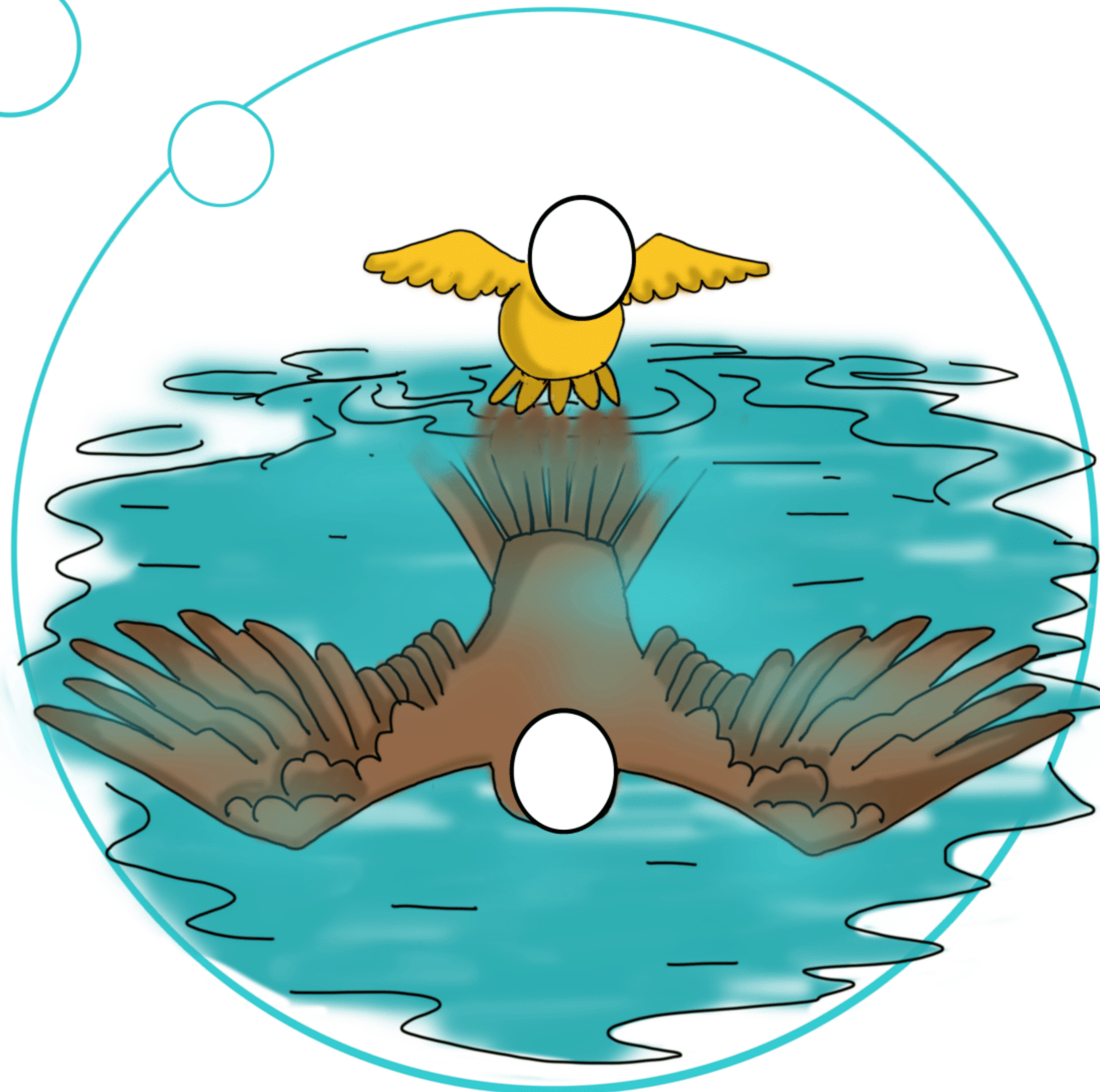


# Ma bulle de protection de confiance en moi

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