

"Je suis valable, je suis capable et je suis digne d'amour"

« J'aime quand tu souris »

JEU DE LA DOUCHE CHAUDE

Jouez à la douche chaude en famille, c'est le moment de remplir son réservoir et son estime de soi.

Principe du jeu : un membre de la famille ferme les yeux ou yeux bandés et chacun son tour, venir lui chuchoter à l'oreille un encouragement, un mot doux, un "chaudoudou"

« Je vois tous les efforts que tu fais »

« J'adore quand tu nous lis des histoires »