

IMMERSION CALMER LE FEU

21 JOURS POUR ARRÊTER DE CRIER

# MAMAN FEU

Ton enfant est en amour avec toi, malgré tout



## MODULE 6

Fermeté et puissance



SONIA PLOUFFE

## FERMETÉ ET PUISSANCE

Je veux maintenant vous faire explorer, expérimenter cet espace qui apparaît quand tu as réussi à stopper tes automatismes, quand tu as réussi à nommer la situation que ton enfant vit ou l'émotion qu'il ressent et que ça bloque toujours.

Autrement dit, quand tu as réussi à nommer et que ça ne fonctionne toujours pas, qu'est-ce que tu fais?

Tu vas faire exactement ce que nous avons pratiqué précédemment, c'est-à-dire nommer, mais tu vas maintenant le faire pour TOI. Tu vas nommer comment toi tu vis la situation, tu vas nommer comment toi tu te sens. Et avec la pratique, on découvre que ça peut se faire soit à l'intérieur de soi, dans les pensées, à voix basse seulement et ça peut se faire aussi à voix haute, en communication directe avec l'enfant.

Arriver à nommer comment on vit la situation, arriver à nommer ce qu'on ressent, va nous mener peu à peu vers la fermeté.

Donc si on se retrouve démuni devant son enfant, parce qu'on ne veut plus utiliser les cris, les menaces et les punitions, il reste quoi à ce moment?

### **Ce qu'il reste, c'est la fermeté.**

Selon moi, la fermeté, c'est la manifestation de la croyance très puissante que notre enfant va collaborer parce qu'on est très solide dans notre demande. La fermeté, ce n'est pas tant dans ce que tu vas crier, dans les menaces que tu vas faire ou dans les punitions que tu vas donner, parce que tout ça, ça demeure des béquilles.

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, pratique-toi à :**

### **1. Stopper tes automatismes**

### **2. Nommer la situation, nommer ce que ton enfant vit**

### **3. Nommer comment tu perçois la situation, nommer ce que tu ressens, nommer ton attente.**

L'intention noble, l'enfant en a une, la mère aussi. Et 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 thèmes 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.
- Devenir capable *d'accueillir la colère de son enfant*, pour mieux accueillir la sienne.

C'est en prenant conscience des réponses aux trois questions puissantes qu'on peut découvrir notre **Intention noble** et avoir une idée de notre thème!

### Témoignage de Marie

«Le contrôle... c'est la clé pour moi! Je deviens anxieuse quand la situation ne se passe pas comme je l'avais prévu, quand je n'ai pas le contrôle. Ça me fait paniquer quand je n'arrive pas à trouver comment changer LEUR comportement pour MOI, rester calme, alors je m'énerve davantage! La seule chose sur laquelle j'ai du contrôle, c'est mon comportement à moi! Faut vraiment que je stoppe ce cercle vicieux!»

«Fermeté... J'ai tellement essayé. Mais pour moi, fermeté était le contraire d'une maman qui nomme et accueille les émotions de son enfant. J'avais peur de donner une forme d'attention positive, voire de récompenser un comportement négatif, ce qui n'aurait fait que l'empirer! Mais tu me rassures... En faisant tout le processus que tu proposes, je pourrai arriver à être ferme tout en accueillant ses émotions et en respectant les miennes.»

- Marie