



## ...Le sentiment d'affiliation et d'appartenance

Le besoin d'appartenance semble être un élément fondateur du sentiment de sécurité et de l'identité de l'enfant. C'est le besoin d'aimer et d'être aimé, de **se sentir accepté**, d'**avoir des amis**, de **faire partie d'un groupe**, de ne pas se sentir seul ou rejeté...

Les phrases qui vont aider l'enfant à sentir qu'il a sa place :

- ➔ « **Tu as ta place dans la famille, dans le groupe, et le monde** »
- ➔ « **Tu as le droit de demander, de donner, de recevoir, et de refuser** »
- ➔ « **Tu peux aller vers les autres** »
- ➔ « **Un groupe, c'est comme un puzzle, chaque pièce est importante et a sa place** »
- ➔ « **Tu es utile par ta simple présence** »
- ➔ « **Ta présence enrichit le groupe** »
- ➔ « **Merci de ce que tu nous apportes chaque jour** »
- ➔ « **Merci de me faire grandir, travailler sur moi, lâcher prise...** »

## ...La confiance en soi et aident à se débarrasser de la peur de l'échec

Derrière la peur de ne pas être à la hauteur se cache la peur de décevoir, de ne pas ou ne plus être aimé, s'il ne fait pas assez bien. Si l'enfant ressent trop d'attentes ou trop de pressions (qu'elles soient conscientes ou inconscientes), son appréhension se transformera en anxiété. Attention à nos projections, à ne pas faire peser d'attentes ou d'exigences excessives sur notre enfant.

Les phrases qui vont aider l'enfant à surmonter sa peur de l'échec :

- ➔ « **Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends** » (Nelson Mandela)
- ➔ « **C'est bien, tu as essayé, recommence** »
- ➔ « **C'est en tombant que l'on apprend à marcher** »
- ➔ « **C'est juste un contrôle de maths, tu ne joues pas ta vie !** »
- ➔ « **Je t'aime tout le temps, même quand tu tombes, tu rates, tu te trompes...** »
- ➔ « **Cherche juste à faire du mieux que tu peux, même quand personne ne te regarde** »
- ➔ « **Ta valeur ne se résume pas à un échec** »
- ➔ « **Nous faisons tous des erreurs** »
- ➔ « **Sans erreurs, il n'y a pas d'apprentissages** »
- ➔ « **Ce n'est pas impossible, c'est juste un grand défi** »
- ➔ « **Il est nécessaire de se tromper pour apprendre, de tomber pour se relever** »
- ➔ « **C'est comme ça que tu as appris à lire, à marcher** »
- ➔ « **Donne-toi du temps** »
- ➔ « **Tu en es capable, peut-être pas aujourd'hui, mais je sais que tu vas y arriver** »
- ➔ « **Tu as raté ton tir au but. Cela peut arriver. Une autre fois, tu réussiras peut-être. Et peut-être que la fois d'après, tu en rateras un et tu en réussiras huit. Ta valeur ne se définit pas à un tir au but, à un raté dans ta vie, mais plutôt à comment tu vas te relever et trouver la force de repartir** »



## ...Le sentiment d'avoir des buts et des responsabilités dans la vie

Ce sentiment va donner du sens aux actions de l'enfant, à sa vie. C'est ce qui va lui permettre de développer initiative, motivation personnelle, autodiscipline, persévérance et détermination.

Les phrases qui vont aider l'enfant à sentir cette responsabilité :

- ➔ « **Le monde a besoin de tes talents** »
- ➔ « **Tu peux faire la différence** »
- ➔ « **Fais ce qui a du sens pour toi** »
- ➔ « **Tu as donné beaucoup d'énergie, tu t'es dépassé, bravo !** »