



7 JOURS POUR DEVENIR UN PARENT PLUS CONSCIENT ET APAISÉ

**Des outils concrets pour remplacer les cris, les
punitions et les menaces par des solutions
bienveillantes et efficaces**



Produit offert par @Érikadelattre

7 Jours pour Devenir un Parent Plus Conscient et Apaisé

Bienvenue dans ton Guide !

"Je n'en peux plus de crier, je me sens épuisée et coupable après chaque dispute... mais comment faire autrement ? Ils n'écoutent rien !"

Si ces pensées résonnent en toi, sache que tu n'es pas seule. Être parent, c'est jongler avec des émotions intenses, des journées surchargées, et cette frustration grandissante de ne pas se sentir entendue. Tu aimes tes enfants plus que tout, mais parfois, la fatigue et le stress prennent le dessus, et tu as l'impression de perdre pied.

Ce défi est fait pour toi : pas pour te culpabiliser, mais pour te donner des outils concrets et simples à mettre en place.

Une semaine pour souffler, réfléchir et doucement transformer ces moments de tension en opportunités de connexion.

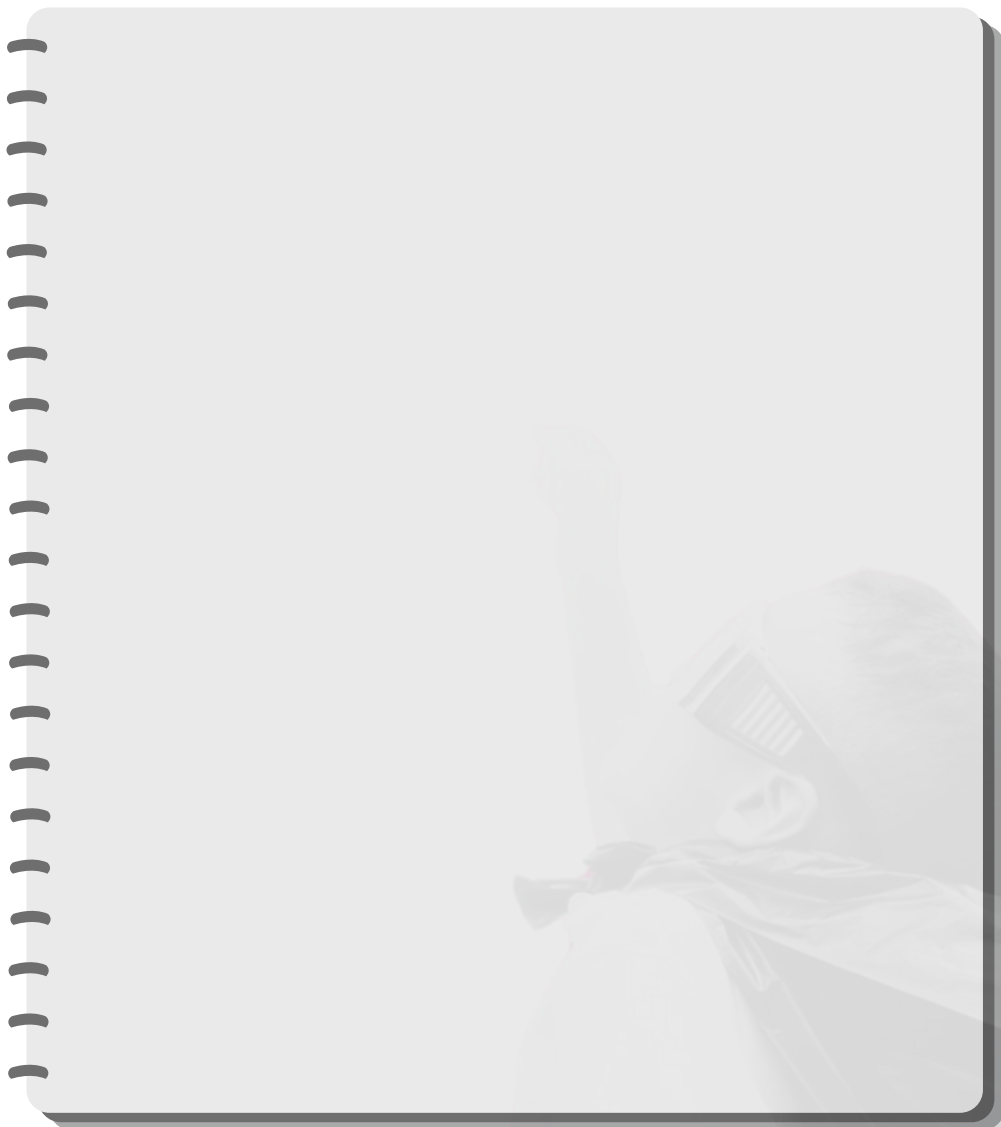
Tu mérites de retrouver une sérénité dans ton rôle de parent, et tes enfants méritent de voir cette version apaisée et aimante de toi.



Jour 1 - Observer ses réactions automatiques

Pendant une situation stressante avec ton enfant (exemple : une crise ou un refus), note immédiatement ta première réaction instinctive.

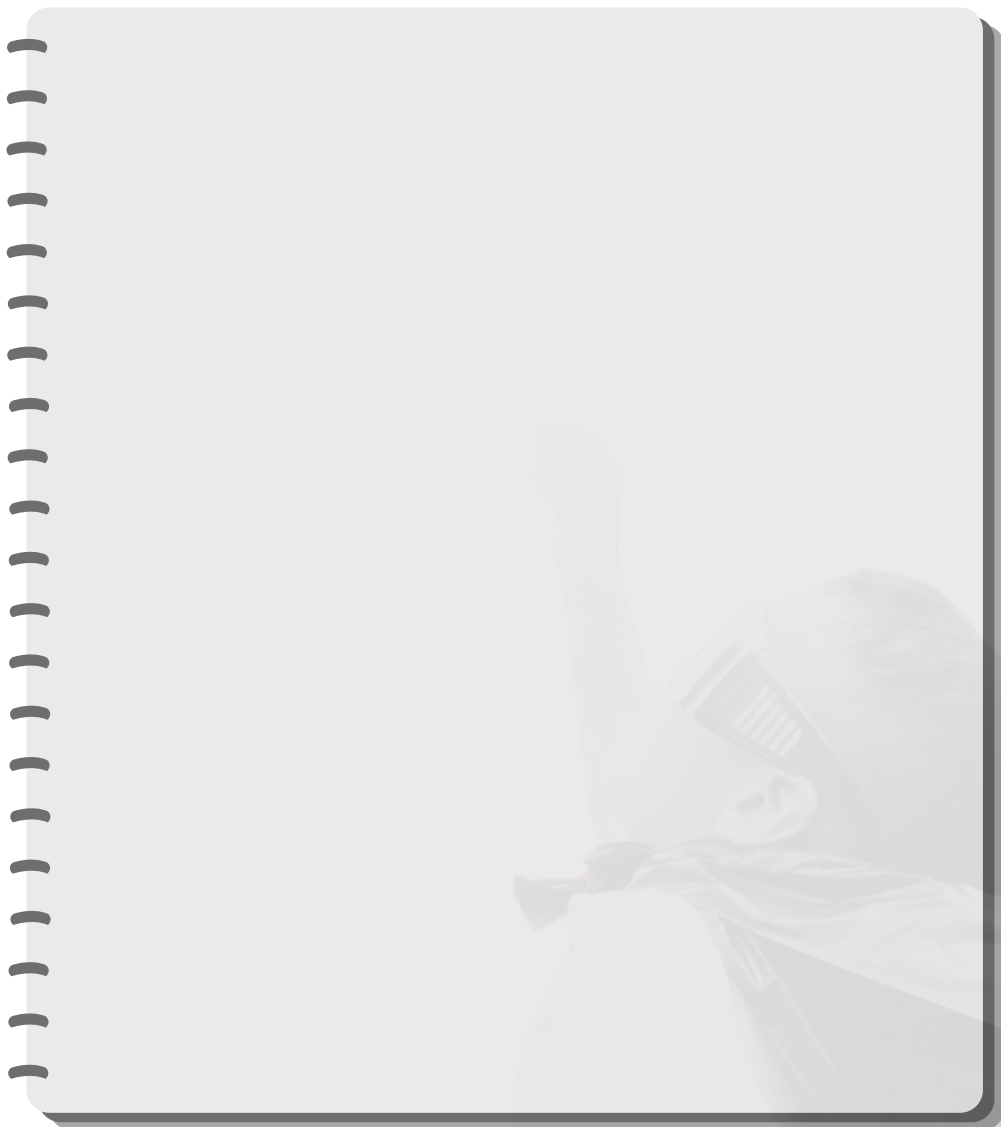
Pose-toi la question : "Est-ce que cette réaction vient de mes besoins ou de mes peurs ?"



Jour 2 - Écriture intuitive

Prends 5 minutes pour écrire librement sur le thème : "Quelle croyance sur moi-même ou sur l'éducation influence ma réaction ?"

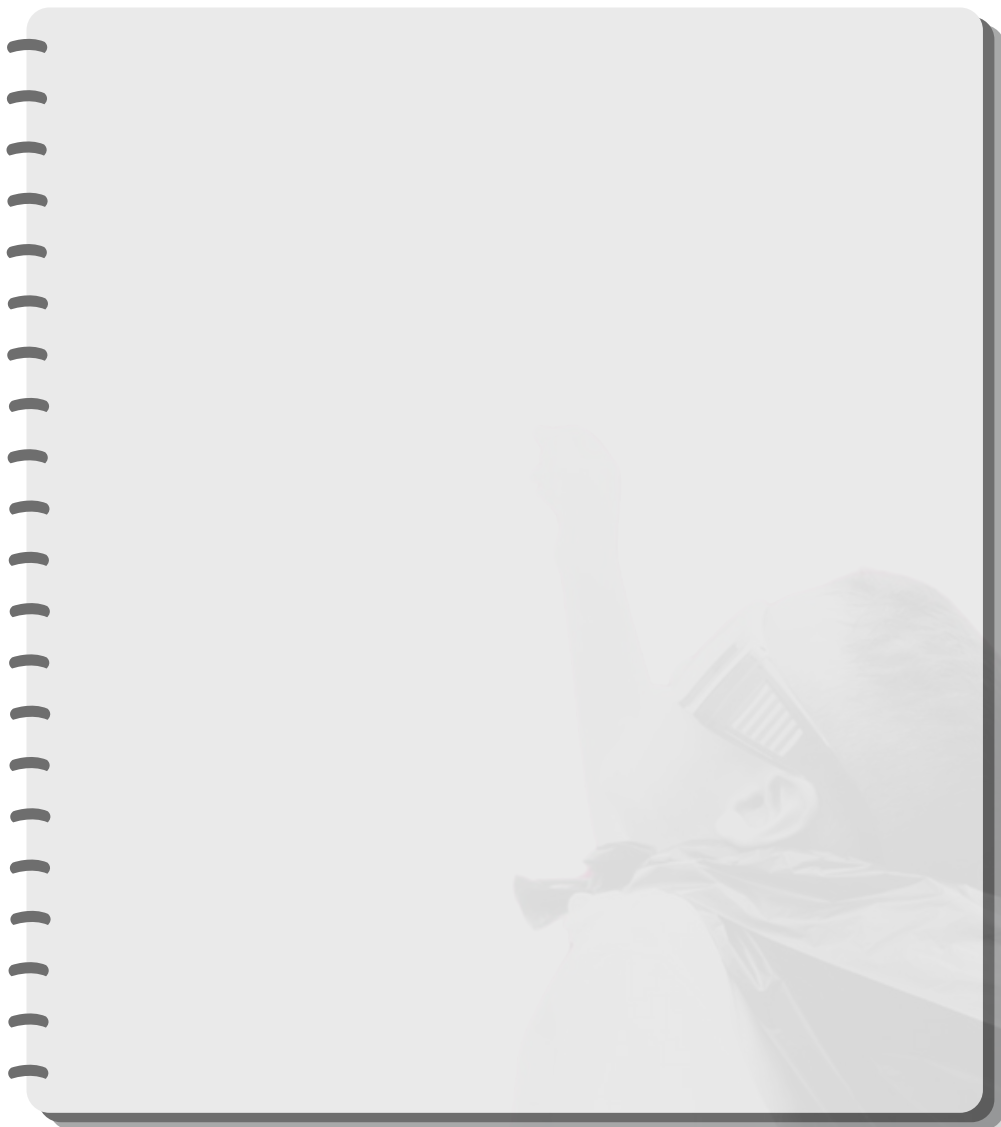
Laisse venir les mots sans réfléchir.



Jour 3 - Une pause respiratoire consciente

Face à une situation de tension, pratique une respiration lente (inspiration 4 secondes, expiration 6 secondes) avant de réagir.

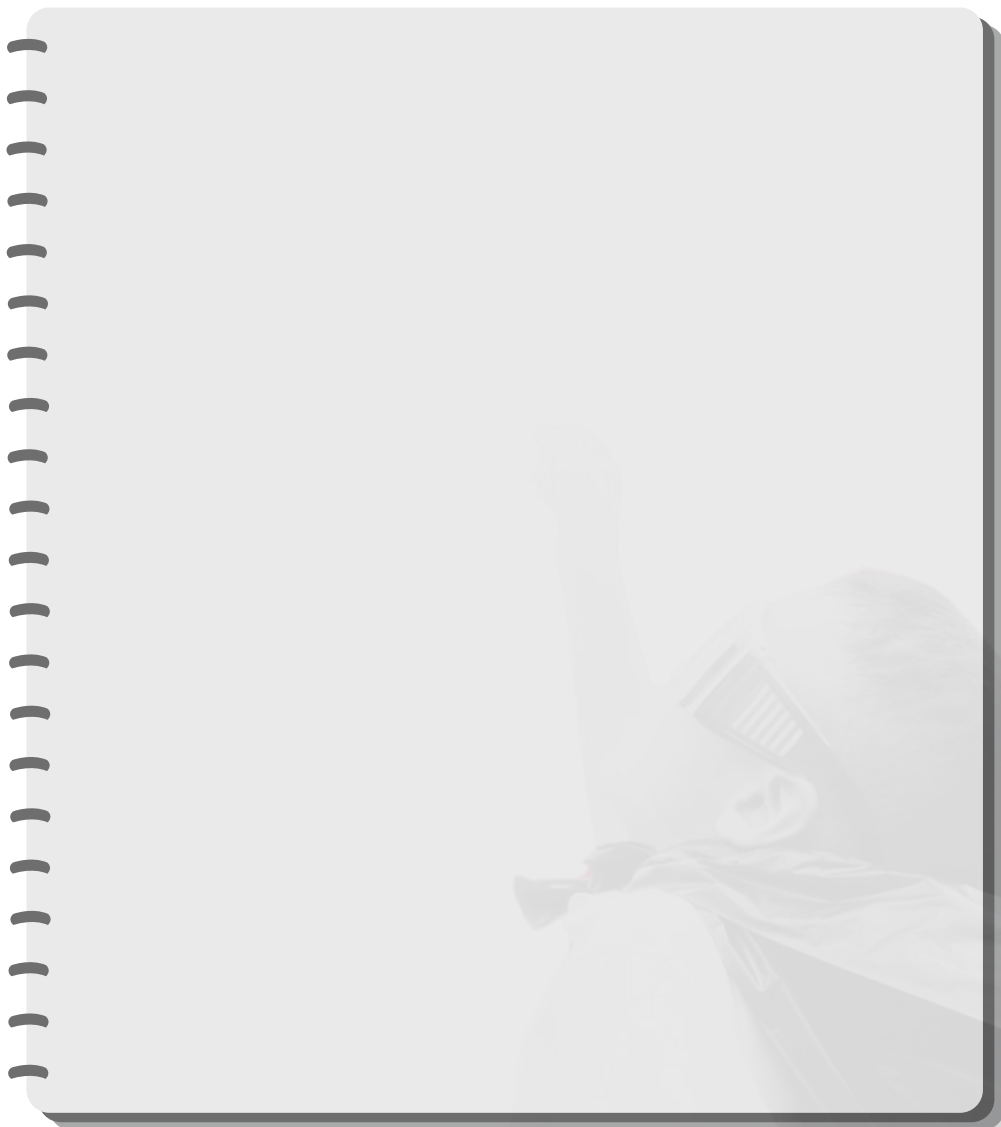
Note si cela modifie votre réponse.



Jour 4 - Visualisation de ton parent idéal

Prends 3 minutes pour imaginer comment tu aimerais réagir dans une situation similaire à celle observée le Jour 1.

Quelles émotions et valeurs souhaites-tu transmettre à ton enfant ?



Jour 5 - Une action consciente

Aujourd'hui, choisis une réaction différente face à une situation similaire. Sois attentif(ve) à tes émotions.



Jour 6 - Discussion avec ton enfant (si possible)

Explique brièvement ce que tu ressens ou vis dans une situation de tension (adapté à son âge).

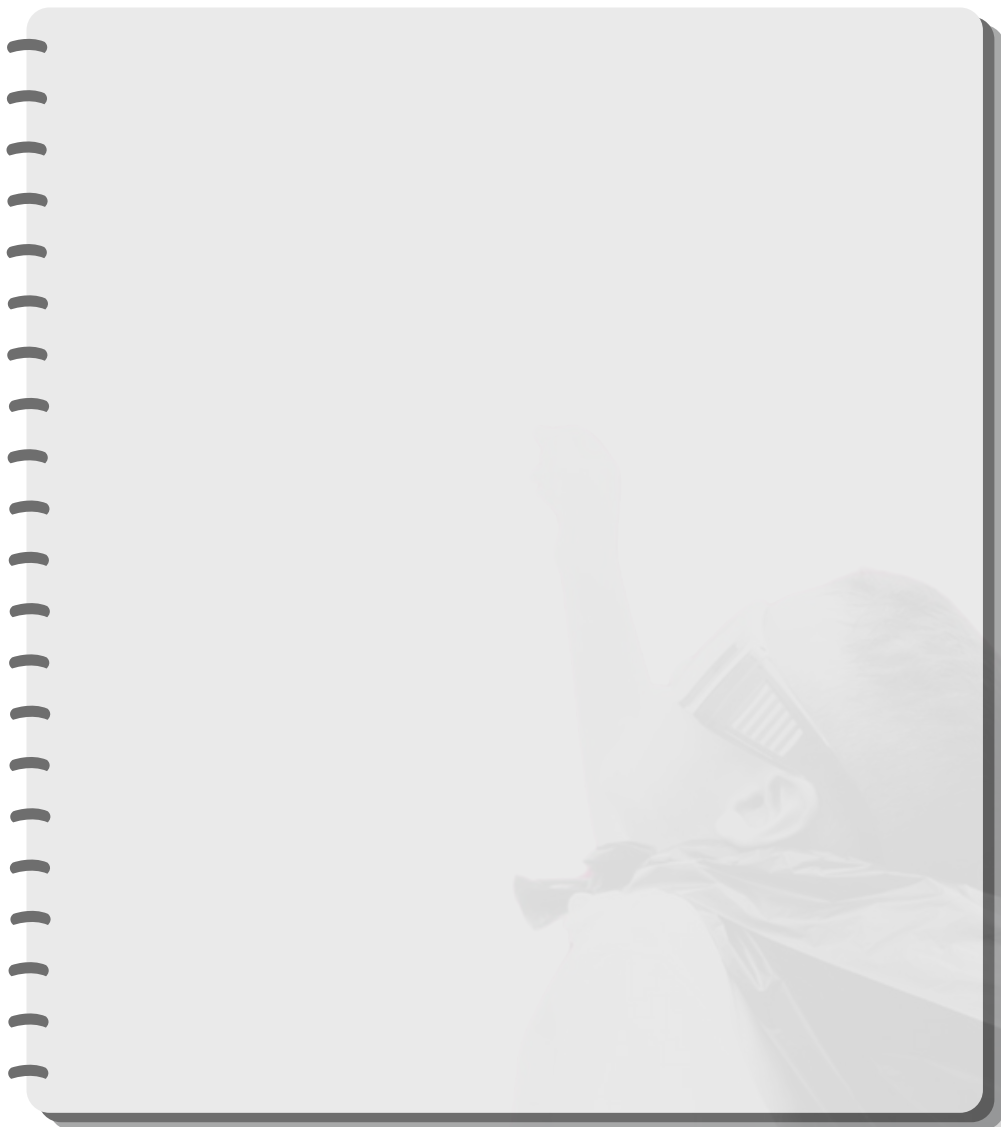
Montre que tu travailles sur toi-même pour être un meilleur parent.



Jour 7 - Bilan

Note ce que tu as appris sur toi-même durant cette semaine.

Quelles prises de conscience as-tu eues?



7 Jours pour Devenir un Parent Plus Conscient et Apaisé

Merci d'avoir lu ce guide.

Et si, pour une fois, je pouvais rester calme et ne pas crier ?"

Ce rêve, tu l'as probablement déjà eu, et après ces 7 jours, il est peut-être un peu plus à ta portée.

En t'observant, en respirant, en réfléchissant à tes réactions, tu as planté des graines de changement. Oui, il y aura encore des hauts et des bas – personne n'est parfait.

Mais cette semaine tu auras prouvé une chose essentielle : tu es capable de faire autrement.

Petit à petit, avec bienveillance envers toi-même, tu peux construire une relation plus sereine avec tes enfants et retrouver ce parent que tu veux être.

Alors, prends un moment pour célébrer tes efforts, car chaque pas compte.

Tu es sur la bonne voie, et tes enfants le ressentiront.

Avec Conscience,

Érika.

