

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 reconnais les besoins derrière les comportements
- ☐ Je propose des repères stables
- ☐ Je valorise les efforts plutôt que les résultats