

## AUTO-CRITIQUES



1 Je suis nul.le.



2 Je n'arriverais jamais à rien.



3 Je suis toujours tête en l'air.



4 Je suis lent.e.



5 Je me fais honte.



6 Qu'est-ce que je suis bête/ inutile/ maladroit.e



7 Qu'est-ce que je vais devenir ?



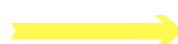
8 Je raconte vraiment n'importe quoi.



9 Je me suis encore trompé.e !



10 Je suis bon.ne à rien !



## PHRASES POSITIVES



1 Tu es capable et je fais confiance à ton intelligence.

2 Tu peux le faire ! Avec de l'aide, du travail et du temps, tu peux y arriver.

3 Tu as le le droit de rêver.

4 Tu as le droit de respecter ton rythme.

5 Je te regarde et je t'aime tel.le que tu es.

6 Je suis heureux.se de vivre à tes côtés et je connais bien tes qualités (liste des talents, des forces et des compétences de l'enfant).

7 Je suis là pour toi, tu peux compter sur moi et tu as toutes les ressources pour contribuer positivement au monde.

8 Ton avis a de la valeur et est intéressant.

9 Tu as le droit de te tromper.

10 Tu as de la valeur et tu es important.e pour moi et pour... (liste des ami.e.s et de la famille).