

Programme LIBÉRER LE FEU

- Plan du contenu -

1. Comprendre d'où vient le feu

Vidéo 1.1 : D'où vient le feu?

1. Cerveau dans la main – Agir & non-agir (Dr Daniel Siegel)
2. Cellule mémoire – Laisser une empreinte (Isabelle Filliozat)
3. L'enfant dans l'adulte – Être conscient de l'enfant en soi (Sonia Plouffe)
4. L'interdit des émotions – Vivre ses émotions :
 - Ce que tu ressens, tu n'as pas le droit de le ressentir
 - Je ne connaissais pas la colère avant d'avoir des enfants
 - Colère et joie, nous avons appris à bloquer les deux

Vidéo 1.2 : Dédramatiser

1. Solitude des émotions vécues seule quand on est enfant
2. Souffrance comblée par le ressenti des émotions
3. Dépendance aux automatismes pour remplir le gouffre de la solitude
4. Sobriété émotionnelle

Vidéo 1.3 : Tension et connexion

1. Permanence du lien d'attachement et de la connexion)
2. Conscience émotionnelle, lien d'attachement, tension et proximité émotionnelle
3. Disponibilité émotionnelle et absence des automatismes – Ce que l'enfant cherche

Audio 1.4 : Moment d'enfer et moment de grâce

Visualisation pour reconnecter après une situation difficile

Vidéo 1.5 : La tempête

1. Tension et connexion – Le point de bascule
2. Ressentir le feu qui monte – La pleine conscience
3. Observer la phrase qui monte – Nommer
4. Stopper l'automatisme – Vivre l'émotion
5. Est-ce un automatisme?

2. Calmer le feu

Vidéo 2.1 : La proximité, antidote à l'éloignement

1. Besoins physiologiques de l'enfant et disponibilité physiologique de la mère (Ingrid Bayot, *Parents futés, bébé ravi* p.128)
2. Nommer, suite logique aux besoins qu'on ne peut plus combler physiquement
3. Présence physique – besoins physiologiques, présence émotionnelle – besoins émotionnels
4. Automatisation, suite logique à l'éloignement et au cycle de violence
5. Maternage de proximité – Sécurité et plaisir pour l'enfant et à la mère
6. Où tracer la ligne? Quand il n'y a plus de plaisir pour la mère

Audio 2.2 : L'écoute

L'outil de base de toute la méthode CALMER LE FEU

Vidéo 2.3 : Nommer

1. Nommer ce que l'enfant vit
2. Accueillir avec un mot
3. Nommer le sentiment

Vidéo 2.4 : S'exprimer

1. Nommer ce que l'ont vit
2. Accueillir l'émotion – Point de bascule
3. Nommer l'émotion – Phrase qui monte

Vidéo 2.5 : Le dialogue

1. Dialoguer avec l'enfant en s'adressant à son intelligence
2. Transmission de la souffrance
3. Modèle de dialogue interne grâce au dialogue externe – Devenir sa voix
4. «La façon dont tu parles à ton enfant devient sa voix intérieure.» (Peggy O'Mara)

Vidéo 2.6 : Materner

1. Materner avec proximité – Des outils :
 - Câlin, hormones et présence physique
 - Agir & non-agir – Retenir l'automatisme
 - Message écrit

3. Libérer le feu

Vidéo 3.1 : L'Égo

1. Peur, doute, honte et culpabilité – Automatismes et Égo
2. L'antidote de l'Égo : Nommer – Créativité et Essence

Vidéo 3.2 : Le dialogue entre l'Essence et l'Égo

1. *Trois questions puissantes*
2. Intention noble, comment la trouver? – *Aller vers le contraire*
3. Intention noble et leadership

Vidéo 3.3 : La petite fille en soi

1. Exposer une photo
2. Réconciliation avec soi, petite

Vidéo 3.4 : Les cris – haut et creux de vague

1. Les cris ont un sens – «C'est à toi que tu le dis.»
2. Découvrir la signification à l'aide des *Trois questions puissantes*
 - Situation difficile
 - Phrase qui monte – Croyance manifestée par l'Égo)
 - Dialogue avec soi et avec son Essence
3. Chaos et culpabilité
 - Moments difficiles qui montent en conscience
 - L'enfant dit ou fait des choses qu'il n'a jamais dites ou faites
 - L'impression que c'est pire qu'avant
 - Lien avec dépendance et tabou

4. S'outiller et se transformer

Vidéo 4.1 : Calmer le feu (résumé)

1. Prendre conscience d'un automatisme
2. Résister à l'automatisme
3. Nommer :
 - L'émotion de l'enfant
 - La situation
 - Ses propres sentiments
4. Commencer à faire des liens et trouver son intention noble

Vidéo 4.2 : Étude de cas avec Stéphanie

Sonia décortique la situation réelle d'une cliente à travers les étapes de la méthode

Vidéo 4.3 : Obstacles à la fermeté

1. Obstacles à la fermeté :
 - Je vais être perdante
 - Je dois toujours dire oui
 - Le magasin fermé
 - Je dois gagner toutes les batailles
 - Si je suis ferme, ce sera souffrant
 - Être ferme va me demander beaucoup d'énergie
 - Je dois absolument «faire quelque chose»
 - Je ne suis pas assez conséquente ou disciplinée pour être ferme
2. Comment tracer la ligne entre «écoute» et «fermeté»?
3. Trouver la paix avec son enfant et avec soi
4. Conscience, dialogue intérieur, affirmation et fermeté
5. Pourquoi la fermeté est toujours discrète?

Vidéo 4.4 : Exemple de fermeté avec Roméo

Un exemple de discrétion et de fermeté avec mon fils Roméo

Vidéo 4.5 : Le taux d'intérêt

Outil ultime pour s'appuyer solidement sur la fermeté en soi

Vidéo 4.6 : Se protéger

1. Être ferme et se protéger pour préserver l'engagement
2. La protection comme outil quand il y a perte d'énergie dans le processus

Vidéo 4.7 : La fermeté – Conclusion

1. Se responsabiliser
2. Susciter la collaboration et maintenir la connexion à long terme
3. Fermeté ou rigidité? – Ressenti ou automatisme?
4. Fermeté, béquille et automatisme
5. Fermeté et plaisir
6. Comment l'égo empêchera toujours la fermeté
7. Comment la résistance à la fermeté est le meilleur des baromètres

5. Être une LEADER

Vidéo 5.1 : Se situer dans le processus

1. Où en suis-je dans le processus pour CALMER LE FEU :
 - Situation difficile
 - Résister à l'automatisme
 - Nommer pour l'enfant
 - Nommer pour soi
 - Prendre conscience de l'intention noble
 - Susciter la collaboration – Chacun qui peut être soi-même dans la relation)

Vidéo 5.2 : Les pages du matin – Marcia Pilote via Julia Cameron

1. Le droit de se juger
2. Le dialogue avec l'Égo
3. Le dialogue avec soi
4. Renverser la croyance (intention noble)

Vidéo 5.3 : Utiliser l'imaginaire

1. Accueillir avec un mot
2. Nommer le sentiment
3. Nommer le contraire
4. Utiliser l'imaginaire (Essence)

Vidéo 5.4 : Identifier le pattern et la souffrance

1. «Comment ça se fait que je suis toujours en train de vivre ça?»
2. «On dirait que chaque fois que je viens pour [...], il arrive [...]»

Vidéo 5.5 : L'égo intimidateur

1. Choisir une situation négative
2. Laisser l'Égo intimidateur répondre (phrase qui monte)
3. Laisser les phrases de l'Égo monter et blesser
4. Mettre les phrases par écrit (pages du matin, coaching, marche)
5. Mettre ces phrases en conscience et trouver leur contraire
6. Trouver ce qui se met entre soi et son désir (réponse de l'Égo)

Vidéo 5.6 : La comparaison

1. Les questions à se poser pour exploiter le réflexe de comparaison :
 - Je ne peux pas avoir telle chose que je désire parce que [...]
 - Celles qui ont telle chose sont [...]
 - Pour avoir telle chose [...], il faudrait que je sois plus [...] et il faudrait que je sois moins [...]

Vidéo 5.7 : Les flèches descendantes – Marcia Pilote

Technique pour bien identifier son désir

Vidéo 5.8 : Se valider

1. Prendre conscience – Situation difficile
2. Le manque d'amour envers soi – ce que dit l'Égo
3. S'aimer – Le contraire, renverser une croyance

Vidéo 5.9 : Lâcher-prise

1. J'ai enfin compris le lâcher-prise
2. Les étapes pour appliquer le lâcher-prise à une situation difficile
 - Identifier le désir
 - Faire confiance en oubliant le Quand? Qui? Quand? Comment? et Combien?
 - Persister avec le Pourquoi?
 - Observer les synchronicités
 - Agir & non-agir