

Ces phrases remplissent les besoins affectifs fondamentaux des enfants

Isabelle Filliozat (dans son livre [l'intelligence du coeur](#)) a identifié 4 besoins affectifs essentiels :

1. **La confiance**
2. **Se sentir exister**
3. **Se sentir accepté**
4. **Se sentir apprécié**

Les phrases suivantes répondent à ces besoins :

La confiance de base qui confère le sentiment de sécurité intérieure

« Tu existes pour moi, tu es important pour moi. »

« Je te regarde. »

« Je t'écoute. »

« Je te respecte. »

« Je t'aime parce que tu es toi. »

« J'aime vivre avec toi »

« Je t'aime. »

La confiance en ses sensations, en ses perceptions, en ses émotions

« Tu as le droit d'être triste/en colère/heureux... »

« Quelle est l'intensité de ton émotion ? »

« Je vois que ceci te blesse, je suis là. »

« Toutes tes émotions sont utiles. »

« Je reconnais tes émotions. »

La confiance en ses pensées propres qui permet de résister aux influences sociales et de s'affirmer

« Qu'en penses-tu »

« Tu es toi et je suis moi. »

« Tu as le droit d'être différent/ de penser différemment/ d'agir différemment »

« Tu as le droit d'avoir tes propres idées »

La confiance en ses ressources créatives, en ses compétences, en ses capacités

« Tu es capable. »

« Tu peux le faire. »

« Tu as les ressources en toi pour réussir. »

« Tu as le droit d'échouer. »

« Il est important de se tromper pour apprendre. »

« Plus tu t'exerceras, plus tu seras compétent. »

« Tu as le droit de ne pas être parfait. »

« Tu as le droit de faire des erreurs. »

« Tu as le droit d'échouer et de te relever. C'est ainsi que tu as appris à marcher. »

« Tu peux décider de croire en toi. »

« Tu peux tenter ta chance dès que tu le souhaites. »

« J'aime te regarder faire... »

La confiance en ses compétences relationnelles

« Tu peux aller vers les autres. »

« Tout le monde partage les mêmes émotions et les mêmes besoins. »

« Tu as droit à ta place. »

« Tu es utile par ta simple présence. »

« Tu as autant de valeur que les autres. Toute vie humaine a une valeur. »

« Tu participes à l'humanité. »

« Tu as le droit de demander, de donner, de recevoir, de refuser. »

« Tu as le droit de demander de l'aide et d'apprendre des autres. »

« Tu as le droit de partager et de transmettre ce que tu sais. »