20 FAÇONS D'APPRIVOISER ET DE CULTIVER UNE CONNEXION

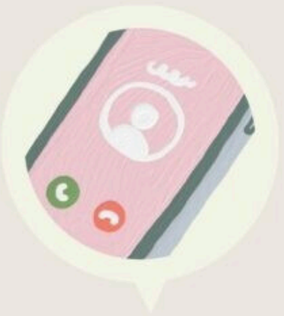
Apprivoiser une personne signifie que nous essayons d'exploiter l'instinct naturel d'attachement qui nous rapproche des autres. Lorsque nous apprivoisons, nous tentons d'engager notre regard, notre écoute et notre attention d'une manière qui soit agréable pour la personne avec laquelle nous sommes. Apprivoiser aide à développer des relations solides et prépare le terrain pour prendre soin d'autrui, qu'il s'agisse de manger ensemble, d'apprendre, de favoriser la résilience ou la santé émotionnelle.

Apprivoiser et cultiver une connexion aide à approfondir une relation en transmettant à une personne qu'elle est importante pour nous et que nous tenons à elle. Si vous avez de la difficulté à apprivoiser un enfant ou un adolescent, vous pouvez donc vous demander ce qui vous en empêche. « Qu'est-ce qui ou qui » a capté son regard, son écoute, son attention ou son instinct de bienveillance ? Existe-t-il des attachements concurrents avec ses pairs ou les écrans ? Si la réponse est oui, alors essayer de l'apprivoiser six fois par jour est un excellent point de départ pour rétablir votre relation avec lui.

L'accueillir avec chaleur et joie

Partager un souvenir ou une photo

Se concentrer sur ce qu'il fait



Chanter ou mettre de la musique qu'il aime

Lui offrir ses plats préférés

Lui laisser un petit mot d'amour

Lire un livre ensemble

Jouer avec l'animal de compagnie

Raconter une blague

Organiser une soirée dansante

Prendre part à son jeu favori

S'asseoir et se donner des câlins

Miser sur vos ressemblances respectives

Cuisiner ensemble

Jeux de bataille ou pratiquer des sports

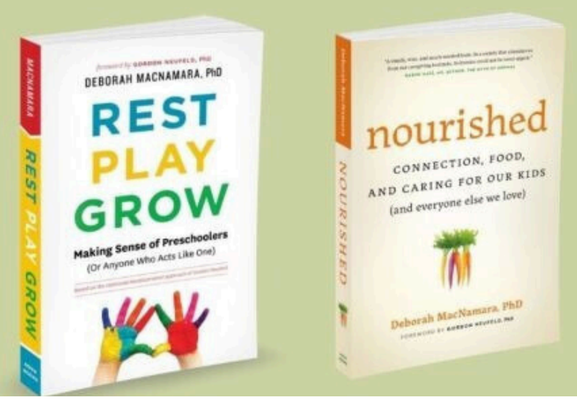
L'inviter à vivre une aventure avec vous

Conduire et établir une connexion dans l'auto

L'écouter attentivement

Lui dire des mots gentils et lui offrir de la chaleur

Le surprendre avec quelque chose de spécial



Quand l'apprivoisement est essentiel

- Au réveil
- Après une sieste
- Avant toute transition
- Après un bouleversement émotionnel
- Avant de manger
- Après l'école
- Pour initier la routine au coucher
- Avant le temps d'écran