



Dans notre famille, ON SE SOUTIENT

On fait passer le message d'amour.

- ▶ Je t'aime parce que tu es toi.
- ▶ Je t'aime tel que tu es.
- ▶ Parle moi de ce qui te passionne, de ce qui t'enthousiasme. Qu'est-ce qui te fait vibrer ?
- ▶ Tu es unique et il n'y a qu'un seul toi sur Terre.
- ▶ Je t'aime parce que tu existes.

On s'encourage les uns les autres.

- ☹ La joie n'est pas l'inverse du sérieux : tu as le droit de t'éclater dans ce que tu fais.
- ☹ Que dirais-tu à un ami qui aurait autant peur que toi, qui douterait de lui ? Et si tu te traitais comme ça, qu'est-ce que cela changerait ?
- ☹ Tu en es capable : peut-être pas aujourd'hui ni demain, peut-être pas de la manière dont tu penses le faire aujourd'hui. Mais cela viendra, un jour. Et je le fêterai avec toi.
- ☹ Tu as le droit de faire une pause, de te reposer et même de changer d'idée si c'est trop difficile car tes émotions et ton corps comptent.
- ☹ Oui, tu es triste, c'est tellement décourageant. Tu as envie de tout abandonner et même de pleurer ? Tu peux pleurer dans mes bras.
- ☹ Rater, ce n'est pas être un raté ! Tu n'es pas un raté, tu oses essayer.



On se motive.

- ★ Tu n'as pas en train d'échouer, tu es en train d'apprendre.
- ★ Ce qu'on fait avec amour et joie réussit toujours car l'amour mis dans l'action compte plus que le résultat.
- ★ Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si tu essayes ? Quelles sont les preuves qui te laissent penser que le pire arrivera ? Es-tu absolument sûr que c'est vrai ? Trouve au moins trois idées pour que cela n'arrive pas.

On se fait confiance.

- Je crois en toi.
- J'ai confiance en toi.
- Même quand c'est dur et que cela représente un vrai défi, tu peux puiser dans tes ressources pour y arriver, à ton rythme.
- Tu es capable de réaliser bien plus que ce que tu crois.
- Une action (j'ai échoué) n'est pas une identité (je suis nul).
- Cela prend du temps pour que le potentiel fleurisse. Tu n'as pas besoin d'être parfait tout de suite.

Sur le BONHEUR

Ton humanité compte plus que tes erreurs. Ce qui fait le bonheur, ce ne sont ni les bonnes notes, ni l'argent. C'est le fait de faire des choses qui ont du sens pour toi, qui aident les autres, qui te connectent aux autres et par lesquelles tu fais du bien au monde.