

# CHECK-LIST

Suis-je dans une posture sécurisante pour mon enfant ?



Cette check-list n'est pas un outil de jugement, mais un support de réflexion.  
Applicable aux parents, aux professionnels de l'enfance, et à toute personne accompagnant un enfant dans son épanouissement global.

- Je prends soin de moi pour mieux accompagner**
- Je prends le temps de regarder mon enfant quand je lui parle**
- Je différencie l'émotion du comportement**
- J'accueille l'émotion avant de poser un cadre**
- Je m'autorise à ne pas tout savoir**
- Je répare quand je me trompe**
- Je parle avec respect, même dans la fatigue**
- Je reconnaiss les besoins derrière les comportements**
- Je propose des repères stables**
- Je valorise les efforts plutôt que les résultats**