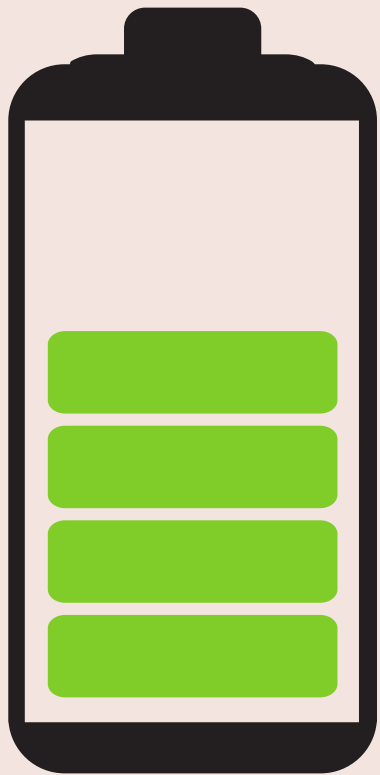


Les pouvoirs d'un simple câlin !

C'est le temps de recharger nos batteries affectives

Pourquoi le câlin ?

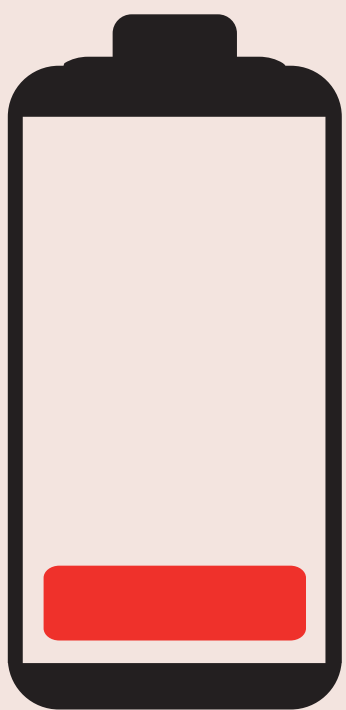


Un câlin d'au moins 7 secondes...

- Permet de sécréter de l'ocytocine, l'hormone d'apaisement et du bien-être
- Apaise ET le parent ET l'enfant
- Permet un moment d'arrêt pour se reconnecter à l'autre
- Diminue le niveau de stress pour une intervention plus adéquate

Quand ses batteries affectives sont pleinement chargées, l'enfant bénéficie d'une plus grande autonomie relationnelle (donc moins de conflits)

Quand faire un câlin ?



- Quand l'enfant démontre des premiers signaux de désorganisation
- Quand moi-même je me sens plus stressé et que je sens que mon intervention va être abaissante
- Quand la tension commence à monter dans une discussion
- Dans les moments de transition
- **À chaque fois qu'on en a envie !**

