

Prénatal : (de la conception à la naissance).

1. Je suis désespéré·e et je mérite l'amour.
2. Je grandis et me développe.
3. Je peux être aussi proche et intime que je désire l'être.
4. Je suis complet·e.
5. Je suis séparé·e.
6. Je sais ce dont j'ai besoin et je sais comment répondre à mes besoins de façon saine.
7. Je sais ce que je ressens et je peux exprimer mes sensations.
8. J'ai droit au fait que l'on prenne soin de moi d'une façon saine.
9. Je suis fort·e et en bonne santé.
10. Je jouis de mon corps et bouge librement.
11. Je suis brillant·e et beau ou belle.
12. Je suis de sexe masculin/féminin.

Être : (de la naissance à 6 mois).

1. C'est OK pour moi d'être ici, d'être nourri·e et que l'on fasse attention à moi.
2. Je n'ai pas besoin de me presser, je peux prendre mon temps.
3. J'aime être tenu·e par ou tenir X, être proche de X et le ou la toucher.
4. J'accepte mes besoins.
5. Je suis heureux d'être un garçon / un homme (ou heureuse d'être une fille / une femme).
6. J'ai le droit d'être ici.

Faire : (de 6 à 18 mois).

1. C'est OK pour moi d'explorer le monde, d'aller dans le monde, de nourrir mes sens et que l'on prenne soin de moi.
2. C'est OK pour moi d'explorer et d'expérimenter.
3. Je peux faire des choses tout en étant en même temps soutenu·e.
4. C'est OK pour moi de m'initier.
5. Je peux être curieux·se et intuitif·ve
6. Je peux obtenir l'attention ou l'approbation, tout en agissant tout à fait à ma guise.

Penser : (de 18 mois à 3 ans).

1. C'est OK pour moi de mettre à l'épreuve, de tester les limites, de dire non et de me séparer de ma mère / mon père.
2. Je peux penser par moi-même. Je n'ai pas besoin de prendre soin des autres en pensant pour eux ou elles.
3. Je n'ai pas à être incertain·e, je peux être certain·e de ce dont j'ai besoin.
4. Je peux réfléchir à mes sentiments et je peux ressentir ce que je pense.
5. Je peux faire savoir aux autres que je suis en colère.
6. Je suis heureux·se de grandir et ma mère/mon père est aussi heureux·se.

Pouvoir et identité : (de 3 à 6 ans).

1. C'est OK pour moi d'avoir ma propre vision du monde, d'être qui je suis et de tester mon pouvoir.
2. C'est OK d'imaginer les choses sans avoir peur qu'elles ne deviennent vraies.
3. Je n'ai pas besoin d'être effrayé·e, malade, fou ou folle pour que l'on prenne soin de moi.
4. Je peux être puissant·e tout en ayant des besoins.
5. C'est OK de découvrir les conséquences de mon propre comportement.
6. C'est OK pour moi d'explorer qui je suis. C'est important pour moi de découvrir qui je suis.

Croissance structurelle ou développement des compétences : (de 6 à 12 ans).

1. C'est OK pour moi d'apprendre comment faire les choses à ma façon, d'avoir ma propre morale et mes propres méthodes.
2. Je n'ai pas à souffrir pour obtenir ce dont j'ai besoin.
3. Je peux faire confiance à mes sensations pour me guider.
4. Je peux réfléchir avant d'agir à ma façon.
5. C'est OK de ne pas être d'accord.
6. Je peux le faire à ma manière.

Sexualité et séparation : (de 13 à 19 ans).

1. C'est OK pour moi d'être spirituel·e, d'avoir une place parmi les adultes et de réussir.
2. C'est OK d'exister par moi-même.
3. Je peux être une personne sexuée tout en ayant encore des besoins.
4. C'est OK pour moi d'être responsable de mes besoins, de mes sensations et de mon comportement.
5. Je sais que l'amour de ma mère/mon père m'accompagne.
6. Je sais que je suis bienvenu·e si je reviens à la maison.

Interdépendance : (adulte).

1. Mes besoins sont importants.
2. Je peux être un être unique et honorer le caractère unique des autres.
3. Je peux être indépendant·e et interdépendant·e.
4. Au fil des années, je peux étendre mes engagements à ma propre croissance, ma famille, mes amis, ma communauté et à toute l'humanité.
5. Je peux construire et évaluer mes engagements par rapport à mes valeurs et mes raisons, par rapport à mes rôles et mes devoirs.
6. Je peux être responsable de tout ce que je fais en rapport avec chacun de mes engagements.
7. Je peux être créatif·ve, compétent·e, productif·ve et joyeux·se.
8. Je peux faire confiance à ma sagesse intérieure.
9. Je peux dire bonjour et au revoir aux gens, aux rôles, aux rêves et aux décisions.
10. Je peux terminer chaque étape de mon voyage et regarder l'étape suivante.
11. Mon amour mûrit et s'étend.
12. Je mérite l'amour à tout âge.