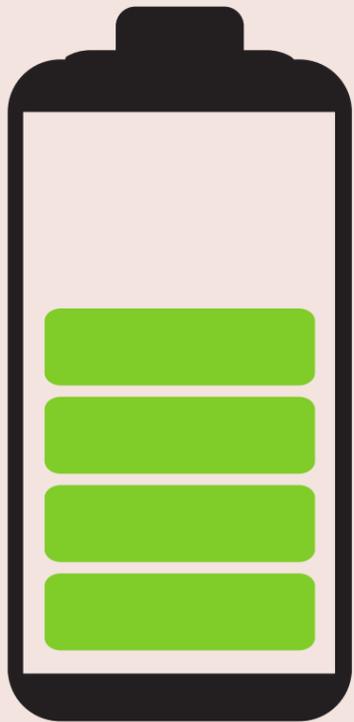


# Les pouvoirs d'un simple câlin !

C'est le temps de recharger nos batteries affectives

## Pourquoi le câlin ?

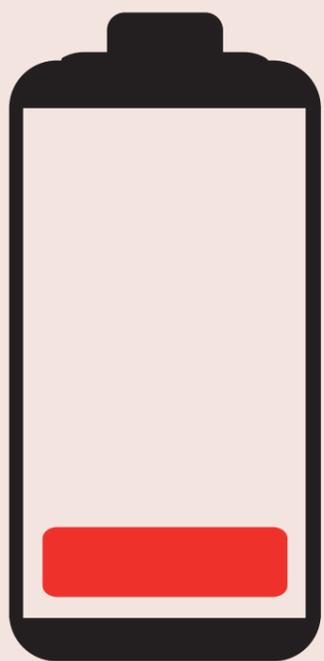


Un câlin d'au moins 7 secondes...

- 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 !**

