



MODULE 2

MAMAN OURSE Rétablir la confiance

L'écoute

La méthode (nommer)

Stopper (les automatismes)

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Dans le Module 1, nous avons mis notre attention à Apprivoiser la tension qui existe entre la Maman Monstre et la mère que tu aimes à l'intérieur de toi.

Cette tension existe aussi à l'intérieur de ton enfant quand il vit des moments chargés en émotion.

Si tu arrives à apprivoiser la tension à l'intérieur de toi, tu pourras également guider ton enfant à gérer de mieux en mieux ses émotions.

Pour y arriver, on va miser sur le **premier avantage** que possède ton enfant sur toi : il ne censure pas ses émotions! Ça fait de lui un expert du moment présent, du jeu et du plaisir.

Le **deuxième avantage**, c'est la connexion qui existe entre toi et ton enfant. Nous l'avons exploré en fin de Module 1. Nous y revenons maintenant pour travailler ta capacité à transformer la tension en connexion. Ta capacité à transformer les moments d'enfer en moment de grâce.

Peu à peu. De plus en plus souvent.

C'est de cette façon que tu pourras non seulement rétablir mais aussi continuer à tisser la confiance entre ton enfant et toi.

Le plus grand enseignement que j'ai reçu c'est L'ÉCOUTE.

Le but de ce module?

Intégrer cette idée :

Ce dont ton enfant a principalement besoin, provenant de toi, c'est l'accueil inconditionnel de ses émotions.

Je te propose donc une **MÉTHODE** de base pour développer ton **ÉCOUTE**, **STOPPER** tes automatismes et permettre à ton enfant d'exprimer ses émotions.

Tu peux l'utiliser chaque fois qu'il traverse une période difficile, chargée d'émotions ou de sentiments pénibles, peu importe son âge.

De cette façon, tu permettras à la connexion entre vous deux de mieux s'établir, tu respecteras le développement de son cerveau et sa capacité à gérer ses émotions et tu préviendras l'escalade des crises et des chicanes.

Écouter ses émotions ne veut pas dire que tu le laisses faire tout ce qu'il veut.

Ça veut dire que dans un moment difficile, il a besoin que toutes ses émotions soient reconnues avant de passer à autre chose, cette autre chose pouvant évidemment être un... «non»!

Sonia Plouffe

L'écoute

Afin de poursuivre le travail de transformation, je te propose d'abord un exercice de prise de conscience :

Imagine (ou toute autre situation humiliante au travail...)

Tu es au travail et ton patron te demande de faire une tâche de dernière minute qui n'était pas prévue à ton horaire. Les dossiers s'enfilent et tu prends à peine une minute pour dîner, avec la conséquence que le travail demandé par ton patron n'a pas été fait. À la fin de la journée, ton patron t'aborde devant des collègues pour te demander le fameux travail.

Tu as à peine le temps d'ouvrir la bouche pour t'expliquer mais il te coupe la parole. C'est plus fort que lui, il veut gagner. Ton patron part frustré et toi, tu ramasses tes choses pour quitter. Sur le retour à la maison, tu arrêtes à l'épicerie et tu rencontres une amie. C'est plus fort que toi, tu ne peux pas t'empêcher de lui raconter ce que tu viens de vivre au travail.

Après avoir écouté ton histoire, elle te répond :

« Bah, ce n'est pas grave. Ça arrive tout le temps ce genre d'affaires-là. Tu devrais arrêter de t'en faire et passer à autre chose, le sourire te va tellement bien...»

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Imagine maintenant que ton amie te réponde plutôt :

« Mais c'est quoi toutes les urgences qui sont arrivées dans la journée? Est-ce que c'est la première fois que ça t'arrive? Et il avait l'air comment ton patron quand il est parti? Penses-tu que ça va avoir des conséquences sur ton travail? Avais-tu l'intention de le faire quand même ce qu'il t'a demandé? »

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Imagine maintenant que ton amie te réponde plutôt :

« Tu sais ce que tu devrais faire? Demain, tu devrais rentrer au travail et faire ce qu'il t'a demandé avant tout le reste. Après ça, si t'es assez

intelligente, tu t'assures que ce genre de situation-là arrive jamais et tu fais vraiment attention à comment tu gères ton horaire. »

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Imagine maintenant cette 4e réponse de la part de ton amie :

« Ouin... Je le comprends un peu ton patron, c'est pas mal de stress de gérer toute une équipe et il a des comptes à rendre, il a besoin de compter sur une équipe solide qui peut supporter la pression. »

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Maintenant, imagine-toi que ton amie te donne cette avant-dernière réponse :

« Ah oui? Ce n'est pas drôle ce qui t'es arrivé. Tu me racontes ça et j'ai presque envie de pleurer... Je ne voudrais tellement pas que ça m'arrive. »

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Finalement, ton amie te répond ceci :

« Ça pas dû être facile à vivre ça. Se faire répondre comme ça devant tout le monde, ça doit être humiliant. »

Qu'est-ce qui monte en toi quand tu entends ces paroles? Comment te sens-tu?

Tu as compris que l'objectif de cet exercice est de se mettre dans la peau d'un enfant grâce à des situations qui sont plausibles pour nous, adultes.

L'idée est de prendre conscience, de ressentir comment l'enfant se sent, malgré toutes nos bonnes intentions, quand on lui donne des conseils, quand on lui pose des questions, quand on lui dit ce qu'il devrait faire, quand on prend parti pour l'adulte qui l'a réprimandé, quand on banalise ce qu'il vit ou quand, au contraire, on dramatise en prenant ce qu'il vit de façon personnelle.

Maintenant, regardons ce qui est monté en toi face aux réponses de l'amie et les réponses que j'obtiens habituellement en faisant cet exercice avec un groupe de mères :

Tu t'es probablement sentie :

Pas écoutée
Fâchée
Encore plus en colère

Incompétente
Jugée Incomprise
Sur la défensive

Tu te questionnais peut-être à propos de ton amie, en te disant que tu n'avais plus envie de te confier à elle, que tu n'avais plus envie de lui parler.

D'autres personnes vont davantage être dans le doute et vont se sentir coupable, d'autres réagissent très fort et sentent même l'envie de frapper monter à l'intérieur d'elle-même!

Puis la majorité du temps, en fait, tout le temps, quand la dernière réponse arrive : « Ça pas dû être facile à vivre ça. Se faire répondre comme ça devant tout le monde, ce n'est vraiment pas évident. »

À ce moment, ce qu'on ressent, c'est habituellement : « Enfin! C'est ça que j'avais besoin d'entendre. Enfin quelqu'un qui a compris. »

Donc tout le contraire de ce qui vient d'être énuméré plus haut.

C'est tout ça que nos enfants vivent quand on intervient avec eux et qu'on n'est pas en mode écoute.

Ils se sentent jugés, incompris, coupables. Ils sentent que c'est de leur faute. On sème le doute en eux.

Je te laisse imaginer comment ce genre d'intervention peut influencer le comportement d'un enfant de type révolté, qui se met souvent en mode confrontation ou au contraire, d'un enfant qui va plutôt tout garder à l'intérieur et se replier sur lui-même.

Pour ton enfant, tu es la personne de référence à qui confier ses émotions. Et si l'impression que tu laisses toujours quand tu intervies auprès de lui, c'est : « Ma mère ne me comprend jamais. Je me sens tout le temps mal quand j'essaie de lui partager des choses » ou « Je me sens jugé, pas écouté, pas accueilli », c'est sûr que ton enfant aura de moins en moins envie de se confier à toi et de venir chercher du réconfort auprès de toi.

Imagine à long terme les dommages que ça peut causer au sein de votre relation.

À TON TOUR¹

Ce que je t'invite à faire pour les prochaines heures, c'est de poursuivre la prise de conscience et débiter l'exploration de l'ÉCOUTE que tu offres à tes enfants.

1. Fouille dans tes souvenirs et rappelles-toi comment ça se passait pour toi quand tu étais petite à la maison. Comment tes sentiments étaient accueillis, écoutés et entendus?
2. Questionne-toi sur tes réflexes. Comment réagis-tu à la tristesse et à la colère de ton enfant? Parmi les réactions présentées dans l'exercice, de quelle façon est-ce que tu accueilles généralement ton enfant quand il vit des émotions difficiles (peu importe son âge)?

Tu le bombardes de questions? Tu prends la défense de l'autre? C'est plus fort que toi, tu lui donne des conseils? Tu banalises ce qu'il vit et tu espères que ça se termine au plus vite? Tu le prends personnel et tu dramatises? Ou tu es capable d'écouter avec empathie ce qu'il vit en reconnaissant simplement ses émotions?

Pour les prochains jours, **observe-toi**, sans te juger. Quand ton enfant vient chercher de l'écoute et du réconfort auprès de toi, comment réagis-tu?

¹ L'exercice est tiré du livre « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent ».

La méthode (nommer)

Replonge-toi dans l'exercice précédent. Tu vivais une expérience désagréable avec ton patron et les paroles de ton amie ne faisaient qu'envenimer la situation.

Pourquoi? Parce qu'elle niait ce que tu ressentais.

Et c'est la majorité du temps ce qu'on fait automatiquement avec nos enfants: on nie les sentiments que nos enfants nous expriment.

Quand c'est l'heure d'aller au lit et que notre enfant nous dit qu'il n'est pas fatigué.

- Oui, tu es fatigué. Tu n'as pas fait de sieste cet après-midi. Allez, dodo!

Quand notre enfant veut décider comment s'habiller.

- J'ai dit : « Il fait froid. Garde ton chandail ».

On nie les sentiments de notre enfant pour des questions banales, imagine quand ça nous touche encore plus personnellement et que notre enfant nous lâche : « Je l'aime pas grand-maman ! ».

Essaie avec les phrases suivantes. Quelle est la réponse spontanée qui monte en toi si tu entends ton enfant te dire :

- Je n'aime pas mon bébé frère.

- Ma fête était plate (alors que tu as mis beaucoup d'efforts).

- Mon appareil me fait mal... Je le porte plus. Je me fous de ce que va dire l'orthodontiste!

- C'est chien! Le prof m'a sorti de l'équipe juste parce que je suis arrivé deux minutes en retard au gymnase.

Ça ressemble probablement à ceci :

- C'est pas vrai, ça. Je sais que dans ton cœur, tu l'aimes vraiment le bébé.
- Ben voyons! Ta fête était super : J'ai fait faire un gâteau, j'ai acheté des ballons, j'ai organisé des jeux. C'est ben la dernière fois que j'organise ta fête!
- Ça doit pas faire si mal que ça et avec tout l'argent que ça me coûte, tu vas le porter que t'aimes ça ou pas!
- Ben, y doit ben avoir une bonne raison pour te renvoyer. Si tu arrives en retard, il faut que tu t'attendes à avoir des conséquences!

Tu vois comme ça ressemble aux réponses de ton amie à l'épicerie? Ton enfant se sent exactement comme tu te sentais toi aussi. Et plus il est petit, plus il est dans son cerveau rouge, plus les crises risquent d'arriver!

Quand on vit un moment pénible et qu'on reçoit des conseils, des explications ou qu'on insiste pour nous faire voir le point de vue de l'autre, ça rend la chose encore plus difficile. Sans parler des questions qui nous mettent sur la défensive. Imagine pour un petit enfant qui n'est pas capable de raisonner.

Par contre, si une personne nous écoute vraiment, si elle reconnaît notre souffrance intérieure, si elle nous donne la chance de parler de ce qui nous préoccupe (comme la dernière phrase de notre amie à l'épicerie), alors notre trouble et notre confusion diminuent et nous sommes davantage en mesure de faire face à notre problème: de nous calmer.

Même chose pour les enfants.

L'écoute est la fondation de l'attitude qu'on veut développer pour être plus patiente, pour calmer le feu et désamorcer les crises et les chicanes.

La méthode en 4 étapes

#1 Quand ton enfant vient vers toi en pleurant ou en chialant, au lieu d'écouter à moitié, écoute avec toute ton attention.

Arrête ce que tu fais. Tourne-toi vers ton enfant. Retiens les paroles qui pourraient nuire. Écoute.

En laissant toute la place à ce que ton enfant veut te raconter (ou tout ce qu'il veut pleurer), en retenant tes paroles. Tu seras surprise de voir comment ton enfant sera réconforté et peut-être même déjà en mode solution, par lui-même. (Ton enfant est un expert du moment présent).

#2 Au lieu de questionner et de conseiller, accueille ton enfant à l'aide d'un seul mot.

Par exemple, ton enfant revient de l'école et te raconte avoir perdu son crayon. Au lieu de lui demander si il est certain de l'avoir perdu, de t'exclamer que ce n'est pas étonnant si elle le laisse traîner ou de la sermonner pour la 100^e fois sur l'importance de garder ses choses dans son pupitre, retiens tes paroles et écoute-la seulement avec des mots tels que :

- Oh?
- Hum...
- Ah!
- Je vois

Si ton enfant ne se sent pas accusé et que tu arrêtes de lui donner des conseils, il pourra se sentir libre de chercher ses propres solutions. Et pendant ce temps, tu restes calme et tu gardes ton énergie.

#3 Au lieu de nier, nomme le sentiment!

Et si les « Ah! Oh! Hum... » ne sont pas suffisants? Si ton enfant vit une grande peine ou une colère, nomme simplement le sentiment que ton enfant est en train de vivre.

On n'a pas l'habitude de répondre de cette façon parce qu'on a peur d'intensifier la détresse de l'enfant. MAIS C'EST LE CONTRAIRE QUI SE PRODUIT : quand l'enfant reçoit de l'aide pour exprimer en mots ce qu'il ressent, il se sent profondément réconforté. Quelqu'un reconnaît enfin son expérience intérieure.

Exemples :

Pour un enfant dont la petite tortue meurt : « Ça fait de la peine quand on perd une amie ».

Au lieu de : « Pleure pas, c'est juste une tortue, on va aller en acheter une autre ».

Pour un petit fâché qui veut avoir un autre biscuit : « T'es fâché, tu voudrais un autre biscuit et moi je dis non. T'aimes vraiment ça les biscuits et tu es fâché ».

Au lieu de : « Non, c'est assez, arrête de m'en demander. Si tu n'arrêtes pas, tu vas aller faire dodo ».

Pour un enfant qui a de la peine de nous voir partir : « T'aimes pas ça quand on se sépare, ça te fait de la peine. Tu voudrais qu'on reste ensemble tout le temps ».

Au lieu de : « Pleure pas, maman va revenir très vite. Arrête de faire le bébé là, t'es grand maintenant ».

4 Au lieu d'utiliser la logique et les explications, utilise l'imagination pour offrir à ton enfant ce qu'il souhaite.

Tu le sais maintenant : Si ton enfant est dans son cerveau rouge ou qu'il est encore très petit, la logique ne fonctionne tout simplement pas.

Connecte-toi plutôt à ce qu'il ressent ou à ce qu'il désire pour lui faire ressentir que tu comprends bien ce qu'il veut, mais que tu ne peux pas lui offrir immédiatement.

Exemples

Pour un enfant qui veut aller à la piscine au lieu de partir pour la garderie :

« Ah! Tu aimerais ça aller à la piscine. C'est vrai que la dernière fois, on a eu beaucoup de plaisir à jouer à saute-saute dans l'eau! Viens, on va jouer à saute-saute sur le trottoir pour aller jusqu'à l'auto ».

Au lieu de : « Ben non, on ne peut pas y aller, faut aller à la garderie. Go! Viens-t'en et arrête de pleurer! »

Pour un enfant qui a soif dans l'auto, qui veut LA sorte de céréale qu'on n'a plus ou qui veut avoir un jouet qui ne fonctionne plus : « J'aimerais ça pouvoir t'en donner tout de suite, si j'avais une baguette magique, j'en ferais apparaître devant toi !»

Au lieu de : « Il n'en reste plus... Tiens, prend cette sorte-là... C'est pas grave, arrête de pleurer ».

Plus tu arriveras à mettre en pratique ces habiletés, une à la fois ou combinées, selon la situation, plus tu aideras ton enfant à se calmer, à sortir de son cerveau rouge et à utiliser ses outils lui-même en grandissant.

À TON TOUR²

Le plus souvent possible, à partir de maintenant, applique cette méthode avec ton enfant lorsqu'il vit une émotion difficile. Seulement ça, c'est immense! Ça fait des années que je pratique et que je recommence chaque jour. Donc l'idée ici n'est pas d'y arriver parfaitement : c'est impossible. Le but pour le moment, c'est de prendre conscience que cette autre façon de faire existe, d'explorer, de pratiquer et d'observer les résultats que tu obtiens avec ton enfant.

Exerce ta conscience lorsque tu n'arrives pas à appliquer la méthode en imaginant comment tu aurais pu faire à la place (sans te juger!). À force de pratiquer, tu seras de plus en plus consciente de la place que tu laisses à l'expression des émotions de ton enfant et tu pourras appliquer la méthode de plus en plus souvent, de façon de plus en plus profonde et authentique.

² L'exercice est tiré du livre « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent ».

Stopper (les automatismes)

Quand tu utilises un automatisme (sermonner, punir, crier, banaliser, ignorer), tu envoies à ton enfant le message que tu n'es pas en charge. Alors il va vouloir te chercher davantage pour te trouver, en pleine possession de tes moyens, en charge de la situation.

Pour commencer à être en charge de la situation, tu dois être capable d'apprivoiser la tension d'une situation et ne plus seulement la subir. On reviendra en profondeur sur comment «être en charge» dans le Module 3 mais pour le moment, saches que pour y arriver, tu dois d'abord être capable de nommer.

Et pour arriver à vraiment nommer ce que ton enfant vis, tu dois être capable de stopper tes automatismes. Tu dois créer un espace de confiance, et non pas contribuer à faire augmenter la tension.

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

Autrement dit, tant que tu vas nommer mais sans avoir appris à stopper tes automatismes, tu n'arriveras pas à établir une vraie collaboration avec ton enfant. Tu vas rester dans la tension, sans être capable de basculer dans la connexion.

C'est la première étape et c'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 et de le dire, parce que si on ne le dit pas, on a l'impression que rien ne va changer et que notre enfant ne comprendra jamais.

Arrête, empêche-toi, par tous les moyens, même si c'est super frustrant. C'est ce que j'appelle Créer de l'espace : simplement commencer à arrêter de faire ce que tu n'aimes pas de toi. Et ça commence par retenir des paroles qu'on sait qu'on va regretter.

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. Laisse-les être eux-mêmes, laisse-toi être toi-même et tu verras ce qui arrive. Autrement dit, qu'est-ce qui arrive si tu te forces à transformer un moment d'enfer 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.

Qu'est-ce que tu découvres de toi? Qu'est-ce qui se passe si tu arrives à retenir tes automatismes? Si tu arrives à nommer l'émotion de ton enfant? À reconnaître la tienne? À créer de l'espace?

#1 Retiens tes automatismes

#2 Nomme l'émotion ou la situation que vis ton enfant (empathie vers lui)

#3 Nomme ton émotion (empathie envers toi)

Il vient tellement me chercher (et comment rester calme quand même) :

Voici comment j'arrive à tourner le projecteur vers moi quand je sens que mon enfant me cherche et que je veux changer la dynamique. Passer d'un moment d'enfer à un moment de grâce (ou presque).

Rappelle-toi : Le comportement difficile de ton enfant (et surtout la réaction qu'il provoque chez toi) est la clé de la difficulté intérieure que tu vis. Nous y reviendrons plus en profondeur dans le Module 3.

Ta réaction est peut-être : C'est vraiment difficile de prendre le recul, ça vient trop me chercher!

Oui! Plusieurs fois dans une journée, ton enfant vient te chercher quand il provoque ton impatience et ton impulsivité. C'est littéralement ça : il vient te chercher... pour que tu sois AVEC lui. Parce qu'il est directement branché sur toi et que si tu ne vibres pas bien, il ne va pas bien.

Donc son travail, puisqu'il est ton meilleur enseignant, c'est de mettre le doigt sur ce qui ne va pas chez toi, en t'exprimant un comportement assez difficile pour que tu n'aies pas le choix de t'en occuper (de lui, de son comportement et surtout de toi)!

Et si la difficulté venait surtout du fait que tu cherches à éviter cet inconfort (provoqué par le comportement de ton enfant) à l'intérieur de toi?

Ton objectif ne doit pas être de ne pas ressentir d'impatience, ni de colère, ni de découragement. Mais plutôt de dire oui : accepter que tu doives « dealer » avec ton impatience et non pas vouloir la faire disparaître, à tout jamais. Plutôt y plonger pour obtenir des réponses.

Quand tu arrives à t'arrêter et vivre cet inconfort avec conscience (laisser monter l'émotion, la ressentir et te la nommer), tu obtiens la clé pour dénouer cette impatience/colère qui monte quand ton enfant « vient te chercher ». En allant voir le besoin qui se cache derrière ton émotion, tu trouves exactement ce sur quoi il faut que tu mettes ton attention pour te transformer et être plus calme dans les situations tendues et difficiles.

Étude de (mon) cas :

Un de mes enfants a régulièrement des comportements que je juge obsessionnels :

- Vouloir couper tous les petits fils qui dépassent sur ses vêtements.
- Ne pas vouloir changer son manteau d'hiver, même si le printemps est arrivé.
- Remettre sa chaussure 5 fois parce que le lacet n'est pas bien placé.
- Replacer 8 fois les couvertures du lit avant de pouvoir dormir.
- Refuser de mettre une paire de bas parce qu'ils sont usés.

Je te mets en situation : Je reçois des papiers d'impôts, donc liés à l'argent, donc stressants pour moi. J'en profite pour prendre quelques minutes et remettre tout ce qui traînait à ce sujet depuis quelques semaines dans le classeur.

On est en plein dans le « happy hour » du retour à la maison, le plus jeune crie pour de l'aide, je crie à mon plus vieux pour qu'il l'aide, bref, la tension monte.

Et bam! Fiston arrive avec un de ces comportements qui me met, à ce moment, hors de moi : On doit aller couper un de ses ongles qui « accroche ».

Et comme je ne vibre pas bien (on se souvient des rapports d'impôts), je bloque complètement. C'est un non catégorique, dont voici la traduction libre : « Tu ne veux pas que je les coupe avant le dodo le soir, tant pis, là c'est pas le bon moment, endure! »

Je me regarde aller. C'est clairement pas ça que j'ai envie de vivre avec mon enfant à ce moment. Encore moins le type de réponse que je veux lui donner quand il est dans cet état de vulnérabilité.

Je me branche sur ce que son comportement fait monter en moi...

... de l'impuissance ...

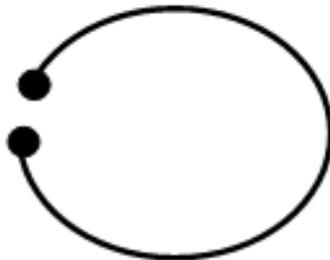
Ouep. Je fais ensuite $1 + 1$ et j'arrive à trouver le fil conducteur entre le comportement de mon fils et les papiers d'impôt : le même sentiment d'impuissance...

Sentiment aussitôt nommé, sentiment aussitôt disparu.

Je sors de mon cerveau rouge et je prends conscience que ma réaction à la demande de mon fils à beaucoup plus à voir avec mes impôts qu'à son besoin à lui...

Redevenue calme, je peux lui offrir un traitement royal, avec beaucoup d'humour et d'amour : direction salle de bain pour prendre soin de ses petites mains. C'est exactement ça le genre de mère que je veux être.

Maintenant, imagine une autre fois la fameuse ligne droite. Complètement à gauche, c'est la Maman Monstre en toi. Complètement à droite, la mère que tu aimes en toi. Chaque fois que tu arrives à stopper tes automatismes et à nommer, les deux points se rapprochent, ils se réconcilient. Le cercle se referme :



Les deux mères existeront toujours à l'intérieur de toi. L'une se nourrit de l'autre pour la transformation. L'idée c'est de les faire cohabiter et non pas d'en faire disparaître une.

« La plupart du temps, les arguments et les explications empirent les choses. Par contre, si on utilise l'imaginaire (nommer) pour offrir à l'enfant ce qu'il souhaite, il sent au contraire qu'on est de son côté. Le seul fait d'avoir quelqu'un qui comprend jusqu'à quel point on veut une chose nous permet de supporter un peu mieux la réalité. »

– Faber et Mazlish

Cette citation, bien sûr, elle s'applique à ton enfant et c'est ce que je veux que tu deviennes pour lui : une MAMAN OURSE. Quelqu'un qui le comprend tellement qu'il peut mieux supporter la réalité.

Et ce que je veux également, c'est que tu deviennes cette personne... pour toi aussi! Je veux que tu arrives à t'accueillir et te comprendre pour mieux supporter ta réalité.

Et je veux encore plus. Parce que je sais qu'avec la pratique, à force de CALMER LE FEU, non seulement ton enfant et toi pourrez de mieux en mieux supporter la réalité, mais aussi la créer... Et c'est là que ça devient encore plus intéressant.

C'est dans le Module 3 qu'on y parviendra encore un peu plus.