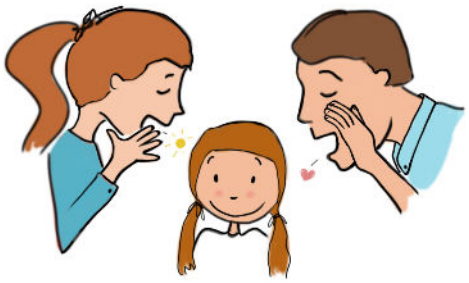
KIDZ et FAMILY
COACHING FAMILIAL

Les phrases qui font du bien à entendre

Comment se donner du courage ?

- Relève la tête, regarde dans les yeux, redresse les épaules.
- Regarde-toi dans un miroir en pensant à une chose que tu as réussie et dont tu es fièr-e.
- Répète à voix haute : «Je peux le faire, je suis fort-e».

Les phrases qui font du bien à entendre :



- Je crois en toi
- Tu as le droit de te tromper
- Tu es capable
- Tu es une belle personne
- Je t'aime comme tu es
- Tu es très important-e pour moi quoique tu fasses
- Ton avis est toujours intéressant
- J'ai tout mon temps pour t'écouter
- Tu peux y arriver
- Vivre à tes côtés dans notre maison est un bonheur
- Vis tes rêves
- Prends ton temps, tu y arriveras
- Tes différences sont tes forces