IMMERSION CALMER LE FEU

21 JOURS POUR ARRÊTER DE CRIER

MAMAN OURSE

Ton enfant exige la vérité, tu es prête à lui donner

MODULE 4

Stopper les Automatismes

SONIA PLOUFFE

STOPPER LES AUTOMATISMES

Crier, se décourager, vouloir fuir, questionner, conseiller, mettre en punition, sermonner, menacer, banaliser, ignorer…

Ce sont tous des automatismes qui nous ont été transmis quand on était petite et/ou que nous avons acquis, avec le temps. Donc on a appris que c'est de cette façon là dont on devait réagir devant un enfant qui vivait une émotion difficile.

Alors, pour commencer à être une Maman Ourse, ce qu'il faut aussi arriver à faire, en plus de nommer, c'est Stopper ses automatismes. Et il n'y a pas de recette miracle, il s'agit simplement d'appliquer ce principe :

« Arrêter de faire ce qu'on n'aime pas de nous. »

Donc, au moins une fois aujourd'hui et dans les jours à venir (et pour le restant de votre vie!), stoppez vos automatismes quand une situation difficile survient et que votre enfant vient vous chercher.

Plus c'est difficile et que tout vous pousse à exploser, plus c'est nécessaire de le faire, pour commencer à renverser la vapeur.

Je vous que vous commenciez à vous poser la question suivante quand vous vivez la situation difficile avec votre enfant (et éventuellement trouver la réponse) :

« Qu'est-ce qui pourrait arriver si j'arrivais à stopper mon automatisme? »

Commencer à vous poser cette question va créer l'espace nécessaire pour littéralement transformer votre cerveau. Transformer cet automatisme. Transformer cette habitude.

Si vous voulez que votre cerveau commence à faire quelque chose de différent, c'est vous qui devez l'entraîner.

Même si vous ne savez pas quoi faire d'autre et même SURTOUT si vous ne savez pas quoi faire d'autre. Même si vous voulez plus que tout que la situation arrête.

En l'expérimentant, vous allez créer de l'espace pour autre chose. Qu'est-ce qui arrive si de n'est pas mon automatisme qui embarque? C'est nécessairement autre chose qui va arriver!

C'est ce que je veux que vous exploriez, même si vous ne savez pas encore ce que sera « cette autre chose-là »

Même si vous ne savez pas quoi faire d'autre. Même si vous voulez plus que tout que la situation arrête. Même si c'est plus fort que vous et que vous avez envie de crier ou de fuir, ou de punir…

Qu'est-ce qui arrive si vous stoppez vos automatismes et que vous arrivez à nommer? Nommer ce que votre enfant vit. Nommez la situation.

Comment la situation se transforme-t-elle?

C'est une étape fondamentale.

Je veux vraiment que vous arriviez à Stopper vos automatismes.

C'est votre nouvelle mission.