

Les 3 kifs : un rituel positif pour vos séances de mentorat

Et si vous commenciez chaque séance de mentorat sur une note positive ? Inspiré du concept des « 3 kifs par jour » de Florence Servan-Schreiber*, ce rituel simple et puissant peut transformer l'état d'esprit de l'enfant que vous accompagnez et renforcer votre relation avec lui.



Pourquoi porter attention aux moments positifs ?

Chaque jour, nous vivons des moments agréables, mais nous avons tendance à les oublier rapidement, ou à ne retenir que les moments plus difficiles. En aidant votre mentoré à repérer et verbaliser ces petits plaisirs, vous l'habituez à orienter son attention vers le positif. Petit à petit, il prendra conscience que de belles choses se produisent dans son quotidien et aura envie de les partager avec vous. Ce rituel favorise également la gratitude et le bien-être émotionnel.

Comment mettre en place ce rituel ?

Au début de chaque séance, prenez quelques minutes pour échanger avec lui sur trois petits moments agréables qu'il a vécus dans sa journée ou sa semaine. Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de « bons » ou « mauvais » kifs, tout moment plaisant compte, qu'il soit grand ou tout

Les 3 kifs : un rituel positif pour vos séances de mentorat

simple. Partagez également vos 3 kifs l'aidera à trouver plus facilement les siens, par exemple :

- « J'ai beaucoup rigolé avec ma copine à la récré. »
- « J'ai réussi à attraper mon bus à temps. »
- « J'ai bien aimé le repas à la cantine. »
- « J'ai appris quelque chose de nouveau aujourd'hui. »

En répétant ce rituel à chaque séance, vous aiderez votre mentoré à porter son attention sur le positif.