

LA COACHMAMAN.COM

Sandra
LACOMBE

J'AI DE LA VALEUR

LES ÉDITIONS



ultimas

Je vous suggère un exercice proposé par la psychothérapeute Louise Reid. Servez-vous des tableaux proposés dans ce document pour compléter l'exercice.

Tous les jours, demandez à votre enfant d'inscrire l'une de ses qualités dans le tableau. Poursuivez l'exercice durant 20 jours afin que le travail puisse prendre forme dans sa tête et qu'il assimile pleinement ses compétences. Expliquez-lui que le fait d'ajouter une qualité au tableau ne fait pas de lui un être parfait, mais qu'il a de bonnes aptitudes et qu'il se surpasse lui-même souvent.

Si votre enfant est trop jeune ou qu'il a de la difficulté à trouver des qualités, aidez-le. Je vous propose une liste de qualités que vous pouvez consulter au besoin à la fin de ce document.

Cet exercice réparera les dommages qui ont été faits. Il est même possible de le faire en famille. Vous aiderez tout le monde à reconnaître les qualités des autres.

Sandra

LA COACHMAMAN.COM

Mes supers qualités!

JOUR 1

.....

JOUR 2

.....

JOUR 3

.....

JOUR 4

.....

JOUR 5

.....

JOUR 6

.....

JOUR 7

.....

JOUR 8

.....

Parfait!

Super!

JOUR 9

Mes supers qualités!

JOUR 10

JOUR 11

Génial!

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

Cool!

JOUR 15

JOUR 16

JOUR 17 Mes supers qualités!

.....

JOUR 18

Merveilleux!

.....

JOUR 19

.....

JOUR 20

Fantastique!

.....

Tu es parfait et parfaite comme tu es. Toutes ces qualités tu les as à l'intérieur de toi. Personne ne peut te les enlever.
Tu dois être fier et fière de ce que tu es.

On est tous différents. Tu es unique et c'est merveilleux d'être unique. Personne ne te ressemble et tu ne ressembles à personne. Chacun a droit d'avoir ses propres qualités et ses propres défauts.

Inutile de te comparer aux autres, car il ne te manque rien.
Tu as beaucoup de valeur, ne changes rien.

xxx

À l'écoute	Brillant	Décidé	Indulgent	Organisé	Résolu
Abordable	Bûcheur	Décontracté	Infatigable	Original	Respectueux
Accessible	Câlin	Délicat	influent	Ouvert	Responsable
Accompli	Capable	Détendu	Ingénieux	Ouvert d'esprit	Rigoureux
Accueillant	Captivant	Déterminé	Inoubliable	Pacificateur	Romantique
Actif	Chaleureux	Dévoué	Inspiré	Pacifique	Rusé
Admirable	Chanceux	Digne	Intègre	Paisible	Sage
Adorable	Charismatique	Digne de confiance	Intelligent	Passionnant	Savant
Adroit	Charitable	Diligent	Intéressé	Passionné	Séduisant
Affable	Charmant	Diplomate	Intrépide	Patient	Sensible
Affectueux	Charmeur	Direct	Intuitif	Persévérant	Serein
Affirmatif	Chouette	Discipliné	Inventif	Perspicace	Sérieux
Agréable	Civil	Discret	Jovial	Persuasif	Serviable
Aidant	Clément	Disponible	Joyeux	Pétillant	Sincère
Aimable	Cohérent	Distingué	Judicieux	Philosophe	Sociable
Aimant	Collaborateur	Distrayant	Juste	Plaisant	Social
Ambitieux	Combatif	Divertissant	Leader	Poli	Soigneux
Amical	Comique	Doué	Libéré	Polyvalent	Souriant
Amusant	Communicatif	Doux	Libre	Ponctuel	Sportif
Animé	Compatissant	Droit	Logique	Pondéré	Stable
Apaisant	Compétent	Drôle	Loyal	Posé	Stimulant
Appliqué	Compétiti	Dynamique	Lucide	Positif	Stratège
Ardent	Complaisant	Éblouissant	Magistral	Pragmatique	Structuré
Artistique	Complice	Éclatant	Maître de soi	Pratique	Studieux
Assertif	Compréhensif	Économe	Malin	Précis	Sûr de soi
Assidu	Concentré	Efficace	Mature	Présent	Sympathique
Astucieux	Concerné	Égayant	Méritant	Prévenant	Talentueux
Attachant	Conciliant	Éloquent	Méthodique	Prévoyant	Tempéré
Attentif	Confiant	Émouvant	Mignon	Productif	Tenace
Attentionné	Conscientieux	Empathique	Minutieux	Propre	Tendre
Attractif	Conséquent	Encourageant	Modèle	Protecteur	Tranquille
Audacieux	Constant	Endurant	Modeste	Prudent	Travaillant
Authentique	Content	Energique	Moral	Pugnace	Unique
Autonome	Convaincant	Engagé	Motivé	Pur	Vaillant
Autoritaire	Convenable	Enjoué	Naturel	Raffiné	Valeureux
Avenant	Coopératif	Enthousiaste	Noble	Raisonnable	Vigilant
Aventureux	Courageux	Entreprenant	Novateur	Rassurant	Vigoureux
Bavard	Courtois	Épanoui	Nuancé	Rationnel	Vivace
Beau	Créatif	Galant	Objectif	Réaliste	Volontaire
Bienfaisant	Critique	Humble	Obligéant	Réceptif	Volubile
Bienséant	Cultivé	Humoristique	Observateur	Réconfortant	Vrai
Bienveillant	Curieux	Imaginatif	Opiniâtre	Reconnaissant	Zen
Bon	Débonnaire	impliqué	Optimiste	Réfléchi	
Brave	Débrouillard		Ordonné	Résistant	