



MODULE 1

MAMAN MONSTRE Apprivoiser la tension

Les cris

L'explication

La connexion

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Bienvenue dans mon programme Calmer le feu!

Mon objectif est de t'offrir une autre façon de voir ton impatience, les interactions que tu as avec tes enfants et ton rôle de mère.

Pour que tu sois dans ton plein pouvoir de création et de moins en moins démunie. Je te guiderai étape par étape pour te montrer comment j'arrive à surmonter mon impatience et faire le choix chaque jour d'être brave.

Ce qui deviendra, je l'espère vraiment, ta nouvelle façon d'être pour faire face aux demandes, aux crises et aux chicanes, avec plus de calme.

Je ne veux rien de moins que te faire (re)tomber en amour avec tes enfants et avec toi!

Bon cours. Je te souhaite ~vraiment~ de faire de belles découvertes sur toi, tes enfants et votre relation.

Sonia Plouffe

P.S. Tu es une maman merveilleuse.

Ce premier Module sera consacré à **Apprivoiser la tension** qui se crée à l'intérieur de toi lorsque tu deviens une MAMAN MONSTRE (tout ce que tu fais et que tu dis, puis que tu regrettes).

C'est cette tension qui m'a créé le plus de souffrance quand je me suis retrouvée tellement démunie devant les comportements difficiles de mon premiers fils. Elle m'habite encore parfois mais, j'ai réussi à l'apprivoiser. C'est aussi ce que je souhaite pour toi.

Avec le temps, j'ai découvert que cette tension est partout où la vie existe. Il s'agit du principe le plus fondamental de la vie... et de la mort. Le fameux cycle de la vie.

Le début
Le déploiement
L'apogée
La fin
Le recommencement...

Imagine toutes les activités de la nature, les activités humaines.

...

Ce cycle se trouve partout.

Cette tension se trouve aussi dans chaque micro-relation que nous avons avec notre enfant aussi. Elle peut être plus ou moins agréable, selon notre propre état. On y reviendra plus loin dans ce premier Module.

Pour le moment, je veux t'aider à Apprivoiser cette tension. Je veux t'aider à Apprivoiser cette MAMAN MONSTRE à l'intérieur de toi. Elle m'a tellement créé de souffrances... Je veux que les tiennes se terminent au plus vite.

Commençons avec la tension qui s'exprime par les cris. C'est l'espace de ma violence où j'ai trouvé le plus de sens.

Les cris

La violence et les cris sont un sujet très tabou pour les mères.

«J'ai de la difficulté à croire qu'il y a d'autres mères comme moi, qui se sentent dépassée, qui trouvent ça vraiment difficile d'être une mère, qui crient».

- Marilyn

Non seulement je viens te confirmer que tu n'es pas seule, mais je t'annonce aussi que nous allons utiliser tes cris pour débiter ta transformation.

Parce que tu es ici pour explorer le plus beau et le plus laid de la maternité. Nous allons explorer le plus laid, pour le transformer en beau.

Et ça commence par tes cris.

Ce que tu cris, c'est à toi que tu le dis.

Je commence avec cette phrase très simple pour te faire prendre conscience que ce que tu cries, c'est ce que tu as besoin d'entendre et ce que tu as besoin d'appliquer dans ta propre vie, à ce moment précis.

Ce principe peut s'appliquer à ta vie en générale et il peut aussi s'appliquer à la situation précise que tu es en train de vivre avec ton enfant.

Quand tu sens qu'une situation te crée de la frustration, que tu deviens dans ton cerveau rouge et qu'à ce moment c'est partie sans que tu puisses contrôler, tu te vois aller, tu te vois sortir de toi-même sans que tu sois capable de te retenir. Donc crier pour moi, ça peut être littéralement de crier très fort après les enfants et aussi de ne pas être capable de retenir un flot de paroles, souvent très agressives. Sentir que ça doit sortir, tout d'un coup et une bonne fois pour toutes. C'est quand on est incapable de le retenir à l'intérieur.

Je vous donne un exemple de sens que moi j'ai réussi à trouver à force me m'observer, du sens que j'ai pu appliquer à ma vie en générale.

La phrase qui était répétitive pour moi, c'était la phrase : *«Si je ne le fais pas moi-même, personne d'autre va le faire»*.

Par exemple, j'arrivais chez moi et le bain n'était pas donné, les lunches n'étaient pas faits, des choses traînaient dans la maison. Je devenais très colérique, le flot de frustration sortait, souvent à mon chum!

À partir du moment où j'ai été capable de m'observer et de me nommer à moi-même cette phrase, j'ai pu faire des liens entre les situations de mon quotidien qui étaient frustrantes et l'histoire de ma famille. Voilà pourquoi je vous dis qu'on peut d'abord faire un lien avec notre vie en générale.

Et pour moi, le sens était que dans mon histoire familiale, les hommes étaient souvent absents. Soit par un problème d'alcoolisme, soit par une mort prématurée, soit par une personnalité effacée, soit par un travail à l'extérieur de la ville. Mon propre père, mon beau-père, mes grands-pères, à leur façon, sont/étaient des hommes absents.

Une fois que j'ai été capable d'isoler cette phrase qui montait en moi : *«Si je ne le fais pas, personne ne va le faire»*, j'ai été capable d'y réfléchir en dehors de mes moments de colère. C'est à ce moment que j'ai été capable de trouver du sens et de faire des liens. Comme si c'était inscrit en moi à cause de mon histoire.

Une fois que j'ai été capable de donner du sens à ces cris, à cette colère à l'intérieur de moi, j'ai été capable de l'appriivoiser, de **me sentir moins coupable**.

J'ai identifié cette partie de ma personnalité comme une **zone sensible**. Elle est encore présente et je crois qu'elle le sera toujours. Je sais qu'il existe une partie à l'intérieur de moi qui se transforme rapidement en victime quand elle se sent abandonnée, quand elle se sent non soutenue. Quand il y a injustice.

Quand je vis une période de ma vie où je me sens plus fragile, les détails du quotidien vont venir me rappeler ce besoin que j'ai de prendre moi-même les devants pour recevoir du soutien.

Si tout à coup je trouve que mon chum n'en fait pas assez dans la maison, que j'ai trop de chose à l'agenda, que tout me semble compliqué (le transport des

enfants, préparer la bouffe, le dodo, les RDV qui s'accumulent), que je me sens perdre le contrôle, je sais que je suis fragilisé et que je dois prendre les moyens pour retrouver le Nord.

Ça veut dire laisser tomber des choses, faire confiance que tout va se placer (lâcher-prise), l'exprimer à mon chum, etc.

Et c'est fascinant comment on peut observer les détails du quotidien, prendre conscience de ce que ça nous donne envie de crier et constater comment ça peut s'appliquer immédiatement dans la situation qu'on vit. Ensuite, on peut extrapoler pour trouver du sens dans notre vie générale.

Alors ce que je te demande de faire, c'est d'observer tes cris.

Voici les étapes :

1. **Prendre conscience** que tu es sur le bord de crier, ou que tu as crié alors que ce n'était pas nécessaire. **Ne pas te juger d'avoir crié.** Parce que si tu tombes dans le jugement, tu vas t'empêcher de faire cet exercice, fondamental pour CALMER LE FEU. **Ne pas essayer d'arrêter de crier** (ça viendra plus tard).
2. **Nommer à l'intérieur de toi** ce qui voudrait sortir ou ce qui est sorti, peu importe ce que c'est. Même si c'est très laid.
3. Une fois que tu es calmée, plus tard dans la journée, revenir mentalement à ce qui voulait sortir/ce qui est sorti en paroles. **Te demander intérieurement pourquoi cette phrase voulait sortir et te répondre à toi-même.**
4. **Répéter ce questionnement**, jusqu'à ce que tu trouves du sens.

Tu sauras que tu as trouvé du sens quand tu **ressentiras un poids qui tombe** de tes épaules, une **tristesse** qui monte (peut-être même l'envie de pleurer) et/ou une petite étincelle de **joie**.

Répète le plus souvent possible cet exercice dans les prochains jours.
Si tu fais partie d'un programme de groupe ou un coaching privé avec moi, viens me l'écrire dans le groupe Facebook ou par courriel.

En pratiquant cet exercice *Ce que tu cris, c'est à toi que tu le dis*, tu mettras de plus en plus rapidement et facilement le doigt sur la partie de toi dont tu dois prendre soin en ce moment, ce qui va t'aider à être de plus en plus souvent la mère que tu désires être.

Ce que tu cris, il faut que tu commences à l'écouter.

Parce que le danger, si tu continues à te laisser crier, c'est que tu te maintiennes dans ton rôle de victime. Tu vois rouge, le problème appartient à tout le monde autour sauf à toi, tu trouves que tu fais pitié et le **cercle vicieux** continue de tourner :

Tu vis une situation difficile, tu te mets à crier, ça crée de la tension, tu regrettes, tu te sens mal, tu te sens coupable et ça recommence.

La seule façon de s'en sortir, c'est de prendre conscience de ce qu'on a envie de crier, le nommer, l'observer et trouver du sens, une fois calmée.

Cet exercice ne se fait pas obligatoirement sur le coup, parce qu'une fois qu'on est dans notre cerveau rouge, on n'est physiquement incapable de réfléchir. Une fois que la tempête est passée, tu peux revivre la situation intérieurement et te forcer à ressentir à nouveau l'émotion et débiter le questionnement.

Pourquoi je ressens ça? Et voir ce qui monte...

À partir de maintenant, je veux que tu arrêtes de te dire : Je cris, donc je suis une mauvaise mère. À partir de maintenant, tu n'es plus dans le jugement, mais dans la conscience :

Tu es une bonne mère Et parfois tu cris.

Trois questions puissantes

Pour apprivoiser et dédramatiser tes cris, découvrir ce qu'ils veulent te dire et commencer à les utiliser à ton avantage, je veux que tu répondes à ces trois questions:

1) Quelle situation avec tes enfants te fait crier? Quelle est la situation que tu voudrais voir disparaître en premier si tu avais une baguette magique? Quelle situation te prend le plus d'énergie?

Réponses : _____

2) La prochaine fois que tes enfants te poussent à crier, observez-toi. Qu'est-ce que tu cries? Quelle est la phrase qui monte en toi et que tu es gênée de dire à voix haute?

Réponses : _____

3) Maintenant, nomme-moi le contraire de ce que ton enfant te dis (ou son comportement, s'il ne parle pas encore) lors de cette situation difficile. Ça nous dira ce qu'il cherche exactement. Aussi, quel pourrait être le contraire de la phrase qui monte en toi quand tu deviens à ce moment une Maman Monstre?

Réponses : _____

Imagine une ligne droite. Le point complètement à gauche, c'est la Maman Monstre en toi. Celui complètement à droite, la mère que tu aimes en toi.



Les deux existent déjà en toi. Tu connais très bien la Maman Monstre et tout ce que tu n'aimes pas d'elle. Le but, avec ces trois questions, c'est de mieux connaître la mère que tu aimes en toi, découvrir ce que tu désires vraiment, ces besoins et les matérialiser dans la relation avec ton enfant.

L'explication

Je te propose deux exercices pour comprendre :

Pourquoi ton enfant est si difficilement «raisonnable» en période de conflit.

Pourquoi si souvent, tu t'emportes, même si tu veux rester calme.-

Exercice # 1 : Le cerveau dans la main¹

Voici un exercice pour comprendre comment fonctionne le cerveau de ton enfant. Pour bien visualiser, nous allons utiliser notre main.

Imagine. Ton avant-bras est la colonne vertébrale de ton enfant. Maintenant, replis ton pouce à l'intérieur de la paume de ta main : c'est la partie qu'on appelle le cerveau moyen, le siège des émotions et des réactions en cas de stress (soit l'attaque, la fuite ou l'immobilisation).

Maintenant, referme les doigts sur ton pouce. Tu obtiens maintenant le cortex : la partie du cerveau qui permet de raisonner, de penser et de prendre des décisions. La partie avant de ta main avec les ongles est le front ou le cortex préfrontal. De façon encore plus précise, c'est cette partie qui permet de gérer les émotions, la moralité, la prise de décision et la logique.

C'est de là que partent l'intelligence du cerveau et la capacité de prendre des décisions.

Maintenant, déplie tes doigts et remets-les bien droit vers le haut : quand ton enfant est en colère, quand il crie, quand il est en crise, son cerveau est comme ça.

À ce moment, il est déconnecté de sa capacité à s'organiser, à gérer ses émotions, à prendre des décisions, à se mettre à la place de quelqu'un d'autre, à être flexible.

¹ Le modèle du cerveau dans la main provient du neuropsychiatre américain Daniel J. Siegel

Bref, il ne peut pas raisonner. Quand son cerveau est comme ça, ce sont les réactions au stress qui sont en fonction (l'attaque, la fuite ou l'immobilisation).

Physiologiquement, ça veut dire qu'à ce moment, ton enfant est INCAPABLE DE RAISONNER. Lors d'une colère, d'une grosse peine, d'une peur ou d'une crise, ton enfant est dans son cerveau rouge et il n'est pas capable d'écouter ce que tu lui dis et d'entendre raison. Ça ne sert à rien d'essayer.

Ce que tu dois plutôt faire, c'est UNE PAUSE. Une connexion de cœur à cœur avec ton enfant pour permettre à son cerveau de se recentrer et retrouver sa capacité à raisonner. Pour reprendre l'image : permettre aux doigts de se refermer et former à nouveau un poing.

Oui, la NATURE fait bien les choses et l'être humain apprend par l'exemple. Le bébé et l'enfant n'y font pas exception : ils ont besoin de modèles pour apprendre à GÉRER LEURS ÉMOTIONS.

Après avoir fait l'exercice du modèle dans la main, tu comprends que chaque fois que tu vis de l'impatience, tu es, toi aussi, dans ton cerveau rouge. Mais comment se fait-il que tu te retrouves quand même à perdre le contrôle de toi-même si souvent, alors que tu sais que tu dois être un modèle pour ton enfant? Après tout, c'est toi l'adulte, non?!

Pourquoi est-ce qu'on se retrouve si souvent et si facilement, nous adulte, dans cet état de stress (attaque, fuite, immobilisation ou péter sa coche!) devant un enfant sans malice et dont on sait que le cerveau n'est pas encore mature?!

Alors que l'on devrait plutôt prendre soin de lui, l'aider à se calmer lorsqu'il pleure ou même lorsqu'il fait une crise et être ce fameux modèle!

Tu sais, dans ta tête, que tu devrais rester calme, mais tu n'y arrives pas.

C'est que tu ne l'as pas appris quand tu étais petite. Parce qu'on n'a pas pris soin adéquatement de tes émotions quand tu étais petite.

Probablement que lorsque tu étais enfant et que tu étais en colère, ou que tu pleurais parce que tu étais triste, tu as reçu beaucoup de réponses telles que :

- Arrête de pleurer ou tu vas aller faire dodo...
- Chut, chut... C'est pas grave, arrête de pleurer.
- Si tu n'écoutes pas, tu vas aller dans ta chambre.
- Ce n'est pas grave... Ça fait pas mal.

Alors que OUI, tu avais le droit d'être en colère, d'avoir de la peine, d'être déçue **et surtout d'être écoutée**.

Tu sais maintenant comment tu te sens lorsque tu reçois des réponses qui nient l'émotion difficile que tu vis. Imagine alors un petit enfant.

Exercice # 2 : L'enfant dans l'adulte

Rappelle-toi un moment de ton enfance où tu t'es sentie vraiment incomprise, pas écoutée, seule, apeurée ou abandonnée.

Exemples :

Tu as 3-4 ans et tu apprends que pendant ton sommeil, tes parents sont partis pour plusieurs jours sans te le dire et qu'ils te font garder chez une tante.

Tu as 5 ans et ton plus grand désir, c'est que ton papa t'apprenne à faire du vélo sans petites roues. Mais il est trop impatient et décide plutôt de rentrer dans la maison et te laisse seule sur le trottoir.

Tu te rappelles petite, que tu pleures et tu appelles « maman » parce que ton papa te laisse seule dans ta chambre, probablement dépassé ou découragé de la situation difficile qu'il vient de vivre avec toi.

Si aucun souvenir ne monte en toi présentement, rappelle-toi une grande peine ou une grande colère que ton enfant a vécue dernièrement. Peut-être qu'à ce moment, tu as su l'écouter, ou pas. **Sans juger**, fais monter ces souvenirs en toi.

Maintenant, regarde cette photo :



Love, par le sculpteur Ukrainien Alexander Milov (crédit photo: Vitaliy Deynega)

Choisis un adulte-enfant sur la photo pour te représenter.

Imagine-toi maintenant dans une situation de ton quotidien : tu es devant ton enfant qui pleure, qui chigne, qui crie ou qui boude parce qu'il a de la peine, qu'il est fâché ou qu'il n'a pas ce qu'il désire. À ce moment, ton petit, c'est l'autre enfant de la photo.

Comme sur l'image, même si tu es maintenant adulte, un petit enfant vit toujours à l'intérieur de toi. Et quand tu as devant toi ton enfant en pleurs, qui souffre, c'est le petit enfant en toi qui est directement connecté à cette douleur, à celle que tu as, toi aussi, ressentie quand tu étais enfant. Peut-être pas exactement la même, mais une situation semblable à ce que vit présentement, en 2016, ton petit en pleurs devant toi.

Le chemin le plus facile, si tu as toi aussi manqué d'écouter quand tu étais petite, c'est d'imiter (inconsciemment) tes parents et offrir à ton enfant le même type de réponses que tu as reçues : conseils, questions, banalisation, dramatisation. Et le classique : «Arrête de pleurer».

Et voilà que tu te retrouves à répondre à ton enfant avec les mêmes paroles qui t'ont tellement fait mal petite, sans que tu comprennes pourquoi.

En bref, ton cerveau n'aime pas souffrir, c'est l'instinct de survie.

En cas de conflit avec ton enfant, **ton cerveau** préfère s'identifier au modèle qu'il a reçu de tes parents. Il préfère s'identifier à l'adulte, au modèle qu'il a reçu, plutôt que de s'identifier au petit enfant sans défense, sans repères et sans écoute devant lui, cette deuxième option étant beaucoup plus menaçante.

Quand tu es en colère face à ton enfant, que tu vis de l'impatience et que tu t'emportes, tu es comme l'adulte avec le dos tourné sur la photo.

Par contre, quand tu **prends la décision** de connecter avec ton enfant et d'écouter sa peine ou sa colère, **tu acceptes de te brancher à l'enfant que tu étais et d'offrir à ton petit l'écoute et l'accueil dont il a besoin**, l'écoute et l'accueil dont tu aurais eu besoin toi aussi petite.

Quand tu es en mode « écoute » avec ton enfant, tu es comme l'enfant sur la photo qui connecte avec l'autre enfant devant lui.

Si tu souhaites approfondir tes connaissances sur ce phénomène (qu'on pourrait résumer à l'attachement) et avoir accès à de l'information plus concrète et scientifique pour mieux comprendre encore, je t'invite à lire le travail d'Isabelle Filliozat, auteure-psychothérapeute-conférencière française qui a écrit plusieurs livres sur la parentalité.

Voici une vidéo très instructive à ce sujet :



La connexion

Quand je vibre bien, le comportement de mon enfant est agréable et j'obtiens facilement sa collaboration. Quand je vibre mal, son comportement est difficile et il me confronte souvent. Ton travail, pour être une mère plus calme, c'est d'être de plus en plus consciente de ce fait et de te donner les moyens pour bien vibrer.

L'objectif avec ce module est donc de t'aider à ressentir, expérimenter et comprendre le fait que votre enfant est directement connecté avec votre état personnel. Je te le répète :

« Quand je vibre bien, le comportement de mon enfant est agréable et j'obtiens facilement sa collaboration. Quand je vibre mal, son comportement est difficile et il me confronte souvent. »

L'harmonie que tu recherches avec ton enfant, elle est toujours présente. Parfois, elle est positive, quand tu vives bien et que tu reçois sa collaboration, parfois, elle est négative, quand tu ne vas pas bien et qu'il te confronte. Ton enfant vibre toujours au même diapason que toi et son travail à lui, c'est de te faire savoir comment tu vibres et surtout, comme IL VOUDRAIT que tu vibres.

Les deux principaux outils de ton enfant pour te faire savoir comment tu vibres sont :

- 1) Le moment présent et la joie.
- 2) Le moment présent et le comportement difficile.

Les moments de joie/plaisir et les moments de confrontation/comportements difficiles ont le même objectif : te ramener, avec lui, dans le moment présent.

Tu as le pouvoir de choisir et de poser des actions pour influencer la connexion avec ton enfant. Et oui, c'est souvent difficile. Mais quand on y arrive, c'est de plus en plus facile et de plus en plus merveilleux.

Par son comportement, ton enfant t'indique ce sur quoi tu dois poser ta conscience pour bien vibrer. Non seulement, il te dit que tu ne vas pas bien, mais il t'aide à trouver comment mieux aller! Ton enfant est la meilleure personne pour t'aider à réduire l'écart entre la mère que tu veux être (et que tu es souvent!) et celle que tu n'aimes pas (et qui surgit parfois à l'intérieur de toi).

La connexion que tu recherches avec ton enfant, elle est toujours présente.

Parfois, elle est positive, quand tu vives bien et que tu reçois sa collaboration, parfois, elle est négative, quand tu ne vas pas bien et qu'il te confronte. Ton enfant vibre toujours au même diapason que toi et son travail à lui, c'est de te faire savoir comment toi tu vives et surtout, comme il voudrait que tu vives.

C'est parfois difficile à croire quand on se retrouve au milieu de la tempête, mais c'est notre responsabilité (et notre pouvoir) d'avoir l'ouverture de transformer un moment d'enfer en un moment de grâce.

Pour mieux comprendre, je t'invite à écouter cet audio-coaching (10min) :



Avec le Module 2, nous allons voir de façon plus concrète comment utiliser cette connexion.