



Parents Eclairés

8 piliers pour une parentalité cadrée & apaisée

Et dire STOP aux
crises, aux
hurlements et à la
culpabilité



Pourquoi ce guide ?

Tu aimes ton enfant plus que tout au monde... Mais parfois, tu as juste envie de crier ou même de fuir, tellement tu te sens dépassée.

Tu pensais que ton quotidien serait fait de câlins, de complicité et de rires...
Mais la réalité est bien différente :

- ▶ **Les crises qui éclatent pour un rien,**
- ▶ **Les hurlements au moment de s'habiller ou de se coucher,**
- ▶ **Les NON systématiques, les refus, l'opposition,**
- ▶ **Les coups, insultes ou rejets qui te laissent sans voix,**
- ▶ **Les soirs où tu termines épuisée, en larmes, avec la honte d'avoir crié... encore.**

Tu veux bien faire. Tu aimerais comprendre pourquoi il agit comme ça.
Mais parfois tu as juste l'impression de perdre le contrôle, et tu te demandes :

- ▶ **Est-ce normal ?**
- ▶ **Est-ce que ça passe ?**
- ▶ **Est-ce que c'est moi le problème ?**

Eh bien, non, tu n'es pas une "mauvaise mère" !

Et ce que tu vis est courant mais ça ne veut pas dire que tu dois continuer à subir ça.

DANS CE GUIDE

Tu vas découvrir **des clés simples, accessibles et validées par les neurosciences.**

Des clés qui vont **t'aider à dire STOP aux crises, aux cris et à la culpabilité...**

COMPRENDRE LE CERVEAU DE SON ENFANT

C'est réagir avec justesse,
au lieu de subir en permanence

Ton enfant n'est pas un mini-adulte à faire entrer dans un moule.

Son cerveau est encore en construction (et le sera jusqu'à environ 25 ans).

Les parties qui gèrent les émotions, l'impulsivité ou la patience ne sont pas encore matures.

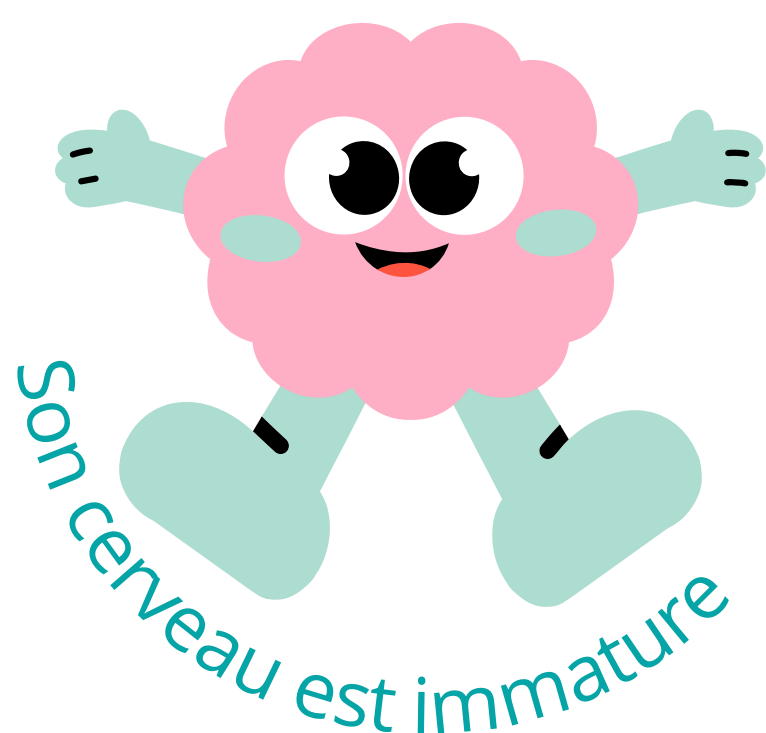
RÉSULTAT ?

Il peut :

- ▶ **CRIER,**
- ▶ **TAPER,**
- ▶ **S'OPPOSER,**
- ▶ **SE ROULER PAR TERRE...**



Ce n'est pas qu'il cherche à te provoquer...



**C'est juste que son cerveau
n'a pas encore les outils pour faire
autrement.**

En quoi la discipline positive est-elle une réponse moderne aux défis parentaux ?

Aujourd'hui, les parents ne veulent plus éduquer comme hier, mais ne savent pas toujours comment faire autrement.

- ▶ Ni autoritarisme
- ▶ Ni laxisme



La discipline positive & cadrée offre une troisième voie.

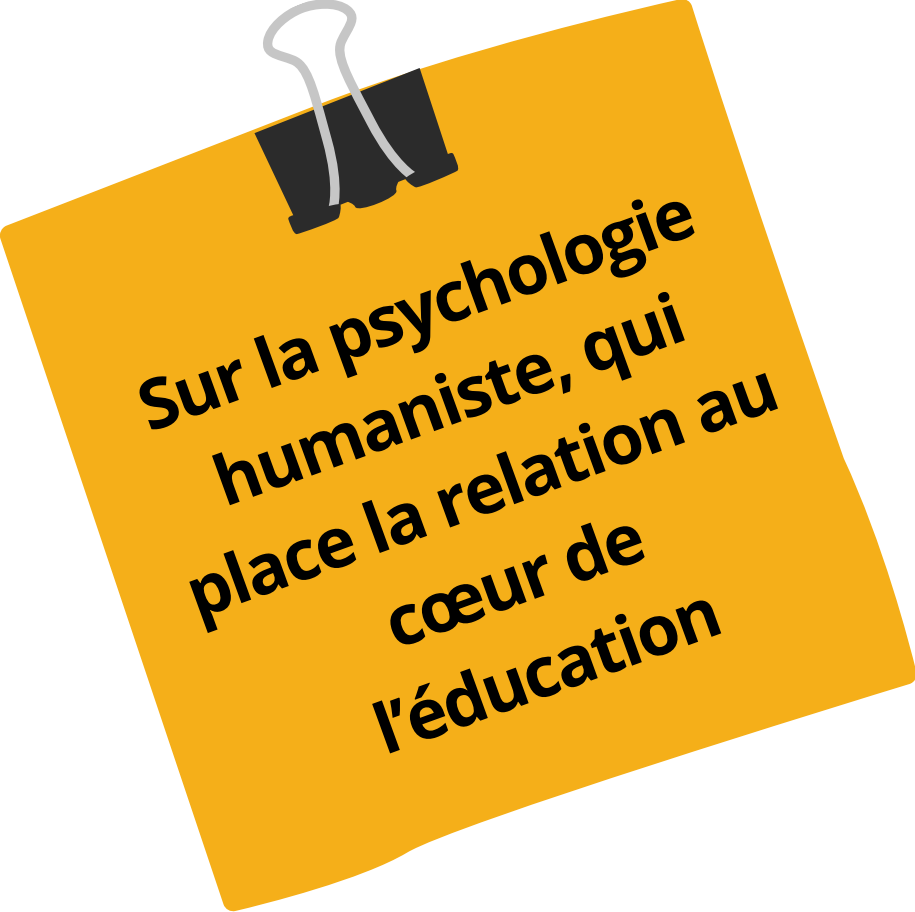
Contrairement aux conseils contradictoires qu'on voit partout, **ici tu trouveras des outils testés, validés par les neurosciences**, mais aussi réalistes pour ton quotidien de maman fatiguée

Une approche fondée sur le respect mutuel, qui allie fermeté et bienveillance, et prend en compte à la fois les besoins de l'enfant **et ceux du parent.**

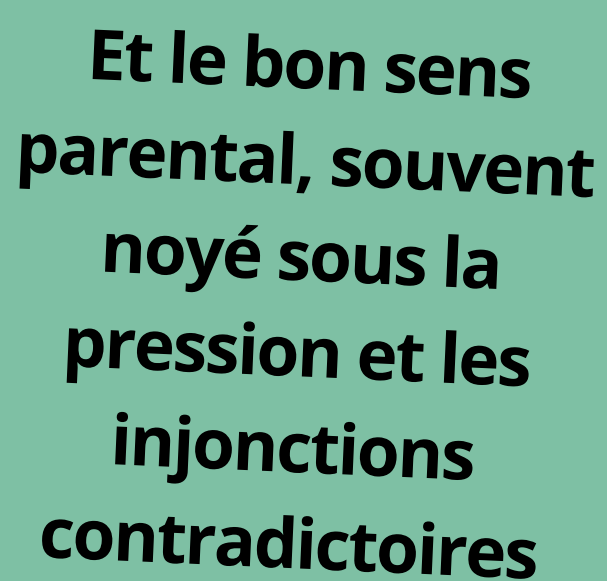
SUR QUOI REPOSENT CETTE DISCIPLINE POSITIVE ?



Sur les avancées en neurosciences, qui permettent de comprendre l'impact des différentes approches



Sur la psychologie humaniste, qui place la relation au cœur de l'éducation



Et le bon sens parental, souvent noyé sous la pression et les injonctions contradictoires

CE QUI EST ESSENTIEL POUR NOUS L'EST AUSSI POUR EUX

Nous aussi...

L'enfant aussi...

Après une longue journée, on aime qu'on nous écoute sans nous couper.

Il a besoin d'une vraie attention, même quand il parle de "petites choses".

On aime être aimés, même quand on se trompe.

Il a besoin d'un amour inconditionnel, même quand il fait des bêtises.

On déteste être rabaissés ou humiliés.

Il a besoin de douceur et de respect, pas de cris ni d'humiliation.

Quand on traverse une tempête émotionnelle, on a besoin de réconfort.

Il a besoin d'un câlin dans ses colères, pas d'un rejet.

On aime comprendre pourquoi une décision est prise.

Il a besoin de comprendre le « pourquoi » des règles pour les accepter.

***Les besoins d'un enfant ne sont pas différents des nôtres...
Ils sont juste plus visibles... et exprimés plus bruyamment.***



Connexion et relation

Objectif : poser les bases d'une relation de confiance

Si tu en as marre que chaque demande finisse en cris, en pleurs ou en négociations interminables... Voici 2 astuces simples pour recréer de la complicité et ramener ton enfant à la coopération. C'est déjà un bon début.

▶ SE CONNECTER AVANT DE GUIDER

Avant de demander à ton enfant de faire quelque chose :

Regarde ton enfant dans les yeux

Souris, touche son bras, dis un mot doux

▶ **Exemple** : plutôt que « Mets tes chaussures ! », commence par « Viens, mon cœur, on se prépare ensemble ».

▶ ACCORDER UNE ATTENTION VRAIE

- Pas de multitâche : range ton téléphone 5 minutes
- Écoute sincèrement, regarde-le vraiment
- Quelques minutes de présence pleine valent mieux que 30 minutes distraites

▶ **Exemple** : Quand il vient te montrer un dessin, prends le temps de commenter un détail : j'aime beaucoup cette couleur que tu as choisie.

Passé à l'action

AVEC LE PILIER 1 : LA BOÎTE À TRÉSORS

10 minutes par jour pour transformer vos soirées

LA ROUTINE DU SOIR FINIT SOUVENT EN CRIS, NÉGOCIATIONS OU LARMES...

La "boîte à trésors" est une astuce simple pour ramener complicité et calme.

COMMENT FAIRE ?

- Prépare une petite boîte avec des papiers pliés
- Sur chaque papier : une activité rapide que ton enfant aime faire avec toi
- Chaque jour, il pioche et c'est parti pour 10 minutes de vrai temps ensemble

► Quelques idées à glisser dedans :

- **Lire une histoire**
- **Construire une cabane avec des coussins**
- **Regarder la lune ou les nuages par la fenêtre**
- **Jouer au jeu : "Si j'étais un animal, je serais..."**



L'objectif n'est pas de "faire beaucoup", mais de faire avec le cœur.

Réflexion parentale



Demande-toi :

► Que vais-je transmettre à mon enfant si chaque soir, il sent que j'ai 10 minutes rien que pour lui ?

Quand tu crées cette boîte, rappelle-toi que ton enfant ne retiendra pas la longueur des moments passés ensemble... mais l'intensité du lien qu'il a ressenti, et toi aussi 😊



Pilier N°2

Encouragement & estime de soi

Objectif : nourrir la confiance de l'enfant.

Si tu as l'impression que ton enfant se décourage vite, abandonne ou cherche toujours ton approbation... Tu peux l'aider à développer une vraie estime de lui.

Pourquoi l'estime de soi est cruciale ?

L'estime de soi est le socle du développement émotionnel de l'enfant. Un enfant qui croit en lui ose, persévère, apprend de ses erreurs, se relève. Un enfant qui doute de lui renonce, se compare, cherche à plaire... ou se rebelle. Et cette estime ne se construit pas avec des phrases toutes faites comme « t'es la meilleure » ou « bravo mon champion ».

ELLE SE CONSTRUIT DE L'INTÉRIEUR, GRÂCE À L'ENCOURAGEMENT.

Cette estime ne se construit pas avec des compliments du type :

- « Tu es sage aujourd'hui »,
- « Bravo mon champion »,
- « Tu es super intelligent ».



Ces phrases paraissent positives mais peuvent enfermer l'enfant dans le regard des autres et créer une pression pour « toujours réussir ».

Encourager, c'est aider l'enfant à prendre conscience de ses propres forces et à bâtir une image solide et stable de lui-même.

Ce qui nourrit

vraiment

l'estime de soi :

c'est l'encouragement

Passé à l'action

AVEC LE PILIER 2 : TESTE L'ENCOURAGEMENT

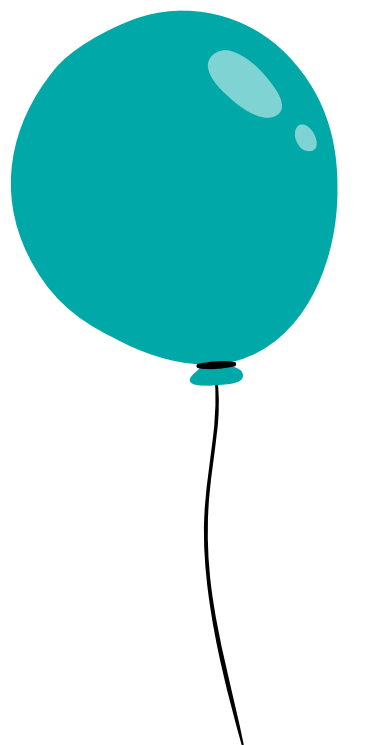
AUJOURD'HUI, CHOISIS UN SEUL MOMENT DU QUOTIDIEN COMME :

- ⊙ Habillage
- ⊙ Devoirs
- ⊙ Dessin
- ⊙ Rangement...

Et encourage ton enfant en décrivant ce que tu observes, plutôt qu'en complimentant.

EXEMPLES

- ▶ Tu as bien cherché jusqu'à trouver la bonne pièce du puzzle.
- ▶ Tu as continué même quand c'était difficile.
- ▶ Tu as persévéré malgré les difficultés.
- ▶ Tu t'es appliqué à écrire ce mot.
- ▶ Tu as réussi à faire ce puzzle tout seul.



**RÉFLEXION
PARENTALE**

observe la réaction de ton enfant (sourire, fierté, calme...) et note-le. Cela deviendra ton repère pour voir l'impact positif de l'encouragement.



Pilier 3

Fermeté et bienveillance

Objectif : trouver l'équilibre entre cadre et douceur

Si tu en as assez de répéter « arrête », « ne fais pas ça », et de voir ton enfant s'opposer encore plus... Découvre comment transformer un « NON » en consigne claire et positive, qui apaise les conflits.

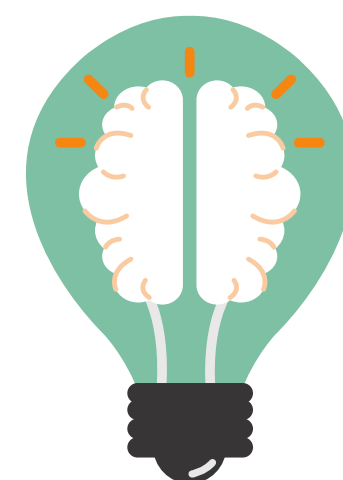
Une précision importante

La parentalité bienveillante, ce n'est pas "tout laisser passer".

C'est poser un cadre clair, respectueux et rassurant, avec des règles compréhensibles pour l'enfant.

Un cadre ferme + une attitude bienveillante = un climat plus apaisé à la maison.

Un outil Simple



Dire ce qu'il faut faire plutôt que ce qu'il ne faut pas faire.

Exemples :

Au lieu de « Ne crie pas » → **Parle doucement.**

Au lieu de « Ne saute pas sur le canapé » → **Le canapé est fait pour s'asseoir.**

Remplacer l'interdiction par une action redonne du pouvoir à l'enfant et apaise les oppositions.

Passer à l'action

AVEC LE PILIER 3 : TRANSFORMER UNE INTERDICTION EN PROPOSITION

Aujourd'hui, choisis une seule situation de crise habituelle :

- ⊗ Sauter sur le canapé
- ⊗ Crier
- ⊗ Taper
- ⊗ Jeter les jouets...

➔ Au lieu de dire « NON » ou « ARRÊTE », formule une phrase positive qui montre ce qu'il peut faire à la place.

EXEMPLE

- ▶ Arrête de crier → **Respire avec moi et parle doucement.**
- ▶ Au lieu de « Ne tape pas » → **Dis avec les mots ce que tu ressens.**
- ▶ Ne jette pas tes jouets → **Pose les jouets doucement.**

Réflexion parentale

Observe ta propre réaction.

Est-ce que tu t'énermes moins vite quand tu donnes une alternative claire ?

Note aussi la réaction de ton enfant : regarde s'il se calme plus rapidement ou s'il coopère mieux.



CES PILIERS PARAISSENT SIMPLES...

Mais dans la vraie vie, 80% des parents abandonnent au bout de 3 jours

POURQUOI ?

- ▶ Parce que tenir sur la durée demande plus qu'une bonne intention.
- ▶ Parce que dans le feu de l'action, on retombe vite dans les vieux réflexes (crier, punir, céder).

La différence se joue ici

Avoir des outils concrets, applicables même dans les moments de fatigue, de stress ou de crise.

C'est ce que tu vas continuer à découvrir dans les prochains piliers de ce guide...

→ Des clés pratiques pour t'aider à tenir, même quand tu n'as plus d'énergie.

Et si tu veux aller encore plus loin, pas seulement comprendre mais transformer vraiment ton quotidien, étape par étape, je te montrerai comment, à la fin de ce guide.



Pilier 4

Conséquences & discipline

QUAND TON ENFANT FAIT UNE BÊTISE OU QU'IL ENTRE EN CRISE...

Si tu en es réduite à punir parce que tu ne sais plus quoi faire, et que ça finit en rancune ou en cris... **Voici une alternative qui apaise la relation et apprend à ton enfant à réparer ses erreurs.**

CAR LA PUNITION NE PERMET PAS A TON ENFANT DE COMPRENDRE

Elle peut même générer colère, rancune, honte ou peur.

Ton enfant a besoin de comprendre, réparer et trouver comment faire mieux la prochaine fois.

C'est là qu'intervient la conséquence réparatrice

Elle aide ton enfant

A PRENDRE SES RESPONSABILITES

Sans ABIMER LA RELATION

► S'il casse quelque chose → **il participe à réparer ou à remplacer.**

**La conséquence réparatrice transforme l'erreur en
opportunité d'apprentissage, et non en humiliation.**

Passé à l'action

Avec le pilier 4 : propose une réparation



Plutôt qu'une punition 😊

Aujourd'hui, si ton enfant fait une bêtise :

- ⊗ Parole blessante,
- ⊗ Objet cassé
- ⊗ Violence physique

Choisis une seule situation et remplace la punition par une conséquence réparatrice.

EXEMPLE

Si ton enfant tape, au lieu de le punir (priver de ceci ou cela, par exemple)

Tu peux amorcer une discussion sur la colère, l'aider à exprimer ce qu'il ressent, et l'inviter à réparer avec un mot gentil ou un dessin.

Réflexion parentale ✨

Observe ce que ça change chez ton enfant.

A-t-il l'air de mieux comprendre ?

Est-ce qu'il coopère davantage au lieu de s'opposer ou de se braquer ?

Note ta propre réaction aussi : tu verras que ça apaise souvent la colère des deux côtés.



Pilier 5

Résolution de problèmes et coopération

Objectif : trouver des solutions ensemble.

Si chaque matin ressemble à un champ de bataille :

- ⊗ Refus de s'habiller,
- ⊗ Opposition, pleurs,
- ⊗ Hurlements,
- ⊗ Ou que les routines deviennent des problèmes...

Tu te sens vite épuisée, coupable et à bout de patience.

Alors, plutôt que d'imposer ou de crier, tu peux inviter ton enfant à participer à la recherche de solutions

Cela développe :

- ▶ **Son sens des responsabilités,**
- ▶ **Son autonomie**
- ▶ **Et favorise un climat plus coopératif et apaisé à la maison.**

La recherche collective apprend à ton enfant à réfléchir, proposer, négocier, trouver des compromis.

MEME LES IDEES FARFELUES
sont les bienvenues

L'essentiel est qu'il se sente écouté et impliqué

Passer à l'action

Avec le pilier 5 : le mini-brainstorming avec ton enfant

Choisis un petit problème récurrent :

- ⊗ S'habiller le matin,
- ⊗ Ranger les jouets,
- ⊗ Eteindre les écrans.

➔ **Demande-lui : « Tu as une idée pour que ça se passe mieux demain ? »**

➔ **Notez chacun 2 idées (toi et ton enfant).**

➔ **Choisissez ensemble une solution à tester.**

Tu verras que ton enfant sera plus enclin à coopérer s'il a participé à trouver la solution. Note si cela réduit l'opposition ou les cris dans cette situation précise.

EXEMPLE

Problème : ton enfant laisse ses affaires partout dans l'entrée.

Ton idée : créer un coin rangement avec des patères et des casiers de rangements.

Idée de ton enfant : transformer le rangement en jeu.

Idée en commun : afficher une photo de l'entrée bien rangée et inviter ton enfant à jouer au « jeu des différences » chaque soir : « Est-ce que notre entrée ressemble à la photo ? Est-ce qu'on retrouve une erreur à corriger ?

Il devient le détective du rangement.



PEUT-ETRE QUE TU TE DEMANDES

Chercher des solutions avec son enfant, sur le papier...

**ÇA A L'AIR GÉNIAL.
MAIS DANS LA VRAIE VIE ?**

Quand il s'oppose à tout et refuse même de participer à la discussion ?

Quand tu es pressée le matin et que tu n'as pas 10 minutes pour « brainstormer » ?

Et tu as raison : ce n'est pas toujours facile à appliquer.
Parce que chaque situation est différente.

Mais pas de panique 😊

**IL EXISTE DES RÉPONSES CONCRÈTES,
TESTÉES ET APPROUVÉES.**

Et certaines, tu vas déjà les découvrir dans les prochains piliers.





Pilier 6

Routines et prévention

Objectif : apporter sécurité et coopération grâce à des habitudes stables

Souvent, ton enfant teste négocie, s'oppose... pour la moindre chose, même anodine

Et TOI TU FINIS :

- ▶ Épuisée,
- ▶ En colère
- ▶ Débordée
- ▶ Et à bout de patience.

Solution

LES ROUTINES



POURQUOI ?

Tout simplement parce que **si les routines sont claires et régulières, l'enfant se sent en sécurité.** Et si elles sont présentées de manière ludique, elles deviennent plus faciles à suivre pour l'enfant... et moins sources de conflits pour toi.

Quand tout est toujours improvisé

Les enfants testent, négocient, s'opposent

Si les routines sont claires et stables

Ils se sentent sécurisés et coopèrent davantage



Passé à l'action

Avec le pilier 6 : crée une mini-routine visuelle

AUJOURD'HUI, CHOISIS UN MOMENT CHAOTIQUE DU QUOTIDIEN :

- ⊙ Le matin
- ⊙ Le coucher
- ⊙ Le repas

➔ **Écris ou dessine avec ton enfant les 3 à 5 étapes de cette routine :**

- ▶ **Se lever** ✓
- ▶ **S'habiller** ✓
- ▶ **Petit-déjeuner** ✓
- ▶ **Se brosser les dents** ✓

➔ **Positionne cette petite affiche dans un endroit visible (frigo, porte de chambre...)**



Laisse ton enfant cocher ou coller une gommette à chaque étape réussie.

Cela transforme la routine en jeu coopératif plutôt qu'en source de cris et d'opposition.



Pilier 7

Gestion des émotions & régulation parentale

Objectif : accueillir les émotions de l'enfant et s'autoréguler en tant que parent.

Quand ton enfant explose (cris, colère, roulades au sol...), **tu te sens vite aspirée dans le chaos. Tu répètes, tu t'épuises... et parfois, tu cries à ton tour.**

Puis vient la culpabilité :

- ← Pourquoi je m'énerve ?
- ← Je n'arrive pas à rester calme...
- ← Je suis une mauvaise maman ?

Ces crises usent ton énergie, abîment le lien avec ton enfant... et parfois même ton couple. Et tu redoutes d'entrer dans un cercle sans fin : épuisement → culpabilité → burnout parental.

La vérité : les émotions ne se contrôlent pas. Elles font partie de la vie, pour lui comme pour toi.

CE QUE TU PEUX CHOISIR EN REVANCHE

Ce sont tes réactions

C'est là que l'enfant apprend.

Parce qu'il te voit toi-même te réguler, poser un cadre sans hurler.

Ton exemple lui montre qu'on peut vivre une émotion intense sans se laisser submerger par elle.

Si tu ressens tout ça... ce n'est pas parce que tu es une mauvaise mère.

C'est parce que tu manques d'outils adaptés.

Passé à l'action

Avec le pilier 7 : l'échelle des émotions

LA PROCHAINE FOIS QUE TU SENS LA COLÈRE MONTER

Prends 3 secondes pour évaluer ton intensité intérieure
Sur une échelle de 1 à 10

DEMANDE TOI

JE SUIS A COMBIEN LA ?

TOUT DE SUITE

Ma colère est faible

1

Ma colère est à son max

10

→ PUIS CHOISIS UNE RÉACTION ADAPTÉE :

- ▶ Respirer pour retrouver ton calme avant de répondre
- ▶ Sortir de la pièce 1 minute pour éviter d'exploser et reprendre le contrôle
- ▶ Parler doucement pour apaiser ton enfant et montrer l'exemple

REFLEXION PARENTALE

Qu'est-ce que cela a changé ? moins de cris, moins de culpabilité, un climat plus apaisé ?

Garde en tête que ce guide est un premier pas.
Tu te questionnes peut-être : ET SI CA NE SUFFIT PAS ?

Alors tu vas adorer la suite car
je vais te donner la solution concrète à la fin du guide



Pilier 8

Développer l'autonomie de ton enfant

Objectif : apprendre à ton enfant à choisir
et agir par lui-même

Pourquoi c'est important ?

L'autonomie renforce la confiance en soi de l'enfant.

Un enfant autonome prend des initiatives, apprend à résoudre des problèmes et participe activement à la vie familiale.

- ▶ **Plus un enfant se sent capable, moins il résiste aux consignes et aux routines**
- ▶ **Il apprend à résoudre ses problèmes par lui-même.**
- ▶ **Il développe sa confiance en lui et ose prendre des initiatives.**

RÉFLEXION PARENTALE



Dans quelles situations mon enfant pourrait-il être plus autonome ?

Est-ce que je fais à sa place ce qu'il pourrait faire seul ?

Comment puis-je le guider sans le contrôler ?

Passer à l'action

Avec le pilier 8 : guider sans intervenir
immédiatement

Quand ton enfant rencontre une difficulté :

- ▶ un jouet coincé
- ▶ une fermeture éclair bloquée
- ▶ un devoir compliqué...



RÉSISTE À L'ENVIE DE FAIRE À SA PLACE
LAISSE-LUI UN TEMPS POUR RÉFLÉCHIR, ESSAYER ET...
CHERCHER PAR LUI-MÊME.

Soutiens-le avec des questions ouvertes qui stimulent son autonomie :

- Que peux-tu faire maintenant ?
- Quelle solution vois-tu ?
- De quoi as-tu besoin pour réussir ?

Interviens seulement si nécessaire, en guidant plutôt qu'en faisant à sa place

Petit à petit, ton enfant apprend qu'il est capable de trouver des solutions, ce qui renforce sa confiance et favorise la coopération naturelle.



Et toi ? comment te sens-tu au quotidien dans ton rôle de maman ?

- Épuisée
- Dépassée
- Frustrée
- Stressée
- Culpabilisée
- Inquiète
- Perdant le contrôle



**Tu te reconnais dans certaines de ces émotions,
saches qu'elles sont courantes mais tu n'es pas que
ça. Derrière cette fatigue, il y a aussi une maman :**

- ▶ **Curieuse de comprendre son enfant**
- ▶ **Motivée à trouver d'autres façons de faire**
- ▶ **Inspirée par l'idée d'un quotidien plus serein**
- ▶ **Ouverte et prête à tester autre chose**

**Et surtout : déterminée à trouver des solutions
concrètes**

**YOU CAN
DO IT!**

Ce que tu ressens mérite d'être entendu et accompagné.

Peut-être que tu pensais que la maternité serait pleine de joie...

Mais ta vie de famille ne ressemble pas du tout à ce que tu avais imaginé.

Tu ne savais pas que tu passerais ton temps à **répéter, négocier, crier, courir, perdre patience, stresser...**

Tu ne penses pas te lever le matin **déjà épuisée**, le corps lourd, l'esprit saturé. Et tu ne n'attendais pas à ce que la fin de ta journée de travail soit le début d'un autre marathon : repas, bain, devoirs... **ce fameux « tunnel du soir » interminable.**

Tu **culpabilises de crier.**

Tu culpabilises de ne **pas poser assez de limites.**

Puis **tu culpabilises de culpabiliser** 😞

→ TU TE SURPRENDS PARFOIS À PENSER :

J'ai hâte qu'ils grandissent...

Je n'en peux plus, c'est trop dur

Comment font les autres ?

Je fais semblant que tout va bien...

Je culpabilise de regretter parfois ma vie d'avant



Et si en 15 jours seulement, tu pouvais créer la vie de famille dont tu rêvais quand tu es devenue maman ?

TU PEUX VIVRE CA DES MAINTENANT

Page suivante, c'est là que tout commence



15 JOURS POUR EN FINIR AVEC LES COLERES & CRISES des enfants de 2 à 7 ans

GRÂCE À CETTE FORMATION, TU DÉCOUVRIRAS :

- ▶ Les réflexes à adopter dès les premiers signes de crise.
- ▶ Les phrases qui apaisent (plutôt que d'enflammer).
- ▶ Comment poser un cadre ferme ET bienveillant (sans te sentir trop dure ni trop laxiste).
- ▶ Et surtout... comment retrouver la complicité qui t'a tant manqué.



CE QUE TU VAS OBTENIR :

- ▶ Des **vidéos courtes** et faciles à suivre, adaptées à ton rythme de maman débordée.
- ▶ Des clés concrètes basées sur les neurosciences pour comprendre et éviter les colères de ton enfant.
- ▶ La possibilité de me poser personnellement tes questions pour obtenir le soutien dont tu as besoin quand tu doutes.
- ▶ Et des bonus exclusifs pour poser les bases d'une relation solide avec ton enfant, celle qui t'évitera bien des crises... et des portes claquées à l'adolescence.

Témoignage Google

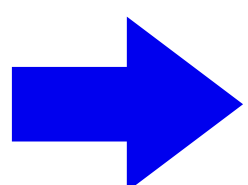


Emy
Local Guide · 24 avis · 3 photos

★★★★★ il y a 2 heures **NOUVEAU**

Val est une formatrice passionnée qui connaît son sujet. Éducatrice de jeunes enfants, j'aime me tenir à la page et me renseigner avant de conseiller les familles. J'ai donc suivi la formation sur la parentalité. Tout est clair, facile d'accès, agréable à lire et rapide à appliquer. Le contenu fait suite à ses nombreuses recherches sur les neurosciences et s'appuie donc sur des données sérieuses et scientifiques. Je recommande vivement.

Visité en août



Oui je veux en finir avec les crises

Qui suis-je ?



Je m'appelle Val, je suis neurothérapeute...
Mais avant tout maman, et depuis août 2021,
l'heureuse mamie de Léonie 🥰 devenue grande
soeur de Marin 🥰 en novembre 2025



Je sais exactement ce que c'est :

- 👉 Les cris qui résonnent dans la maison.
- 👉 Les pleurs qui épuisent
- 👉 Les heures de négociations
- 👉 Les craquages en mode : "je cède parce qu'on y arrivera jamais"
- 👉 Les moments où vous vous demandez : "Mais pourquoi il n'écoute jamais ?"

Je me rappelle comme si c'était hier quand ma fille était petite et que **je m'énervais car elle ne faisait pas ce que je voulais** 😞

Je me rappelle de ce jour où, de colère, je lui ai couru après, tellement j'avais besoin de passer mes nerfs sur elle.

Et là, je me suis dit : STOP.

Je me suis effondrée, détestée. Parce que ce n'était pas ça, la maman que je voulais être. Ce n'était pas ça, la parentalité dont je rêvais. J'étais à bout 😞

Alors j'ai commencé à chercher des solutions...

- 👉 Comment faire pour que les cris, les pleurs, les colères ne soient plus le quotidien ?
- 👉 Comment retrouver du calme, de la complicité et du plaisir à être avec ma fille ?

C'est ce chemin, semé de découvertes, qui m'a conduite à explorer les neurosciences, la psychologie du développement, en faire ma vocation, mon métier et **créer des outils simples et accessibles**. Pas de théorie compliquée. **Mon objectif, c'est de rendre tout ça clair, simple et concret**, pour que toi aussi, tu puisses souffler et retrouver le plaisir d'être parent.

Pour que toi aussi, tu puisses dire STOP aux cris, retrouver confiance et redevenir la maman que tu as envie d'être