



MODULE 3

MAMAN FEU Devenir en charge

L'intuition
L'intention noble
La fermeté

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Dans le Module 2, nous avons appris à nommer les tensions pour rétablir la confiance avec notre enfant, et avec soi. Pour passer de plus en plus souvent de la Maman Monstre à la Maman Ourse.

Le but du Module Maman Feu?

Devenir en charge. Utiliser la tension à notre avantage. Apprendre à se charger de la tension, être remplie de la tension, garder la tension en soi, se décharger et la transformer. Apprendre à nommer ce qui se trouve à l'intérieur de soi, pour devenir en charge.

Pour être solide.

Être ferme.

Être en charge.

Être puissante.

Ainsi, l'anxiété de l'enfant disparaît. Il nous a trouvé. Il se sent enveloppé, sécurisé, aimé.

Se refuser à retourner à l'enfant la responsabilité de la tension. Sinon, il va simplement te chercher davantage pour te remettre cette tension, cette responsabilité. Après tout, il a raison, elle t'appartient.

De cette façon, tu deviens un modèle pour ton enfant.
Tu deviens une Maman Feu.

Sonia Plouffe

Devenir en charge

«Sonia, je vais faire comment pour que mon enfant m'écoute si j'arrête de crier? Je vais perdre le peu de pouvoir qu'il me reste!»

Une fois que tu as nommé, de ton mieux, et que ça bloque toujours, tu fais quoi? Si tu te retrouves démunie devant ton enfant parce que tu ne veux plus utiliser les cris, les menaces et les punitions, il te reste quoi? Il te reste la fermeté.

La pire des sensations, c'est d'avoir peur de ton enfant.

Avoir peur de son comportement. Avoir peur que ça recommence encore. Avoir peur de ne plus avoir d'énergie pour gérer la prochaine contrariété, la prochaine opposition, la prochaine crise.

Et si je te dis en plus que tu ne peux plus crier et que tu dois seulement nommer, c'est comme si je t'enlevais ton dernier pouvoir, non?

Effectivement, je te retire cette option... Pour t'en donner une autre encore plus puissante : **la fermeté.**

La fermeté, pour moi, c'est la croyance très puissante que ton enfant va collaborer, peu importe la situation. Parce que tu es solide dans ta demande. Et c'est exactement ce qu'il veut, quand il te cherche!

Pour arriver à être plus ferme, tu dois d'abord être plus intuitive.

Voici comment.

L'intuition

Les outils exacts qu'on a appris pour accueillir les émotions difficiles de ton enfant vont être les mêmes que tu vas commencer à utiliser pour toi-même.

L'objectif? Que tu deviennes pour toi-même l'amie géniale que tu as rencontrée à l'épicerie dans le Module 1! Celle qui t'aime tellement, qui te comprend tellement et qui est tellement une bonne amie qu'elle est capable de simplement te dire :

«Ce n'est pas facile de vivre ça.» C'est ce que je veux que tu sois capable de faire pour TOI-MÊME. Être capable d'écouter la petite voix qui te parle. Ton intuition, ta meilleure amie.

Ton enfant est le déclencheur. Pour calmer ton impatience et ta colère, il faut que tu prennes soin de toi d'abord. Les outils que je t'ai proposés dans le Module 2, c'est maintenant à toi que tu vas les appliquer :

#1 Écouter avec toute ton attention. Sois consciente quand tu sens monter ton impatience que c'est d'abord ton attitude qui peut aider la situation. Écoute ton impatience avec toute ton attention.

#2 Accueillir avec un mot. Dis-toi simplement : « Ok, hum... d'accord ». Il se passe quelque chose d'important qui nécessite toute ton attention. Retiens les paroles ou les gestes (questions, conseils, menaces, punition, sermon, banalisation) que tu aurais normalement dits ou posés.

#3 Nommer le sentiment. Nomme à l'intérieur de toi ce qui ne va pas.»

«Je suis fâchée parce que je vais être en retard.»

«Je suis impatiente parce que mon enfant va encore se coucher trop tard.»

«Je suis fatiguée des chicanes pendant que je fais le souper.»

#4 Utiliser l'imaginaire : Nomme le contraire de ce qui monte. C'est la réponse que nous avons explorée avec les trois questions du Module 1. Le contraire, c'est ton besoin. Ce que tu désires. Ce que ton âme désire. Ce que la Maman Feu désire. Ce que j'appelle ton **Intention noble**.

On y reviendra un peu plus loin. Pour le moment, voici deux exemples pour illustrer comment j'arrive à faire ce processus.



Voici un deuxième exemple pour t'aider à te libérer de ces comportements/émotions qui te prennent trop d'énergie et que tu dois arrêter de nourrir.

Quand tu vis une situation frustrante, tente de t'observer et de prendre conscience de ton histoire pour déceler le besoin qui se cache derrière. Encore une fois, avec la pratique, vous devrais arriver à trouver un fil conducteur.

Voici comment ça peut prendre forme pour moi.

Je déteste quand mon chum laisse traîner ses choses. Le déclencheur ce matin : une livre de beurre laissée dans son emballage, sur le comptoir. Très banal, mais pas l'émotion qui monte en moi! La fameuse phrase qui monte à ce moment? « On sait ben, sa mère l'a toujours ramassé quand il était petit, il n'a pas appris! »

Parce que je pratique cet exercice depuis un bon moment, j'ai déjà identifié que l'émotion qui monte à ce moment, c'est la jalousie. Et en poussant un peu plus loin (en acceptant de laisser monter l'émotion, notamment lorsque je prends des marches et que j'accepte d'aller voir toujours un peu plus ce qui se cache derrière), j'ai réussi à nommer que cette jalousie vient d'un besoin d'être maternée davantage. Effectivement, j'aurais aimé que ma mère, quand j'étais plus petite soit plus « maternelle » envers moi. Alors, comme je suis en couple avec un gars qui a une vraie maman poule, je suis servie!

Avec le temps, j'ai appris que j'ai une zone de sensibilité pour les situations qui viennent réactiver ma blessure qui est liée avec ce besoin « qu'on prenne soin de moi ».

Mon automatisme, quand la blessure est réactivée, c'est de devenir très rigide et exigeante! Le contraire de comment je veux être avec mes enfants et mon chum! Par exemple, quand je décide que les enfants doivent m'aider à faire du ménage.

Probablement que chez moi, petite, quand venait le temps de ramasser, ce n'était pas nécessairement joyeux. Alors que chez mon chum, on le faisait souvent pour lui, sans nécessairement demander de contribuer. Mon ressenti à moi, lorsque je vis des situations qui impliquent cette dynamique, c'est donc de penser/ressentir :

«Il a une maman plus maternelle et qui prend plus soin de lui, je suis jalouse, je suis fâchée contre lui!»

Quand je réussis à identifier ce besoin (j'ai envie qu'on prenne soin de moi) et à me le nommer (être dans la conscience), je peux m'en libérer en choisissant de libérer mes pensées.

Par exemple avec mon chum qui se laisse traîner, ça vient activer ma blessure de petite fille. Dans la seconde où je sens monter l'émotion, où j'arrive à laisser monter la phrase « On sait ben... », Je prends la décision d'être dans la conscience et de me dire plutôt : « Sonia, c'est ton besoin qu'on prenne soin de toi qui parle. C'est exagéré de te mettre en colère pour une livre de beurre, ton chum a plein de qualités. Tu as plus besoin de prendre soin de toi et d'exprimer tes besoins clairement que de te mettre en colère pour ça ». Dans la réalité, avec la pratique, ça prend une fraction de seconde.

Quand cette zone de sensibilité est activée par mes enfants, par exemple quand je constate que c'est le bordel et que je voudrais qu'ils viennent tout ramasser dans la seconde, c'est probablement la Sonia qui reproduit le modèle qu'elle a reçu petite qui parle et là, c'est le caporal qui débarque!

Alors je dois faire le même exercice. Prendre conscience de l'émotion qui monte :

«Si je ne ramasse pas, personne s'en occupe! »

Et identifier le besoin:

«J'aime vivre dans une maison rangée, j'ai besoin d'aide, j'ai besoin de soutien pour y arriver, je dois être un modèle pour mes enfants».

Et c'est à ce moment que je peux choisir d'être la maman que je désire être et arrêter de répéter ce que je n'aime pas de moi : Je prends du temps pour me calmer et quand je sais que je suis bien, je fais une intervention consciente et dans la bonne humeur avec mes enfants en utilisant mes outils (décrire la situation, décrire mon émotion, faire un contact physique avant une demande, etc.).

On peut faire facilement des liens entre les forces/faiblesses de soi-même, de notre conjoint, de nos parents, beaux-parents et de nos enfants pour déceler nos besoins. Quand on est dans une zone de sensibilité, il y a forcément un besoin à découvrir.

Si un membre de la famille vient souvent toucher une zone de sensibilité et créer une frustration, ce sont de bons indices pour déceler un besoin qui n'est pas comblé. En mettant tout ça en conscience, on se donne la chance de pouvoir rester calme, plus patiente et d'utiliser nos outils d'intervention efficacement.

Cette semaine, amuse-toi à trouver le fil conducteur entre les situations difficiles que tu vis avec tes enfants, avec ton conjoint, dans ta famille et les autres sphères de ta vie.

Continue de te poser les trois questions quand tu vis une situation difficile :

1. Quelle est la situation que je voudrais voir disparaître en premier?
2. Quelle est la phrase qui monte en moi? Qui vient de mon enfant?
3. Quel est le contraire de cette phrase? Le contraire de cet état dans lequel je me mets?

À force de nommer le sentiment qui monte en toi, de le reconnaître et de décrire la situation qui te fait vivre de l'impatience et de la colère, tu pourras trouver le fil conducteur (et tomber de moins en moins souvent dans les mêmes pièges).

De cette façon, tu crées de la place pour non seulement rester calme et utiliser tes nouvelles habiletés (nommer) avec ton enfant mais tu te propulses dans un rôle de création et non plus de victime.

A force de pratiquer, tu écoutes de plus en plus ton intuition. Tu retrouves de plus en plus ton pouvoir. Tu deviens de plus en plus en charge.

Voici la suite.

L'intention noble

En appliquant les étapes précédentes pour écouter de plus en plus ton intuition, tu te permets aussi de découvrir ton **Intention noble**.

L'intention noble indique ton besoin, **donc l'endroit où tu dois poser tes limites et être ferme. C'est seulement de cette façon que tu obtiendras la collaboration de ton enfant.**

Pour y arriver, voici l'exercice que je te propose :

La prochaine fois que tu vis la situation difficile avec ton enfant, tu vas nommer :

- L'émotion de ton enfant (son besoin)
- Ton émotion (ton intention noble, ton besoin)

«Sonia, je comprends ce que tu dis, que l'enfant a une intention noble, dans le sens qu'il cherche à combler un besoin réel et que dans une crise, il nous demande de le coacher pour trouver comment surmonter son insatisfaction ou pour trouver satisfaction (si possible). Mais je ne suis pas certaine de savoir comment appliquer ce concept à moi.»

- Jeanne

Ton intention noble, c'est ton besoin à toi. La réponse à la troisième question que nous avons travaillée dans le Module 1. **Elle est directement liée à l'intention noble de ton enfant.**

Par les situations que tu vis avec ton enfant (et le message arrive souvent par les situations difficiles), tu peux arriver à détecter ton besoin réel et tu peux te servir de la dynamique avec ton enfant pour surmonter ton insatisfaction, pour trouver ta satisfaction (ce que ton âme désire) et c'est tout à fait possible! C'est ce que je veux que tu sois capable de faire à la fin de ce programme.

Ton **intention noble** peut être reliée à ta mission de vie, un objectif que tu t'es donné dernièrement ou à un besoin plus sporadique que tu vis en ce moment. Assurément que ton intention noble, quand tu l'explores, te permets de faire du ménage dans tes valeurs et tes priorités. Et ton enfant le fera si tu ne t'en occupes pas!

Ton **intention noble** est comme ton Étoile du nord, pour t'aider à retrouver et garder le cap.

Ce que j'ai découvert avec ma propre pratique, et qui s'est confirmé avec les mères que je coache, **c'est que l'intention noble de l'enfant et de la mère sont en fait, très souvent, la même.**

Je me l'explique par le fait qu'on est lié d'une façon très particulière et fusionnelle avec notre enfant (il a vécu les 9 premiers mois de sa vie en nous). Les mères qui adoptent vivent aussi ce lien particulier avec leur enfant.

Une fois qu'on a réussi à garder notre calme et à apaiser notre enfant, on peut très souvent faire un lien entre l'intention noble de l'enfant et la nôtre. L'intention noble étant le besoin qui se cache derrière une grande tristesse, une colère ou une injustice.

Une fois qu'on a CALMÉ LE FEU et qu'on porte attention à ce qui monte, à ce qui survient, en nous ou dans la réalité, on découvre **l'intention noble.**

Ça peut être à très petite échelle, dans une situation précise et ponctuelle, ou bien de façon plus générale dans notre vie et celle de notre enfant, comme un thème qui s'installe dans notre relation (la relation entre son enfant et soi).

Ce thème est souvent récurrent, il revient. Je l'appelle aussi la zone de sensibilité. Elle est particulière à chaque relation enfant/maman mais les mêmes zones de sensibilité reviennent souvent:

- Redevenir leader et laisser moins de pouvoir à l'enfant (particulièrement nécessaire avec les bambins et jeunes enfants).
- Prendre soin de son enfant, le materner (se manifeste par des enfants souvent malades, avoir l'impression de devoir tout faire toute seule).
- Écouter son enfant, comme on aurait aimé être écouté petite (permet de débloquent beaucoup de tristesse enfouie).
- Prendre la défense de son enfant et accepter cette mission dans la société (souvent en lien avec l'école et la garderie).
- Redevenir en charge de notre enfant, de la famille (relié à notre ambition).
- Devenir capable d'accueillir la colère de son enfant, pour mieux accueillir la sienne (la gestion de nos émotions).

C'est en prenant conscience des réponses aux trois questions puissantes et en écoutant notre intuition de plus en plus souvent qu'on peut découvrir notre **Intention noble** et avoir une idée de nos zones de sensibilité et donc ce que qu'on doit nommer (à soi-même et à son enfant).

Avant de passer à la suite et de parler de fermeté, je veux que tu écoutes cet Audio.

Parce que je veux t'enlever un grand poids sur les épaule en te faisant comprendre dès maintenant que tu n'as plus à gagner toutes les batailles avec ton enfant.



The image shows a SoundCloud audio player interface. On the left is a profile picture of a woman. To its right is a red play button icon, the name 'Sonia Plouffe', and the title 'Gagner les bataille CALMER LE FEU Cohorte janvier 2019'. The SoundCloud logo is in the top right corner. Below the text is a waveform visualization of the audio. A progress bar at the bottom right shows the current time as 6:25. At the bottom left of the player area, there is a small link for 'Politique d'utilisation des cookies'.

La fermeté

Une fois que tu as nommé, de ton mieux, et que ça bloque toujours, tu fais quoi? Si tu te retrouves démunie devant ton enfant parce que tu ne veux plus utiliser les cris, les menaces et les punitions, il te reste quoi?

Il te reste la fermeté.

C'est-à-dire la croyance très puissante que ton enfant va collaborer parce que tu es solide dans ta demande et que c'est exactement ce qu'il cherche.

Maintenant, revenons à l'exercice :

1. Nommer la situation, nommer ce que ton enfant vit
2. Nommer comment TOI tu perçois la situation, nommer ce que TOI tu ressens, nommer TON attente.

Ce que tu dois apprendre à nommer est directement lié à la phrase qui monte en toi quand tu vis une situation difficile avec ton enfant, et son contraire.



The image shows a SoundCloud player interface. On the left is a profile picture of a woman. To its right is a play button icon and the text 'Fermeté et puissance CALMER LE FEU - Cohorte Janvier...'. Further right is the SoundCloud logo. Below this is a waveform visualization of the audio. At the bottom right of the waveform, there is a timestamp '14:54' and a play button icon with the number '31' next to it. At the bottom left of the player, there is a small link that says 'Politique d'utilisation des cookies'.

La planète dépend de l'évolution de notre conscience. À chaque moment, quand tu es avec tes enfants, tu peux participer à cette évolution.

Par les situations et les comportements difficiles que tu t'attires, tu te forces à vivre ce que ton âme désire, mais de façon douloureuse, de façon inconsciente.

Lorsque tu réponds aux Trois questions et que tu apportes de la conscience sur la dynamique que tu vis avec ton enfant, tu y mets de la conscience.

Cette conscience devient une permission que tu te donnes pour évoluer, grandir, te transformer.

Ce processus t'amène à comprendre que le besoin de ton enfant qui se cache derrière son comportement difficile, c'est-à-dire son intention noble, est le même besoin qui se cache derrière la phrase qui monte pour toi.

L'intention noble de ton enfant est la même que la tienne, parce que vous êtes connectée d'une façon tout à fait particulière.

La situation difficile que tu vis avec ton enfant cache donc ton plus grand besoin et quand tu en prends conscience, ce besoin devient ton intention noble.

Ton intention noble te donnera la force d'être ferme (fermée) dans les situations difficiles.

Imagine une autre fois notre fameuse ligne. Maintenant, elle est fermée. La fermeté devient pour toi une façon de te protéger, de guérir l'anxiété, de gagner en puissance et de... redevenir en charge de la situation.

