

Becky Kennedy : TED

<p><b>Mots Clés</b></p> <p>Réparer: retourner au moment de rupture et réécrire l'histoire</p> <p>Mémoire: un événement et comment nous nous en souvenons</p>	<p><b>Notes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La <b>réparation</b> a le plus grand impact sur nos relations<ul style="list-style-type: none"><li>- Pas la même chose que faire des excuses.</li></ul></li><li>- La blâme et honte de l'enfance nous suit comme adultes</li><li>- Des <b>endroits sûrs</b> son clés pour la réparation</li><li>- Les étapes<ol style="list-style-type: none"><li>1. Réparation avec soi-même</li><li>2. Réparation avec votre enfant<ol style="list-style-type: none"><li>a. Nommer l'action</li><li>b. Prendre responsabilité</li><li>c. Étapes futurs</li></ol></li></ol></li><li>- Remplacer la honte de l'enfance avec la confiance</li><li>- Modeler la <b>régulation émotionnelle</b> et responsabilité</li><li>- "Tu avais raison de te sentir comme ça"</li></ul>
<p><b>Résumé</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ce n'est jamais trop tard à réparer</li><li>- Chaque histoire peut être réécrit</li></ul>	