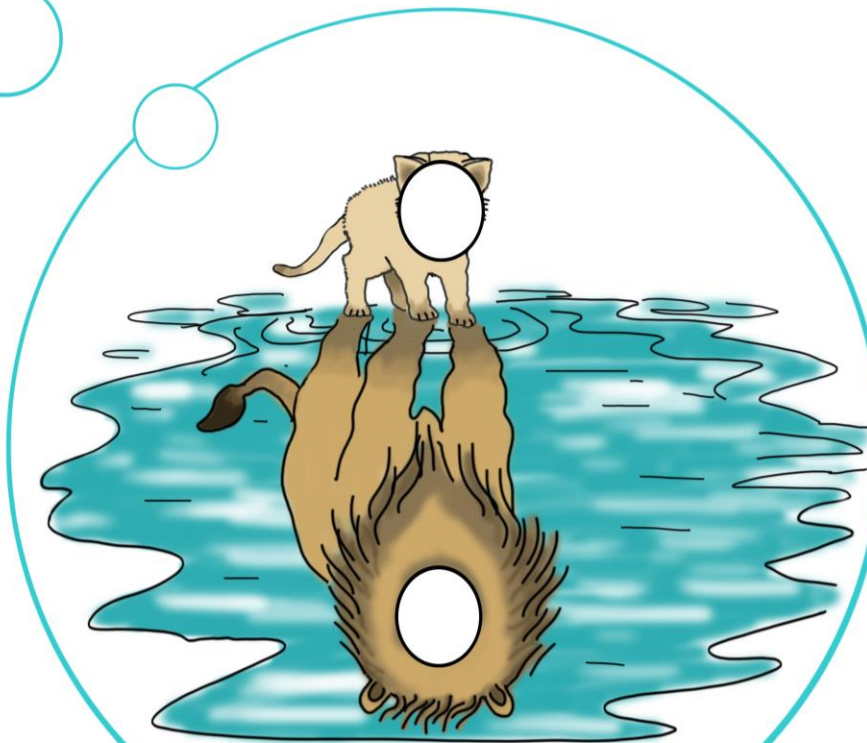


Ma bulle de protection de confiance en moi

Si votre enfant se sent agressé, blessé, triste, stressé, rejeté, n'a pas confiance en lui pour se lancer dans quelque chose, ou se remet en question de manière négative. Dites-lui qu'il imagine créer une énorme bulle magique et qu'elle va entièrement l'entourer pour le protéger et lui donner de la force. Faites avec lui le geste avec votre main que la bulle se crée et l'enveloppe. Il voit tout ce qui se passe autour de lui, les autres peuvent le voir, mais lui est protégé par cette bulle invisible. A partir d'aujourd'hui il a le super pouvoir de la fabriquer dès qu'il en aura besoin. Il pourra alors penser à toutes ces phrases que vous lui aurez souvent répétées, il est capable de se rappeler de celles qui lui font le plus de bien. Si votre enfant sait lire, demandez-lui de tout lire à voix haute.

Ce qui compte c'est ce que votre enfant voit de lui, alors ce sera visible pour les autres. Si on est un chaton, mais que l'on s'imagine être grand et fort comme un lion, alors les autres verront de lui le lion.

Je suis aimé (e)
J'ai le droit de me tromper
Mon avis est important
J'ai ma place comme les autres
Je suis capable de dire non
Je peux apprendre
J'ai le droit de ne pas penser comme les autres
J'ai toujours le choix
J'ai le droit d'avoir des désirs et des envies
Je peux toujours réessayer
J'ai le droit d'être en colère, triste et de ressentir toutes les émotions
J'ai le droit d'être différent
Je suis capable d'aller vers les autres
J'ai le droit de ne pas être parfait (e)
J'ai autant de valeur que les autres
J'ai le droit de demander de l'aide
Plus je m'entraîne, plus je progresse
Je suis capable de ne pas baisser les bras devant des difficultés
Je suis en sécurité
Je suis capable de m'excuser



Je m'aime
Je suis unique
Je suis important
Je suis capable
Je crois en moi
J'aime être moi
Je suis une belle personne
Je suis courageux (se)
J'ai des talents
Je suis utile
Je suis beau, belle
Je suis intelligent (e)
Je me regarde et je m'accepte
Je suis bienveillant (e)
J'aime la vie
Je suis drôle
Je suis empathique