

# 50 Phrases pour Maman

Gérer les refus, les crises, les écrans, les devoirs, le coucher et les insolences  
avec calme et bienveillance

## Face aux refus

---

1. *Mon cœur, je t'entends. Et ça doit quand même être fait.*
2. *Je sais que tu n'as pas envie. Moi non plus j'ai pas toujours envie de tout faire. On le fait quand même.*
3. *Tu peux bouder, je t'aime pareil. Mais la réponse ne change pas.*
4. *Viens, je t'aide à démarrer. Le plus dur c'est de commencer.*
5. *Je ne vais pas me fâcher. Je te demande juste de coopérer.*
6. *On n'est pas ennemis toi et moi. Alors travaillons ensemble.*
7. *Je comprends que ce soit frustrant. Et je reste sur ma position.*
8. *Tu as le droit de ne pas être d'accord. Je t'explique pourquoi c'est important pour moi.*

## Face aux crises

---

9. *Là tu es trop dans tes émotions pour qu'on puisse se parler. Je suis là quand tu es prêt.*
10. *Je ne m'en vais pas. Je t'attends juste un peu.*
11. *Je vois que tu souffres. Viens, on respire ensemble.*
12. *Tu as le droit d'être en colère. Tu n'as pas le droit de tout casser ou de crier sur moi.*
13. *Dis-moi ce qui ne va pas vraiment. Je t'écoute sans te juger.*
14. *Quand c'est la tempête en toi, c'est à moi d'être le calme.*
15. *Ce n'est pas grave. On va s'en sortir, comme toujours.*
16. *Je t'aime même quand tu n'es pas aimable.*

## Pour les écrans

---

17. *Allez mon grand, c'est l'heure. On pose l'écran maintenant.*
18. *Tu m'as dit toi-même que tu voulais être responsable. Montre-le moi là.*
19. *Je sais que c'est dur d'arrêter. Dans deux minutes, c'est fini pour aujourd'hui.*
20. *Sauvegarde ta partie et on se retrouve à table. Vite fait bien fait.*
21. *L'écran sera là demain. Toi et moi, on a besoin de se retrouver ce soir.*
22. *Je ne veux pas avoir à répéter, et toi tu ne veux pas que je répète. Alors on s'en sort comment ?*
23. *Pose-le doucement, s'il te plaît. Je te fais confiance pour ça.*

## Pour les devoirs

---

24. *Installe-toi, je te prépare quelque chose à grignoter et on s'y met.*
25. *Montre-moi ce que tu ne comprends pas, on regarde ensemble.*
26. *Tu es capable, je le sais. Lance-toi, même imparfaitement.*
27. *On fait un petit effort maintenant et après tu es libre.*
28. *Je ne cherche pas le zéro faute. Je cherche l'effort honnête.*
29. *Qu'est-ce qui te bloque ? Dis-moi et on trouve une solution.*
30. *Je reste à côté de toi. Tu n'es pas seul dans ça.*
31. *Dix minutes concentré et tu verras, ça avance.*

## Pour le coucher

---

32. *Allez mon bébé, au lit. La journée a été longue pour tout le monde.*
33. *On fait notre rituel et après tu te laisses aller dans le sommeil.*
34. *Je t'aime trop pour te laisser veiller trop tard. Ton corps a besoin de récupérer.*
35. *Dernière chose à me dire, et après les yeux se ferment.*
36. *Demain il y a une belle journée qui t'attend. Pour ça, il faut dormir.*
37. *Je reste avec toi deux minutes, et après tu te laisses aller.*
38. *Bonne nuit mon amour. Tu peux lâcher prise maintenant, tout va bien.*

## Face aux insolences

---

39. *Ce que tu viens de dire m'a blessée. Ce n'est pas comme ça qu'on se parle dans cette famille.*
40. *Je mérite d'être parlée avec respect, comme je le fais avec toi.*
41. *Je sens que tu es à bout. Mais ça ne justifie pas ce ton.*
42. *Reformule s'il te plaît. Je sais que tu peux faire mieux que ça.*
43. *Je ne réponds pas quand on me parle comme ça. Quand tu es prêt à parler autrement, je suis là.*
44. *Tu peux tout me dire. Juste trouver les bons mots.*
45. *Ce n'est pas à moi que tu en veux vraiment, je crois. Qu'est-ce qui se passe vraiment ?*

## Phrases pour tenir dans la durée

---

46. *Je ne suis pas parfaite non plus. Mais j'essaie tous les jours pour toi.*
47. *On n'est pas toujours d'accord et c'est normal. On s'aime quand même.*
48. *Même quand je dis non, c'est parce que je t'aime.*
49. *Je ne lâche pas parce que je tiens à toi, pas pour te contrarier.*
50. *À la fin de la journée, toi et moi on est dans le même camp.*

---

*“La chaleur ne cède pas la fermeté, et la fermeté n'efface pas la chaleur.”*