



BONUS 4 : Plan Maison Plus Calme en 7 Jours

Le programme express pour réduire les tensions et retrouver une relation plus sereine avec son enfant

Introduction

Vous n'avez pas besoin d'attendre plusieurs mois pour améliorer l'ambiance familiale.

Ce programme de 7 jours a été conçu pour les parents occupés, fatigués ou débordés.

L'objectif est de créer progressivement une maison où les cris diminuent, la communication s'améliore et chacun se sent davantage compris et respecté.

Prévoyez seulement 10 à 15 minutes par jour.

JOUR 1 : Observer avant de corriger

Mission du jour :

- Observer sans corriger immédiatement.
- Noter ce qui déclenche les conflits.
- Repérer les moments où votre enfant coopère naturellement.

Réflexion du soir :

Mon enfant est-il difficile ou simplement différent de moi ?

JOUR 2 : Remplacer une critique par une connexion

Mission du jour :

Remplacez une critique par une question.

Au lieu de :

« Pourquoi fais-tu toujours ça ? »

Essayez :

« Aide-moi à comprendre ce qui s'est passé. »

Réflexion du soir :

Comment mon enfant a-t-il réagi ?



JOUR 3 : Offrir 15 minutes d'attention exclusive

Mission du jour :

Accordez 15 minutes complètes à votre enfant sans téléphone, télévision ou autre distraction.

Laissez-le choisir l'activité.

Réflexion du soir :

Qu'ai-je découvert sur mon enfant aujourd'hui ?

JOUR 4 : Utiliser les phrases qui apaisent

Mission du jour :

Choisissez au moins trois phrases du bonus « Les 25 phrases qui apaisent™ » et utilisez-les volontairement.

Réflexion du soir :

Quelle phrase a eu le plus d'effet ?

JOUR 5 : Valoriser les efforts

Mission du jour :

Repérez trois efforts de votre enfant et exprimez votre reconnaissance.

Exemple :

« J'ai remarqué que tu as rangé sans qu'on te le demande. Merci. »

Réflexion du soir :

Comment mon enfant a-t-il réagi ?

JOUR 6 : Découvrir son profil dominant

Mission du jour :

Utilisez le Test Décodage Parent-Enfant™.

Identifiez :

- Son profil principal
- Son profil secondaire

Réflexion :

Mes attentes sont-elles adaptées à sa personnalité ?



JOUR 7 : Construire un nouveau départ

Mission du jour :

Posez à votre enfant les trois questions suivantes :

1. Qu'est-ce que j'aime faire avec toi ?
2. Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse davantage ?
3. Comment pouvons-nous mieux nous comprendre ?

Écoutez sans interrompre.

Bilan des 7 jours

Ce que j'ai appris sur mon enfant :

Ce que j'ai appris sur moi-même :

Une habitude que je veux conserver :

Les 5 engagements de la Maison Plus Calme™

- Écouter avant de réagir.
- Corriger sans humilier.
- Chercher à comprendre avant de juger.
- Respecter la personnalité de mon enfant.
- Construire une relation plus forte chaque jour.

Message final

Une relation parent-enfant se transforme grâce à de petites actions répétées jour après jour.

Chaque moment d'écoute, chaque mot d'encouragement et chaque effort pour comprendre contribuent à construire une famille plus sereine, plus forte et plus unie.

Les grandes transformations familiales commencent souvent par de petits changements quotidiens.