

LIBÉRER LE FEU

CALMER LE FEU ET LIBÉRER LES PATTERNS

MODULE 2



EXERCICES
CALMER LE FEU



SONIA PLOUFFE

Materner

Pour moi, materner, c'est entrer en relation avec mon enfant de façon à ce que ses besoins soient comblés, mais aussi les miens - et même, que ça me procure du plaisir!

Après l'écoute du Module 2, tu comprends mieux que ma façon pour y arriver, c'est en misant sur la proximité.

Tout ce que l'on met en place pour répondre aux besoins de proximité physique avec notre enfant quand il est tout petit, ils doivent se maintenir (en s'adaptant, bien sûr) au fur et à mesure qu'il vieillit.

La meilleure façon de faire évoluer la proximité physique? *Nommer les émotions.*

Tu dois d'abord apprendre à nommer les émotions de ton enfant.

Pour nommer ce que vit ton enfant :

1. Prend conscience du feu qui monte en toi.
2. Observe les phrases qui envahissent tes pensées, en même temps que le feu envahit ton corps.
3. Force-toi à ressentir le feu qui monte en toi et à y rester quelques secondes.
4. Résiste à l'automatisme qui accompagne le feu.
5. **Nomme ce que ton enfant vit en accueillant avec un mot et/ou nommant son émotion.**

Incarne la petite voix bienveillante que tu souhaites qu'il entende plus tard dans sa propre tête.

Nommer est la base à laquelle tu reviendras toujours.

Tellement, que tu vas maintenant apprendre à le faire pour TOI AUSSI.

Tout ce que tu as besoin de savoir – et donc aussi de ressentir, se trouve dans tes émotions.

« Ce que tu cries, c'est d'abord à toi que tu le dis! »

Chaque fois que le feu, pratique-toi à nommer ce qui se passe à l'intérieur. Stoppe l'automatisme et fait l'effort de nommer ce qui monte à l'intérieur.

Ensuite, observe le lien qui existe souvent entre ce que ton enfant vit et ce que TOI tu ressens.

Parce que je te le répète :

«Ce que tu cries, c'est à toi-même que tu le dis, écoute-toi.»

Pour t'aider quand nommer n'est pas suffisant, met en pratique ces stratégies :

- ✓ Le câlin (pour sécréter les hormones d'amour).
- ✓ La présence physique (pour profiter du principe de l'empreinte) :
 - Passer à l'action
 - Ne pas agir, retenir l'automatisme, et miser sur ton état intérieur (tellement plus puissant qu'on pense).
- ✓ Le message écrit ou le dessin (pour maintenir la communication avec un enfant plus vieux).

Sonia