

IMMERSION CALMER LE FEU
21 JOURS POUR ARRÊTER DE CRIER

MAMAN MONSTRE

Ton enfant te cherche et il va bientôt te trouver



MODULE 2

Trois questions puissantes

SONIA PLOUFFE

Trois questions puissantes

- 1) Apprivoiser et dédramatiser tes cris
- 2) Savoir ce que tes cris te disent
- 3) Utiliser tes cris à ton avantage

Pour y arriver, je veux que tu répondes à ces trois questions:

1) Quelle situation avec ton enfant 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?

Réponse : _____

2) La prochaine fois que ton enfant te pousse à crier, observe-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? De partager à quelqu'un?

Réponse : _____

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

Réponse : _____