

## Comment multiplier le bonheur des enfants (et de toute la famille) au quotidien ?

C'est à cette question essentielle que la psychologue Cécile Neuville répond dans son livre "Mon p'tit cahier pensée positive".

Pour cela, elle s'appuie notamment sur les recherches en **psychologie positive**.

Il s'agit de respecter ces 10 points (et de s'y entraîner régulièrement !).

1. **Développer nous-même une attitude positive**
2. **Commencer la journée en souriant à notre enfant dès le réveil**
3. **À son retour de l'école, lui demander ce qu'il a le plus aimé dans la journée**
4. **Le remercier dès qu'il propose son aide**
5. **Lui faire chaque jour des câlins et des bisous**
6. **Lui dire chaque jour que vous l'aimez**
7. **Encourager ses moments de joie et verbalisant son émotion**
8. **Multiplier les occasions de jouer et de rire avec lui**
9. **Le féliciter de sa créativité joyeuse "Quelle imagination !"**
10. **Partager avec lui chaque soir les meilleurs moments de la journée**

À l'inverse, voici les 10 points à éviter :

1. **L'empêcher de rire car nous travaillons ou regardons la télé**
2. **Lui demander de se calmer quand il nous parle avec enthousiasme**
3. **Lui demander au retour de l'école s'il a été "sage"**
4. **Ne relever que les notes les moins bonnes sur le bulletin scolaire**
5. **Le punir ou le gronder quand il fait du bruit en s'amusant**
6. **L'humilier en public**
7. **Ne l'écouter que d'une oreille quand il nous parle de ce qui est important pour lui**
8. **Avoir honte de ses marques d'affection en public**
9. **Penser qu'il sait que vous l'aimez sans avoir besoin de lui rappeler**
10. **Estimer qu'il n'a pas besoin d'être encouragé quand il fait des choses "normales"**



