

# LES FICHES THÉMATIQUE DE CHACHA

## *Le pouvoir des phrases bienveillantes pour les 0-3 ans*

Les phrases bienveillantes jouent un rôle important dans le développement des enfants de 0 à 3 ans et plus...



L'îlot câlins



## Les phrases bienveillantes

Elles jouent un rôle important dans le développement des enfants de 0 à 3 ans.

De 0 à 3 ans, même s'ils ne comprennent pas encore tous les mots, ils perçoivent:

- ↪ Le ton de la voix
- ↪ Les expressions du visage
- ↪ Les émotions transmises.



Des paroles rassurantes contribuent à construire un sentiment de sécurité, de confiance et d'estime de soi..

Voici quelques exemples de phrases adaptées :

- ↪ Je suis là avec toi.
- ↪ Tu as le droit d'être triste, je vais t'aider.
- ↪ Je vois que c'est difficile pour toi.
- ↪ Tu peux prendre ton temps.
- ↪ Bravo, tu as essayé !
- ↪ Merci pour ton aide.
- ↪ Je t'aime, quoi qu'il arrive.
- ↪ Tu es en sécurité avec moi.
- ↪ Je comprends que tu sois en colère.
- ↪ On va trouver une solution ensemble.



## Pourquoi ces phrases sont importantes

- ↳ Elles renforcent le sentiment de sécurité affective.
- ↳ Elles aident l'enfant à identifier et accueillir ses émotions.
- ↳ Elles favorisent le développement du langage et des compétences sociales.
- ↳ Elles soutiennent la confiance en soi en valorisant les efforts plutôt que le résultat.
- ↳ Elles participent à la construction d'un lien d'attachement sécurisant.



## L'objectif n'est pas d'éviter les limites, mais de les poser avec empathie.

Par exemple, au lieu de dire :

- ↳ Arrête de pleurer !

On peut dire :

- ↳ Je vois que tu es contrarié. Je suis là pour toi, mais je ne peux pas te laisser faire cela, car ce n'est pas sécuritaire.



*En résumé :*

La bienveillance ne signifie pas tout permettre.



↳ Elle consiste à reconnaître les émotions de l'enfant tout en l'accompagnant avec des repères clairs et constants.

↳ Chez les tout-petits, ce sont la répétition de ces messages, la disponibilité de l'adulte et la cohérence entre les paroles et les gestes qui favorisent le mieux leur développement émotionnel.

