



La lettre d'amour

D'après le psychologue Abraham MASLOW, « **Il faut neuf remarques positives pour équilibrer chaque remarque critique que nous adressons à nos enfants.** »

Les mots que nous employons ont un pouvoir de construction ou de destruction de l'estime de soi d'un enfant. Nous sommes beaucoup plus enclins à dire à nos enfants ce qui ne va pas, à les gronder, à leur faire des reproches, plutôt qu'à les complimenter, les encourager, ou les valoriser. Apprenons à limiter nos paroles négatives, faisons l'effort de leur dire ce qui est positif. Cela deviendra de plus en plus naturel.

Des mots tendres, des encouragements, des félicitations, permettent à l'enfant de se sentir valorisé, donc aimé. Les paroles sont un puissant moyen pour communiquer l'amour. Des propos stimulants qui disent « Je m'intéresse à toi », qui développent l'assurance de l'enfant et lui prouvent qu'il est un être de valeur. Nous lui donnons le courage de tenter plus d'expériences.

Vous savez ce qu'on dit, **les paroles s'envolent, mais les écrits restent.** Je vous propose donc d'écrire une **LETTRE D'AMOUR à CHACUN de vos ENFANTS** (et à votre CONJOINT).

Pour vous aider à faire cette lettre, prenez une feuille et notez 5 compliments, 5 choses positives que vous appréciez, 5 qualités que vous aimez chez chacun des membres de votre famille.

Rédigez ensuite votre lettre avec votre coeur, remerciez la personne pour qui elle est et les choses qu'elle fait que vous aimez.

Vous pourrez la féliciter pour les choses que vous admirez en elle. Enfin, vous lui direz que vous l'aimez et que vous êtes fier d'être son papa, sa maman, son conjoint...

