

COMMENT ENCOURAGER ?

L'encouragement efficace stimule et insuffle du courage.



Décrire objectivement, sans évaluer

- Je vois telles couleurs/ telles et telles formes.
- Ça me fait penser à...

Reconnaître ce qui a été fait : le travail, les efforts, le processus

- Tu as fait des efforts qui portent leurs fruits.
- Que penses-tu de tout ce que tu as appris ?
- Cette note reflète tes efforts !

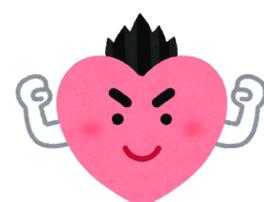
Passer par un langage personnel

- Merci pour ton aide !
- J'apprécie ta coopération !



Développer l'estime de soi

- Se sentir utile et valorisé sans nécessiter l'approbation des autres.
- Changer pour soi-même (plutôt que pour faire plaisir ou se conformer).
- Avoir le sentiment d'avoir du pouvoir et de la maîtrise sur sa vie.



Inciter l'auto évaluation

- Qu'est-ce que tu en penses toi ?
- Qu'est-ce que tu ressens toi ?

