

CALMER LE FEU

Module 1 MAMAN MONSTRE : Apprivoiser la tension

Ce premier Module sera consacré à apprivoiser la tension qui se crée à l'intérieur de toi lorsque tu deviens une MAMAN MONSTRE (tout ce que tu fais et que tu dis et que tu regrettes ensuite).

C'est cette tension qui m'a créé le plus de souffrance quand je me suis retrouvée tellement démunie devant les comportements difficiles de mon premier fils. Elle m'habite encore parfois mais, j'ai réussi à l'apprivoiser. C'est aussi ce que je souhaite pour toi.

1.1 Les cris

La violence et les cris sont un sujet tabou pour les mères.

Non seulement je viens te confirmer que tu n'es pas seule, mais je t'annonce aussi que nous allons utiliser tes cris pour débiter ta transformation.

Parce que tu es ici pour explorer le plus beau et le plus laid de la maternité. Nous allons explorer le plus laid, pour le transformer en beau.

Et ça commence par tes cris.

1.2 L'explication

Je te propose deux exercices pour comprendre :

1. Pourquoi ton enfant est si difficilement « raisonnable » en période de conflit.
2. Pourquoi si souvent, tu t'emportes, même si tu veux rester calme.

1.3 La connexion

Par son comportement, ton enfant t'indique ce sur quoi tu dois poser ta conscience pour bien vibrer. Non seulement, il te dit que tu ne vas pas bien, mais il t'aide à trouver comment mieux aller! Ton enfant est la meilleure personne pour t'aider à réduire l'écart entre la mère que tu veux être (et que tu es souvent!) et celle que tu n'aimes pas (et qui surgit parfois à l'intérieur de toi).

La connexion que tu recherches avec ton enfant, elle est toujours présente. Je t'enseigne comment l'utiliser.

Module 2 MAMAN OURSE : Rétablir la confiance

Une fois la tension apprivoisée à l'intérieur de toi, tu pourras (enfin) guider ton enfant à gérer de mieux en mieux ses émotions.

Dans ce Module, on va miser sur le **premier avantage** que possède ton enfant sur toi : Il ne censure pas ses émotions! Le **deuxième avantage**, c'est la connexion qui existe entre toi et lui. Je t'enseigne comment utiliser cette connexion pour transformer les moments d'enfer en moment de grâce. Rien de moins.

2.1 L'écoute

Afin de poursuivre le travail de transformation, je te propose d'abord un puissant exercice de prise de conscience. Lequel des six types de réponses que je te présente offres-tu automatiquement à tes enfants? Ça nous en dira beaucoup sur ce qu'on travaillera ensemble pour t'aider à cheminer.

2.2 La méthode

La base de ma méthode s'est construite sur les outils que j'ai appris via l'animation des ateliers « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent ». Pour commencer à faire de plus en plus de place à la Maman Ourse en toi, c'est la base à laquelle tu devras toujours revenir.

2.3 Stopper les automatismes

Ton enfant vient te chercher quand il provoque ton impatience et ton impulsivité. C'est littéralement ça : Il te cherche ... pour que tu sois AVEC lui.

Et si la difficulté venait surtout du fait que tu cherches à éviter cet inconfort à l'intérieur de toi?

Module 3 MAMAN FEU : Devenir en charge

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.

La pire des sensations, c'est d'avoir peur de ton enfant. Pour ce Module 3, c'est à la Maman Feu qu'on va laisser toute la place pour que tu puisses trouver l'équilibre entre L'ÉCOUTE et la FERMETÉ.

3.1 L'intuition

Les outils exacts qu'on a appris pour accueillir les émotions difficiles de ton enfant vont être les mêmes que tu vas commencer à utiliser pour toi aussi. Pour savoir écouter cette petite voix, ton intuition.

3.2 L'intention noble

En appliquant les étapes précédentes pour écouter de plus en plus ton intuition, tu te permets aussi de découvrir ton Intention noble.

L'intention noble indique ton besoin, **donc l'endroit où tu dois poser tes limites et être ferme.** C'est seulement de cette façon que tu obtiendras la collaboration de ton enfant.

3.3 La fermeté

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.

Module 4 LES CRISES

Aller jusqu'au bout

La pensée d'avoir à affronter une prochaine crise te transporte dans une spirale de frustration et de stress.

Ce Module t'aidera à devenir et rester la Reine des lieux quand le tonnerre gronde. À ne plus jamais te sentir démunie quand ton enfant te pousse à bout. Tu te sentiras plus adéquate, équipée et prête à devenir encore plus la mère que tu désires être dans ces moments qui comptent tellement.

4.1 La colère

Quand ton enfant cherche ta limite, il veut provoquer l'occasion d'être encadré. Évidemment, c'est inconscient, et c'est exactement pour ça qu'il est programmé, que tu le veuilles ou non. Tester la limite fait partie de son développement, comme apprendre à parler et marcher.

C'est ta job d'y faire face et je t'explique comment moi, j'arrive à faire ce travail.

4.2 La crise

L'objectif principal n'est pas de les éviter, au contraire. Pour jouer efficacement ton rôle, je t'enseigne la base pour offrir l'attention dont ton enfant a vraiment besoin lors des moments de défiance et de crise.

4.3 L'attention

Je te présente étape par étape comment offrir cette attention bien précise dont ton enfant a besoin quand il teste la limite, quand il te cherche, quand il est défiant, quand il est en crise.

BONUS: 10 bonnes idées pour t'aider à garder ton calme.

Module 5 ÊTRE ÉCOUTÉE, MOINS RÉPÉTER

Susciter la collaboration

Ce Module te montrera comment adopter l'attitude nécessaire pour être écouté par ton enfant. Je vais t'enseigner à (faire) respecter tes limites avec fermeté. Ensuite, je vais t'aider à mettre fin aux luttes de pouvoir et t'enseigner à susciter la collaboration de ton enfant (sans avoir à continuellement répéter).

5.1 La leader

Dans ce Module, je te révèle l'attitude que je veux que tu adoptes pour faire face à la musique et devenir la leader que tes enfants recherchent. Pour bien illustrer mon propos, je te fournis une étude de cas (un extrait de coaching avec ma cliente Valérie).

5.2 Le pont

Je sais que tu veux être à l'écoute de ton enfant, connecter avec lui et avoir plus de plaisir. Moi, si je pouvais revenir dans le temps, si j'avais un seul conseil à donner à la jeune maman que j'étais il y a 21 ans, je lui dirais de développer sa fermeté. C'est ce que j'ai compris un peu tard. Je te montre comment je l'applique avec mon troisième enfant.

5.3 La discipline

Avec un peu de théorie et une étude de cas (coaching avec ma cliente Marie-Josée), je te montre comment faire pour t'assurer que ton enfant développe le sens de l'auto-discipline. Autrement dit, qu'il soit capable de gérer lui-même ses émotions.

5.4 La parole

Je te présente, avec beaucoup de détails, 5 façons qui vont te permettre de répéter et de dire « non » moins souvent pour garder bien solide le lien si précieux entre toi et ton enfant. En bonus, deux études de cas pour bien illustrer la théorie.

Module 6 Faire la paix avec les chicanes

Désamorcer

Dans ce Module, je partagerai la stratégie et les outils que j'utilise tous les jours avec mes trois enfants. Non seulement l'escalade des chicanes va diminuer drastiquement, mais tu pourras aussi voir tes enfants interagir d'une façon tout à fait surprenante.

6.1 La nouvelle

Pour commencer à désamorcer les chicanes, je te fais vivre un exercice très puissant pour te permettre de ressentir ce que ton enfant vit quand il est jaloux ou fâché contre son frère ou sa sœur. Cet exercice est tiré du livre : Frères et sœurs sans rivalité des autrices Faber/Mazlish.

6.2 La commentatrice

« La façon dont tu parles à ton enfant devient sa petite voix intérieure. » Pour t'aider à devenir la voix de tes enfants quand ils vivent un conflit, je te partage une façon de parler à tes enfants qui va complètement changer la dynamique des chicanes (et te redonner beaucoup d'énergie).

6.3 La coache

Je te parle d'abord de l'attitude à développer pour être une bonne coache et je poursuis ce Module avec 3 habiletés essentielles que tu vas commencer à mettre en pratique avec tes enfants pour bien les coacher, particulièrement lors des chicanes. (Ces habiletés te seront aussi utiles dans le 1 à 1.)

6.4 La chicane

Quand la chicane éclate et qu'on n'a pas réussi à la prévenir, que ça en vient aux coups, je te propose une méthode pour limiter les dégâts.