



**Comment aider
votre aiglon
à développer et cultiver
l'amour de soi quand
il est enfant ?**



1

En lui accordant une attention exclusive dans votre écoute

Sauf que quand on est un parent multi-tâches, on a trop envie de continuer ce qu'on fait et écouter d'une oreille.

Que ressentez-vous quand vous êtes la personne qui parle et qu'on vous écoute d'une oreille...

Si ce que vous faites est important, votre enfant peut patienter. Par contre en fonction de son âge, il y a un risque d'oubli. Donc petit astuce, vous pouvez écouter attentivement le début et lui proposer de continuer quand vous aurez fini, en vous engageant à lui rappeler le sujet, que vous aurez précieusement noté (tenir parole est important pour que votre aiglon garde confiance en vous).



1

En lui accordant une attention exclusive dans votre écoute

Et bah tu sais,
aujourd'hui à
l'école...



Alors attends, je coupe le
son de la TV, je pose mon
téléphone,...

Ca y est, je t'écoute !



2

En utilisant son langage d'amour pour lui dire "je t'aime"

Le best-seller Gary Chapman, célèbre auteur des "5 langages de l'amour" a aussi écrit "les langages d'amour des enfants".

Savoir que vous l'aimez est fondamental pour que votre aiglon apprenne à s'aimer. Il a donc besoin que vous lui exprimiez votre amour dans un langage qui lui parle.

Pour s'aimer et continuer à le faire quelles que soient les circonstances, votre aiglon a besoin d'avoir la certitude que vous l'aimez et que vous continuerez à l'aimer en toutes circonstances.



2

En utilisant son langage d'amour pour lui dire "je t'aime"

**Amusons-nous à découvrir
ce que tu préfères le plus :**

Les compliments ?

**Quand je passe du temps
avec toi ? Les cadeaux ?**

Quand je t'aide ?

Les bisous, câlins... ?



**J'aime trop
quand tu joues
avec moi**



3

En l'aidant à renforcer la confiance en lui.elle

Accompagner votre aiglon à sortir pas à pas, petit à petit de sa zone de confort lui permet de réaliser qu'il est capable d'y arriver.

Pas de pression, juste des encouragements à croire en soi et à persévérer.



3

En l'aidant à renforcer la confiance en lui.elle

J'ai une idée... et si on essayait quelque chose de nouveau aujourd'hui. Je vais t'expliquer, on va le faire ensemble et ensuite tu pourras essayer tout seul si tu veux



Je suis là et je resterai près de toi du début à la fin. Je sais que tu es capable d'y arriver et si c'est pas du 1er coup, tu finiras pas y arriver, j'en suis sûr.e

j'ai peur...



**Hum...
Je veux bien essayer**



4

Apprendre à aimer les autres pour s'aimer soi-même

**S'aimer de manière saine et équilibrée, c'est
savoir donner de l'amour.**

**C'est lui apprendre que l'autre est aussi important
que soi**



4

Apprendre à aimer les autres pour s'aimer soi-même

**J'aime quand tu m'offres
des p'tits cadeaux que tu
as inventé, fabriqué,
dessiné. A chaque fois,
c'est comme si tu me disais
"je t'aime."**



**Ah bon ?!!
C'est vrai ?!!!**





En montrant l'exemple

Votre aiglon apprend en vous observant. C'est rassurant pour lui.elle de voir que votre comportement est tout à fait cohérent avec vos mots, en prenant soin de vous, en parlant positivement de vous, en étant persévérant, en valorisant vos efforts, en étant conscient de vos forces...