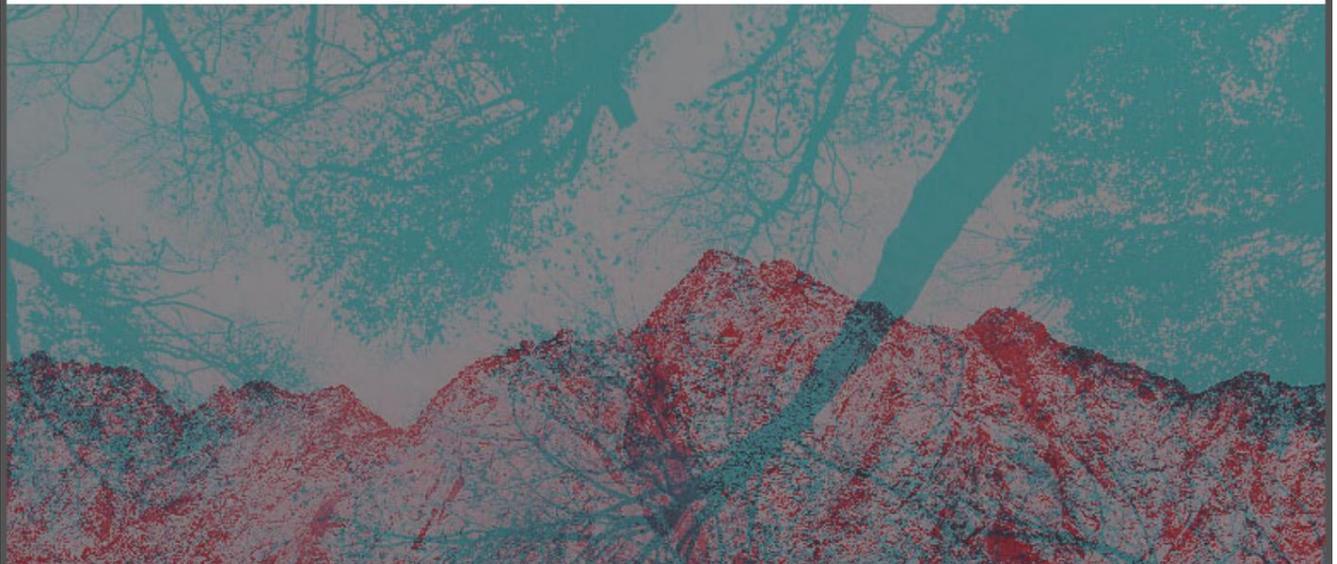


LIBÉRER LE FEU

CALMER LE FEU ET LIBÉRER LES PATTERNS

# MODULE 1



## EXERCICES

COMPRENDRE D'OÙ VIENT LE FEU



SONIA PLOUFFE

## La tempête

Quand le feu monte en soi, c'est comme la tempête qui se lève.

Après l'écoute du Module 1, tu comprends mieux d'où vient ce feu en toi...

Toutes ces émotions qui sont restées coincées à l'intérieur de toi petite, sans qu'on t'aide à les gérer...

C'est ce que ton enfant te pousse maintenant à faire : *gérer tes émotions*.

« La relation avec ton enfant est ta meilleure enseignante.  
Commence à lui faire confiance. »

Tu dois d'abord commencer à faire *confiance aux émotions* que les situations difficiles avec ton enfant te font vivre.

Pour y arriver :

### 1. Observe le point de bascule entre «tension» et «connexion».

Dans les prochains jours, note aux moins trois situations où tu as senti le feu monter en toi. Raconte le point de bascule exact où la connexion est devenue tension.

### 2. Observe les phrases qui envahissent tes pensées en même temps que le feu envahit ton corps.

Note ces phrases. Quelles phrases reviennent le plus souvent? De quelles phrases as-tu le plus honte?

### 3. Force-toi à ressentir le feu qui monte en toi.

À plusieurs reprises dans les prochains jours, accepte de ressentir ce feu, de le laisser brûler en toi. En sachant très bien que dans les secondes qui vont suivre, les hormones de stress auront fait leur travail et que l'effet disparaîtra...

Observe quand il s'allume en toi.  
Observe quand il s'éteint.

#### 4. Résiste à l'automatisme qui accompagne le feu.

L'automatisme est simplement un geste que tu poses, une parole que tu dis, et qui te fait vivre un regret.

Parce que le plus important, ce n'est pas ce que tu dis, ni ce que tu fais à ton enfant, mais *comment tu te sens quand tu le dis et tu le fais.*

*C'est en résistant à l'automatisme que tu auras le plus de pouvoir sur ton état.*

Cette étape est la plus difficile : Faire Stop!

Même (et surtout) si on ne sait pas ce qui va arriver après. C'est plus fort que nous, on a le goût de crier, parce que si on ne le dit pas, on a l'impression que rien ne vas changer et que notre enfant ne comprendra jamais...

C'est l'illusion de l'automatisme.

*Arrête, empêche-toi, par tous les moyens, même si c'est super frustrant. C'est ce que j'appelle **Créer de l'espace** : Commencer à arrêter de faire ce que l'on n'aime pas de soi.*

Qu'est-ce qui arrive si tu ne déverses pas ta colère et ton impatience sur tes enfants? Comme si en déversant ta colère sur eux, tu les forçais à souffrir avec toi.

Autrement dit, qu'est-ce qui arrive si tu te forces à transformer une situation difficile *en un moment de grâce?*

Au moins une fois aujourd'hui, retiens tes automatismes (sermon, questions, menaces). Plus c'est difficile et que tout te pousse à exploser, plus c'est nécessaire de le faire.

*Sonia*