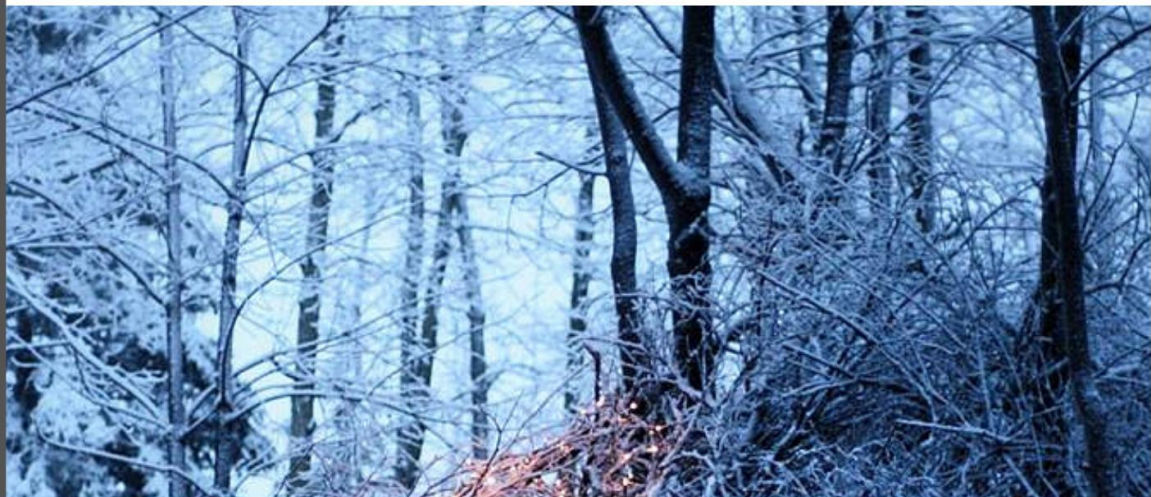


IMMERSION CALMER LE FEU

21 JOURS POUR ARRÊTER DE CRIER

MAMAN FEU

Ton enfant est en amour avec toi, malgré tout



MODULE 5

Gagner les batailles



SONIA PLOUFFE

GAGNER LES BATAILLES

Je veux vous permettre de faire une nouvelle prise de conscience.

Lorsqu'on intègre de nouveaux outils comme «Nommer», et «se mettre en mode écoute», «stopper nos automatismes» comme crier, répéter, menacer et sermonner, une des peurs qui montent et que j'observe chez une grande majorité de mes clientes, est la suivante :

« Si je ne peux plus menacer, comment je vais faire pour que mon enfant m'écoute et pour obtenir ce que je veux? »

Je vous partage maintenant une partie importante du processus de CALMER LE FEU.

La meilleure façon que j'avais trouvée pour la nommer c'était :

Une intervention positive en vaut dix négatives.

Ce que je voulais dire avec cette expression, c'est que derrière cette peur de perdre le pouvoir que nous donnent les cris et les menaces, se cache la **peur de ne plus pouvoir transmettre les bonnes valeurs à notre enfant.**

Si on se met dans cet état dicté par l'impulsivité, c'est automatiquement parce que nos enfants ont un comportement désagréable. Et la façon dont on a été élevée nous dicte que si on n'intervient pas avec force et constance sur le comportement désagréable, il va non seulement perdurer, mais aussi empirer.

La prise de conscience que je veux vous inviter à faire, c'est que vos valeurs, donc ce que vous voulez que vos enfants développent (le respect, l'entraide, le partage, la politesse, etc.), vous le transmettez déjà automatiquement et directement à vos enfants par la façon dont vous êtes avec eux.

Ce n'est pas vrai que si vous arrêtez de punir, de crier ou de menacer votre enfant par rapport à un comportement bien précis, vous allez encourager ce même comportement chez votre enfant.

Ce n'est sûrement pas la première fois que vous entendez que la meilleure façon d'enseigner à votre enfant, c'est d'être un modèle pour lui.

Donc vos valeurs, ce qui est vraiment important pour vous, vous le transmettez automatiquement à votre enfant, à tous les jours, sans vous en rendre compte, par votre façon d'être, votre façon de faire, votre façon de vous exprimer.

J'ai déjà lu que l'enfant, à partir d'un an et demi, max deux ans, sait déjà tout ce qu'il a le droit, ou non, de faire. Il a, à un très jeune âge, une excellente idée de ce qui est acceptable ou pas dans notre famille, dans la société.

Les enfants le savent qu'ils ne doivent pas frapper, qu'ils ne doivent pas lancer de nourriture par terre, qu'ils doivent ranger leur jouets, etc.

Non seulement ils le savent, mais la meilleure façon de leur enseigner, c'est d'être un modèle pour eux!

Je veux donc briser pour vous cette idée que si on n'intervient pas avec force pour le forcer à ramasser, il n'apprendra jamais! Non, ce n'est pas vrai! La meilleure façon dont vos enfants vont apprendre à vivre dans une maison bien rangée, c'est si vous, vous-même, vous trouvez du plaisir à ranger et à vivre dans une maison rangée. Si vous êtes vous-même capable de vous discipliner pour vivre dans une maison rangée et accueillante.

Même chose pour les mots. Si vous faites attention aux mots que vous utilisez, si vous évitez de sacrer, vous aller le transmettre automatiquement à mots enfants!

Donc, ce n'est pas vrai que si vous arrêtez de crier et de menacer, vos enfants vont se transformer en monstres. Ils vont simplement continuer de recevoir votre modèle de respect, d'entraide, de partage, de discipline, d'amour... peu importe vos valeurs, de façon encore plus efficace. Parce qu'une intervention positive en vaut dix négatives!

Vous leur transmettez déjà vos valeurs la majorité du temps. Parce que ce n'est pas vrai qu'on est toujours fâchée contre nos enfants... Ils nous observent, nous regardent aller. Ils voient comment on interagit avec la famille, avec les amis, avec les professeurs... Ils nous voient aller!

Alors la majorité du temps, on leur donne un modèle adéquat et en plus, si on apprend à gérer nos émotions et à arrêter de menacer, de crier et de punir, alors on leur donne un modèle encore meilleur.

Arrêtez d'avoir peur des conséquences de ne pas «casser» un comportement négatif chez votre enfant. Arrêter de croire que le comportement va perdurer et empirer. Ce n'est pas vrai, c'est même le contraire qui risque d'arriver si vous arrivez à CALMER LE FEU.

Je vous encourage à continuer de vous observer et à nommer, Ayez confiance que c'est ce modèle que vous offrez à vos enfants, à travers le temps, qui va être le plus efficace pour eux.

Je termine avec une image. Imaginez une cathédrale. Imaginez la construction d'une cathédrale.

Imaginez que ce que vous faites avec vos enfants, à chaque jour, à chaque heure, chaque fois que décidez de rester calme, de retenir et de stopper vos automatismes, d'accueillir leurs émotions, d'accueillir vos émotions, représente une brique que vous placez. Et tranquillement, un mur s'érige et éventuellement, une cathédrale...

Mais parfois, on a tellement le nez collé sur le problème qu'on imagine que si on n'intervient pas avec violence, j'oserais dire, le problème va perdurer et empirer. Alors que ce n'est pas le cas.

Les valeurs que vous voulez transmettre à vos enfants, vous les transmettez déjà, automatiquement, sans même vous en rendre compte.