



...La sécurité physique, émotionnelle et mentale

La sécurité physique, émotionnelle et mentale est le fait de **se sentir accepté pleinement par l'environnement dans lequel on vit**. Elle permet de pouvoir se dire : « Je suis à ma place dans ce monde, je suis aimé par ma famille » et renforce donc autant la confiance et l'estime de soi.

Les phrases qui renforcent la sécurité affective, le lien d'attachement (et donc la confiance et l'estime de soi) :

- ➔ « **Je t'aime** »
- ➔ « **Je t'aime parce que tu es toi** »
- ➔ « **Tu es important pour moi** »
- ➔ « **J'aime être avec toi** »
- ➔ « **Je suis heureuse d'être à tes côtés** »
- ➔ « **Je suis heureuse d'être ta maman** »
- ➔ « **Tu as ta place auprès de moi** »
- ➔ « **Je te regarde** »
- ➔ « **Je t'écoute** »
- ➔ « **Merci d'être venu enrichir ma vie** »
- ➔ Si l'enfant n'a pas été désiré ou « programmé » et qu'il le sait, il est toujours temps de réparer ! Utilisez dans ce cas ce type de phrase : « **Quand nous avons découvert que maman était enceinte, cela fut une grande surprise pour nous. Nous n'y étions pas préparés. Mais depuis que tu es là, nous sommes très heureux. Nous ne pourrions imaginer notre vie autrement.** »

...Le sentiment d'individualité et d'identité

Lorsque l'enfant se sent en sécurité, il peut alors se poser la question : « Qui suis-je ? » Pour cela, il a besoin de **prendre ses distances par rapport à nous**, de nous repousser, afin de construire son identité propre.

Les phrases qui renforcent l'affirmation de soi :

- ➔ « **Je t'aime et je t'accepte tel que tu es** »
- ➔ « **C'est O.K., tu as le droit d'être différent** »
- ➔ « **Tu es unique et spécial, donc différent de moi. La différence est une richesse** »
- ➔ « **Tu as le droit de ne pas être d'accord** »
- ➔ « **Tu as le droit d'être en colère** »
- ➔ « **Tu as le droit de dire non** »
- ➔ « **Tu as le droit de ne pas penser comme moi** »
- ➔ « **Tu es toi et je suis moi** »
- ➔ « **Merci d'être ce que tu es** »

...Le sentiment d'être capable

Pour construire sa confiance en lui, et avoir une saine estime de soi **développer le sentiment d'avoir des capacités propres** : « Je suis capable, je suis compétent ».

Les phrases qui renforcent le sentiment de « capacité » :

- ➔ « **Tu es capable** »
- ➔ « **Tu peux le faire** »
- ➔ « **Tu es plus puissant que tu ne crois** »
- ➔ « **J'ai confiance en toi** »
- ➔ « **Je crois en toi** »
- ➔ « **Tu as le temps** »
- ➔ « **Tu as le droit de faire des erreurs, de te tromper** »
- ➔ « **C'est en se trompant que l'on apprend** »
- ➔ « **Essaie encore** »
- ➔ « **Ne laisse personne te dire que tu n'en es pas capable** »
- ➔ « **Tu apprends rapidement** »
- ➔ « **Tu as réussi ! J'ai vu que tu avais fait... que tu as pensé à...** »
- ➔ « **Tu le mérites** »
- ➔ « **Félicitations !** »
- ➔ « **Bravo !** »
- ➔ « **Je savais que tu étais capable** »
- ➔ « **Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles** » (Oscar Wilde)

