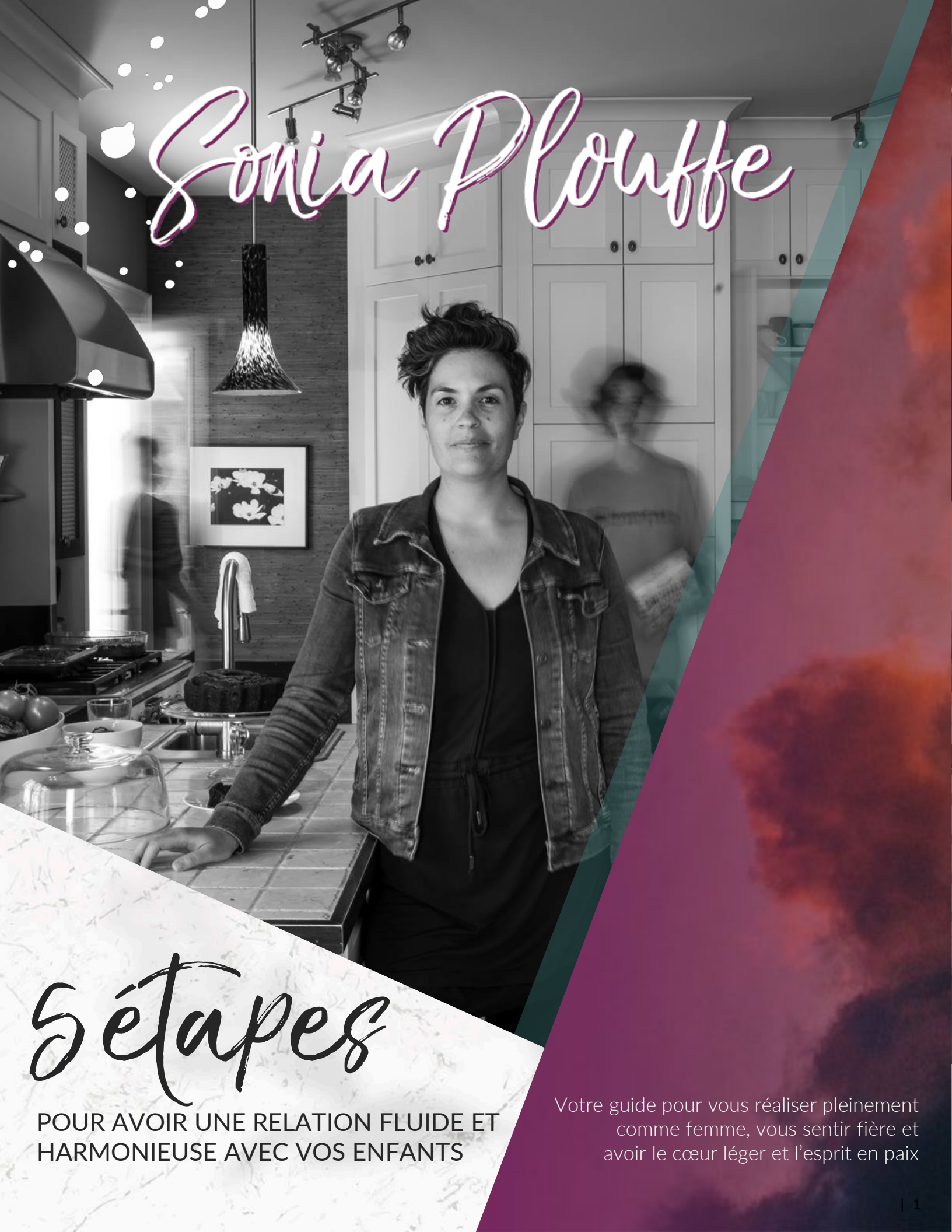




Sonia Plouffe

S'étapes

POUR AVOIR UNE RELATION FLUIDE ET
HARMONIEUSE AVEC VOS ENFANTS

Votre guide pour vous réaliser pleinement
comme femme, vous sentir fière et
avoir le cœur léger et l'esprit en paix

AVEZ-VOUS PARFOIS L'IMPRESSION...

Qu'il y a une personne en vous que vous n'aimez pas?

De vivre trop souvent des regrets et pas assez souvent de joie?

De vous sentir complètement vidée et épuisée le soir?

De ne pas léguer la bonne chose à vos enfants?

Avez-vous l'impression d'avoir tout essayé?

La méthode douce et la méthode forte?

Avez-vous l'impression que vous êtes en train de briser votre enfant?

Que vous êtes en train de briser votre relation?



ET SI JE VOUS DISAIS...

Qu'ÊTRE simplement vous-même est suffisant.

Que vous avez le POUVOIR de susciter facilement la collaboration de vos enfants.

Que vous leur LÉGUEZ déjà le meilleur de vous-même.

Sentez-vous déjà le soulagement?

Moi oui!

Et c'est tellement ce que j'aurais aimé me faire dire il y a quelques années...



Quand j'ai eu mon premier bébé, ce fut une véritable lune de miel.

Mais quand il a eu deux ans, j'ai pris conscience à quel point mon impulsivité était problématique.

Il a commencé à me confronter, à faire des crises, à ne pas collaborer.

Malgré tout l'amour que j'avais pour mon fils et ma grande volonté d'être dans la bienveillance, je pouvais me transformer en Maman Monstre (crier, menacer, taper).

Les automatismes en moi ont commencé à me faire peur.

Je me rappelle encore toute la souffrance et les regrets que je vivais ensuite.

J'ai décidé que je ne voulais plus me laisser envahir par toutes ces émotions en montagne russe. Ce fut un moment décisif.

Avec le recul, je comprends que c'est à ce moment que j'ai connecté pour la première fois, véritablement, avec qui j'étais :

Une petite fille, devenue maman.

Votre enfant qui vous demande le plus d'énergie en ce moment est venu sur Terre avec une intention très précise, et beaucoup de détermination : **changer le monde**.

C'est ce qui le rend si particulier : **il ne se soumettra jamais**.

Enfant, vous étiez vous aussi cette petite fille unique et insoumise. Vous l'êtes encore aujourd'hui.

Voilà pourquoi ce que vous revivez à travers votre enfant vous fait tellement réagir et souffrir.

Maintenant que vous êtes adulte, vous êtes prête à recevoir de l'aide pour prendre soin de cet ENFANT : celui que vous avez mis au monde et celui à l'intérieur de VOUS.

Voilà pourquoi je coache les femmes qui désirent se réaliser pleinement à travers une relation fluide et harmonieuse avec leurs enfants, peu importe leur âge.

Je veux qu'elles se sentent fières d'être qui elles sont vraiment, et qu'elles s'endorment le soir le cœur léger et l'esprit en paix en sachant qu'elles lèguent le meilleur d'elles-mêmes à leurs enfants.

Dans ce *e-book*, je vous présente donc les 5 étapes pour être cette mère et cette femme à la hauteur de vos grands désirs.

Étape n°1

Comprendre d'où vient le feu

Étape no. 1 - Comprendre d'où vient le feu

Je sais que vous voulez savoir d'où vient ce feu qui monte en vous.

Déjà, vous savez que c'est une erreur de penser que votre enfant fait exprès pour le provoquer.

OUI. Votre enfant vous cherche et il fera tout pour VOUS trouver.

Le problème, ce n'est pas votre impatience ni votre colère.

C'est ce qui se cache derrière.

Et c'est ce que votre enfant vous pousse à trouver, sans relâche.

Pour y arriver, vous devez CAPTER LE MESSAGE porté par les situations difficiles que vous vivez avec votre enfant.

Très souvent, le message est bloqué par vos AUTOMATISMES comme crier, menacer, punir, sermonner ou même ignorer et banaliser.

Vous réalisez maintenant que ce costume de Monstre est devenu trop lourd pour vous. Vous en avez assez des regrets qu'il vous fait vivre.

En IDENTIFIANT et en STOPPANT vos AUTOMATISMES, vous permettrez au message de se rendre jusqu'à vous. C'est la première étape à franchir.

« Votre enfant est votre meilleur enseignant.
Vous pouvez commencer à lui faire confiance. »

Étape no. 1 - Comprendre d'où vient le feu

Pour comprendre d'où vient ce feu qui monte en vous, nommez...

L'enfant avec qui c'est le plus difficile d'être patiente. Pour quelle raison?

Comment vous ressemble-t-il (elle), dans ses forces, dans ses défis?

Quelle est la situation la plus difficile que vous vivez à répétition en ce moment, avec cet(te) enfant?

Étape n° 2

Calmer le feu

Étape no. 2 – Calmer le feu

Votre enfant vous envoie des messages de la plus haute importance et ce, depuis sa naissance.
Dans notre société, ces messages sont rabaissés à de banals caprices à faire disparaître au plus vite.

OUI. Votre enfant est immature et maladroit : il recherche votre PRÉSENCE, avec des comportements difficiles.

Malheureusement, vos AUTOMATISMES prennent toujours le dessus.

Alors, vous réagissez...

En redevenant vous-même une petite fille, et vous avez peur.

En le recevant comme une attaque, et vous en faites un drame.

En le prenant personnel, et vous laissez le feu ***prendre toute la place.***

Vous reproduisez simplement ce que vous avez reçu vous-même, quand vous étiez petite.

Et tant et aussi longtemps que vous n'arriverez pas à stopper ces AUTOMATISMES et que vous laisserez le feu monter en vous, vous les transmettez à vos enfants.

Vous devez maintenant prendre conscience que vous ne pouvez pas exiger de votre enfant ce que vous n'arrivez même pas à faire vous-même!

« Ce que vous criez, c'est d'abord à vous-même que vous le dites. »

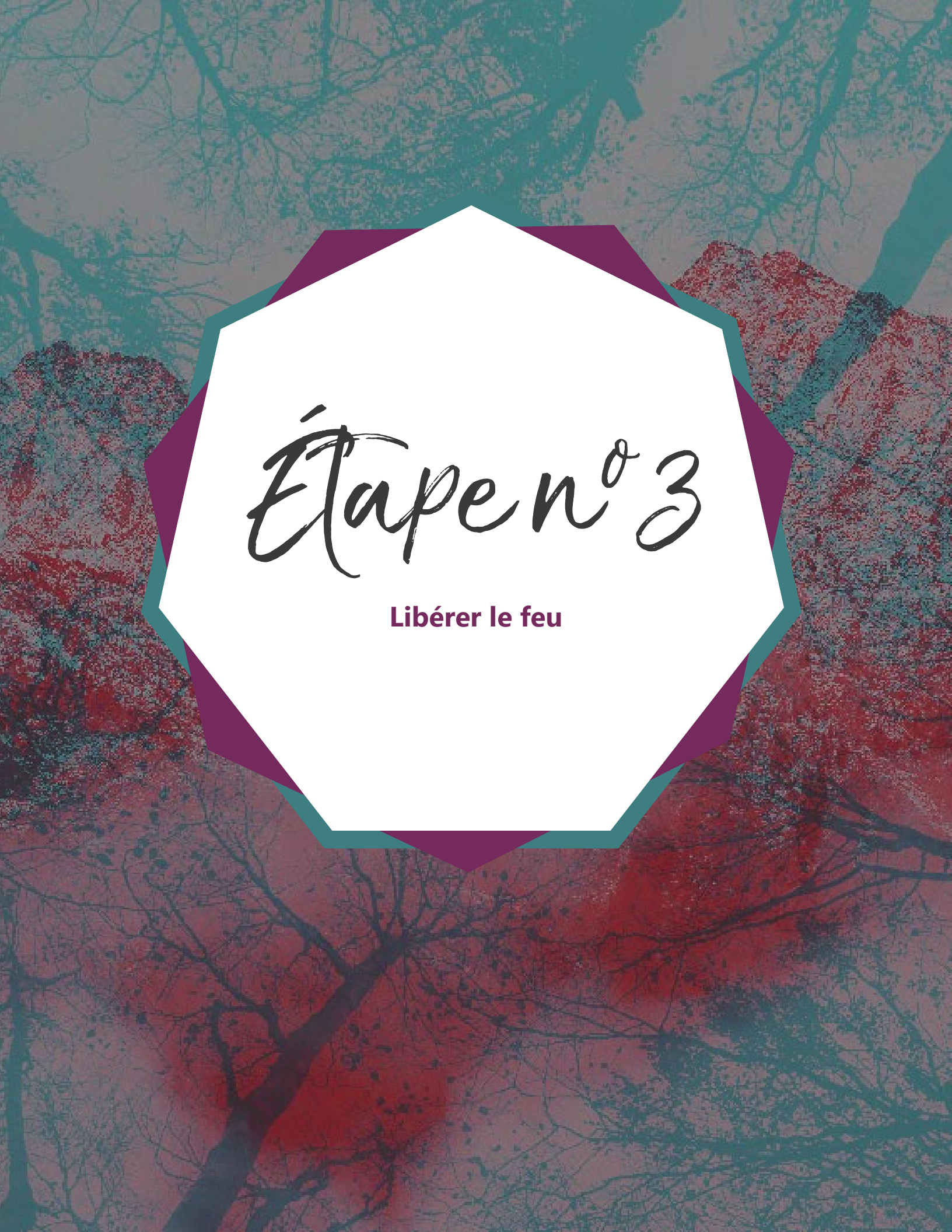
Étape no. 2 – Calmer le feu

Pour commencer à calmer le feu, observez...

Comment réagissez-vous quand votre enfant vit une émotion difficile?

Quelles sont les pensées qui vous viennent en tête quand vous vivez une situation difficile avec votre enfant?

Quels sont les mots/cris que vous n'arrivez pas à retenir dans cette situation?



Étape n°3

Libérer le feu

Étape no. 3 – Libérer le feu

En apaisant vos automatismes, vous cesserez d'avoir peur de votre enfant, de son comportement et surtout de la façon dont vous réagissez. Vous accédez ainsi à votre véritable essence.

Une fois les AUTOMATISMES stoppés, vous créez aussi l'espace nécessaire pour recevoir les indications de votre enfant.

Étonnamment, vous et votre enfant vibrez sur la même énergie. La connexion est ainsi constamment parfaite entre vous deux.

Donc, en captant le message de votre enfant, vous recevez aussi celui de la petite fille que vous avez été et vous accédez à votre essence.

INDICE!

Le message de votre enfant est relié à ce qu'on aurait pu vous révéler petite, si vous aviez été réellement écoutée et honorée.

Le message de votre enfant est tout autant relié à ce que vous désirez vivre aujourd'hui, une fois devenue adulte, libre et puissante.

Il s'agit de votre intention noble. De votre essence.

C'est-à-dire celle que vous étiez petite, avant les blessures et les automatismes. Votre intention noble est dorénavant votre meilleure alliée.

Quand vous y accédez, vous savez que l'enfant insoumise que vous étiez est prête à reprendre la parole et à libérer le feu.

« La situation la plus difficile que vous
fait vivre votre enfant contient la
réponse à votre besoin le plus criant. »

Étape no. 3 – Libérer le feu

Pour commencer à libérer le feu, nommez...

Ce qu'on a dit de vous petite. Quelles sont les paroles dont vous vous souvenez?

Quelles sont les croyances à votre sujet que vous avez acceptées quand vous étiez petite?
Lesquelles portez-vous encore?

Parmi ces croyances, lesquelles ne sont plus utiles pour vous maintenant que vous êtes une adulte?

Étape n°4

S'outiller et se transformer

Étape no. 4 – S’outiller et se transformer

Avec votre enfant, vous reproduisez simplement ce que vous avez reçu vous-même, quand vous étiez petite.

Mais ce n’est plus approprié.

Ni pour votre enfant, ni pour vous.

Les automatismes que vous utilisez pour obtenir le contrôle de votre enfant ne font que jeter de l’huile sur le feu. Vous le savez déjà.

Quand vous apprendrez à parler son langage, vous obtiendrez véritablement la collaboration que vous recherchez.

En effet, votre enfant compte sur vous pour l’accueillir et le guider lors d’une situation difficile.

Mais lorsque vous êtes dans vos automatismes, vous ne faites qu’accentuer son sentiment de désespoir : la personne qui devrait l’aider ne sait pas quoi faire non plus!

Vous devez commencer à parler le langage de votre enfant et vous connecter à la vérité.

La vérité à propos de ce que ça vous fait vivre. La vérité à propos de la situation difficile. La vérité à propos de ce que ça fait vivre.

Vous y parviendrez en vous outillant et en sachant comment :

- Obtenir sa collaboration quand il ne vous écoute pas
- Accompagner ses crises quand vous souhaitez fuir
- Faire la paix quand il provoque ou subit les chicanes

Ce sera dorénavant votre nouveau terrain de jeu.

En transformant la façon dont vous prendrez dorénavant soin de votre enfant, vous transformerez également la façon dont vous prenez soin de vous.

« Intervenir auprès de
votre enfant ne devrait pas
vous mettre en conflit
avec vous-même. »

Étape no. 4 – S’outiller et se transformer

Pour commencer à vous transformer, trouvez...

Quelles sont les situations où vous vous êtes sentie le plus seule et abandonnée quand vous étiez petite?

Quelle est la façon exacte dont vous auriez aimé qu'on prenne soin de vous petite, quand vous viviez des émotions difficiles?

Qui sont les personnes qui vous ont le plus rassurée et écoutée, quand vous étiez petite? Comment vous faisaient-elles sentir?

Étape n°5

Être une LEADER

Étape no. 5 – Être une LEADER

Le comportement difficile de votre enfant ne doit plus être pris comme un obstacle que vous tournez à votre propre avantage. Vous ne pouvez plus faire l'enfant.

En ce moment, face à une situation difficile...

- Vous en faites une affaire personnelle et vous utilisez la raison pour vous convaincre que c'est votre enfant que vous devez changer.
- Vous vous laissez submerger par votre propre émotion.
- Vous éclatez sous la tension et vous demandez à votre enfant d'être plus raisonnable que vous.

Quand la fluidité et l'harmonie s'installeront à l'intérieur de vous, vous serez alors en mesure de faire une expérience très puissante :

**Avoir la profonde conviction, à tout moment, que votre enfant sera de votre côté,
peu importe la situation.**

Vous serez capable de prendre soin autant de vous que de votre enfant et vous vous sentirez à nouveau compétente.

Vous retrouverez votre rôle de LEADER

- Vous serez capable d'identifier l'endroit exact où poser vos limites. Vous le ferez même avec PLAISIR.
- Vous ne serez plus démunie devant votre enfant et vous n'aurez plus peur. Vous aurez HÂTE à la prochaine crise!
- Vous saurez comment aller puiser en vous la confiance pour être maître de la situation. Vous deviendrez une vraie CAPITAINE.
- Vous ne ferez plus qu'éteindre des feux. Vous pourrez désormais retrouver la JOIE et le PLAISIR d'être avec votre enfant.
- Ce leadership se répercutera ensuite dans toutes les sphères de votre vie.

« Et vous pourrez retomber amoureuse
de votre enfant chaque jour. »

Étape no. 5 – Être une LEADER

Pour commencer à être une LEADER auprès de votre enfant, êtes-vous prête à...

Prendre soin de vos propres émotions?

Stopper vos automatismes et nommer la vérité?

Accomplir vous-même ce que vous exigez de votre enfant?



VOILÀ!

Vous avez entre les mains les 5 ÉTAPES essentielles pour avoir une relation FLUIDE et HARMONIEUSE avec vos enfants et vous RÉALISER pleinement comme FEMME, vous sentir FIÈRE et avoir le CŒUR LÉGER et L'ESPRIT EN PAIX.

Ce sont les étapes que j'utilise avec mes clientes en coaching privé.

Ce chemin, je l'ai marché seule. Il m'a coûté cher en temps, en énergie et en pleurs. Jusqu'à ne plus en dormir la nuit.

À votre tour, vous avez maintenant le choix de continuer seule ou de continuer avec moi à vos côtés.

Je peux vous aider à (enfin) créer les souvenirs que vous désirez pour vos enfants.

« Après tout, vous savez depuis très longtemps qu'une grande puissance se cache en vous.
C'est le temps de la manifester! »

Alors, si vous êtes prête à...

- Vivre des relations fluides et harmonieuses
- Vous réaliser pleinement
- Être fière d'être ce que vous êtes vraiment
- Avoir le cœur et l'esprit en paix
- Léguer le meilleur à vos enfants

Et ce,

- En pratiquant votre intuition
- En devenant la meilleure version de vous-même
- En vous aimant un peu plus chaque jour

[CONTACTEZ-MOI](#) et nous prendrons un moment pour voir comment nous pouvons travailler ensemble dès maintenant.



À propos de moi

Je suis Sonia Plouffe et j'aide les mères impatientes à CALMER LE FEU et à créer l'espace et l'énergie pour répondre à cet enfant tellement exigeant. Pour qu'elles aient le cœur et l'esprit en paix.

Connectez avec moi



Voici comment travailler avec moi

Vous avez l'impression d'avoir tout essayé avec votre enfant (méthode forte et méthode douce) et vous ne savez plus comment vous y prendre pour obtenir sa collaboration.

Vous vous couchez le soir en vous jurant que demain vous ferez mieux... Mais dès le matin, les difficultés recommencent et vous prennent toute votre énergie.

Vous pensez consulter (ou l'avez même déjà fait) parce que vous n'obtenez pas les résultats que vous voulez : arrêter de vivre des regrets et de la culpabilité dans votre rôle de mère.

[Contactez-moi](#)