



BONUS 10 : Challenge « 7 Jours Sans Crier »™

Reprenre le contrôle de ses émotions pour retrouver une relation plus sereine avec son enfant

Introduction

La plupart des parents ne crient pas parce qu'ils sont de mauvais parents. Ils crient parce qu'ils sont fatigués, stressés ou débordés. Pendant les 7 prochains jours, votre objectif sera d'apprendre à réagir autrement.

Les règles du Challenge

1. Si vous criez, ne culpabilisez pas.
2. Remplissez votre fiche de suivi chaque soir.
3. Chaque progrès compte.

Jour 1 – Prendre conscience

Mission : Notez chaque fois que vous avez envie de crier.

Mon principal déclencheur aujourd'hui était : _____

Jour 2 – Ralentir avant de parler

Mission : STOP – RESPIRER – PARLER.

Phrase du jour : Je choisis de répondre plutôt que de réagir.

Jour 3 – Remplacer les cris par les questions

Mission : Transformer les ordres agressifs en questions constructives.

Phrase du jour : Je guide, je n'agresse pas.

Jour 4 – Comprendre avant de corriger

Mission : Que se passe-t-il réellement chez mon enfant ?

Phrase du jour : Derrière chaque comportement se cache un besoin.



Jour 5 – Utiliser les phrases qui apaisent

Mission : Utiliser au moins trois phrases du bonus Les 25 phrases qui apaisent™.

Phrase du jour : Le calme est plus puissant que le volume.

Jour 6 – Valoriser davantage

Mission : Donner au moins 5 encouragements pour chaque correction.

Ai-je passé plus de temps à corriger ou à encourager ? _____

Jour 7 – Construire la suite

Mes victoires : _____

Ce qui reste difficile : _____

Mes engagements : respirer, comprendre, parler avec respect, valoriser davantage.

Tableau de suivi

Jour 1 à Jour 7 : noter chaque jour si vous avez crié et votre progression.

Certificat personnel de réussite

Je soussigné(e) _____ m'engage à poursuivre les habitudes développées pendant ce challenge.

Signature : _____

Date : _____

Message final

Le véritable objectif n'est pas de ne plus jamais crier, mais de développer plus de maîtrise de soi, d'écoute et de connexion avec son enfant.