



LA MÉTHODE R.E.L.I.E.R

Retrouver une autorité apaisée et
respectée sans crier ni forcer

@coaching_naomi



NAOMI ZUWALA

CRÉATRICE DU PROGRAMME MAMANS IMPACTANTES

Moi, c'est Naomi.

Coach parental, éducatrice spécialisée et maman de 8 enfants.

Si j'ai écrit cet ebook, c'est parce que je sais à quel point on peut aimer ses enfants... et se sentir épuisée, dépassée, piégée entre le besoin d'être ferme et le désir de rester bienveillante.

J'ai longtemps cru que je devais être parfaite pour bien faire. Jusqu'au jour où j'ai compris que ce n'est pas la perfection qui éduque, c'est la posture. Ma méthode R.E.L.I.E.R est née de cette prise de conscience : elle aide les mamans à reprendre leur place de leader, avec calme, clarté et confiance. Pas pour devenir une super-maman.

Mais pour grandir avec ses enfants sans s'oublier en chemin.

@coaching_naomi

TON E-BOOK

1 INTRODUCTION

2 LA METHODE R.E.L.I.E.R

3 QUI JE SUIS

4 LE PROGRAMME MAMAN IMPACTANTES

5 RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



1

CHAPITRE

INTRODUCTION

@coaching_naomi

POURQUOI CETTE MÉTHODE FONCTIONNE ?

Tu es une maman engagée, tu veux élever tes enfants avec amour, cadre et respect. Mais parfois, tu te sens à bout, épuisée, piégée entre la culpabilité de crier et l'impuissance de ne pas être écoutée. C'est pour toi que j'ai créé la méthode R.E.L.I.E.R™ : une approche simple, profonde et transformante pour redevenir la leader inspirante de ta famille.

Elle repose sur 3 piliers fondamentaux :

- ⚡ La connexion avant la correction
- ✨ Le respect mutuel, même dans le conflit
- 💡 L'intention plus que la perfection
-

Tu vas apprendre à guider, pas à contrôler. À éduquer, pas à t'imposer. À impacter, sans t'oublier.





2

CHAPITRE

LA METHODE R.E.L.I.E.R

@coaching_naomi



LA MÉTHODE R.E.L.I.E.R EN 6 ÉTAPES

RALENTIR

Créer de l'espace pour toi

ÉCOUTER

Comprendre ce qui se passe avant de réagir

LIMITER

Poser des cadres clairs et stables

IMPLIQUER

Rendre l'enfant acteur des solutions

EXPRIMER

Dire les choses avec vérité et respect

RÉPARER

Rétablir le lien quand il est abîmé

R

RALENTIR

"On ne peut pas éduquer dans l'urgence."

Pourquoi ? Parce que quand tu es en mode survie, tu réagis au lieu de choisir. Ralentir, c'est reprendre la maîtrise de ton tempo, de ton énergie et de ta posture.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Créer un sas de 5 minutes entre deux activités pour respirer, observer et poser ton intention.

"Un enfant qui se sent entendu est un enfant qui peut coopérer."

Pourquoi ? Parce qu'être écouté régule le stress. Tu comprends ce qui se joue chez ton enfant, mais aussi en toi. Tu ne subis plus la situation.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Reformule ce que ton enfant exprime au lieu de corriger : "Tu es en colère parce que tu voulais encore jouer ? Je comprends."

E

ÉCOUTER

L

LIMITER CLAIREMENT

"Des limites floues créent de la confusion. Des limites claires rassurent."

Pourquoi ? Parce qu'un enfant a besoin de repères sûrs pour se sentir en sécurité. Des limites claires, simples, non-négociables renforcent ton autorité naturelle.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Exprime une règle en positif : "Tu peux jouer ici, mais pas courir dans la maison."

IMPLIQUER

"Plus ton enfant est impliqué, plus il est responsable."

Pourquoi ? Parce que la coopération naît de l'engagement, pas de la peur. En impliquant ton enfant dans les décisions, tu l'aides à devenir acteur, pas suiveur.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Demande-lui de proposer une idée pour que le repas se passe bien. Il apprend à chercher des solutions.

"Ta vulnérabilité est ton levier d'autorité."

Pourquoi ? Parce que quand tu dis les choses avec vérité, calme et fermeté, tu inspires le respect. Pas besoin de hausser le ton.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Parle en "je" : "Je suis prête à écouter quand tu me parles sans crier."

EXPRIMER AVEC IMPACT

RÉPARER QUAND C'EST NÉCESSAIRE

"Crier ne fait pas de toi une mauvaise mère. Ne pas revenir ensuite, oui."

Pourquoi ? Parce qu'éduquer dans la honte bloque la relation. Mais quand tu ré pares, tu montres comment on restaure le lien et la confiance.

Ce que tu peux faire dès aujourd'hui : Après une dispute, dis-lui simplement : "Je suis désolée d'avoir crié. Tu veux qu'on se parle ?"



3

CHAPITRE

QUI JE SUIS

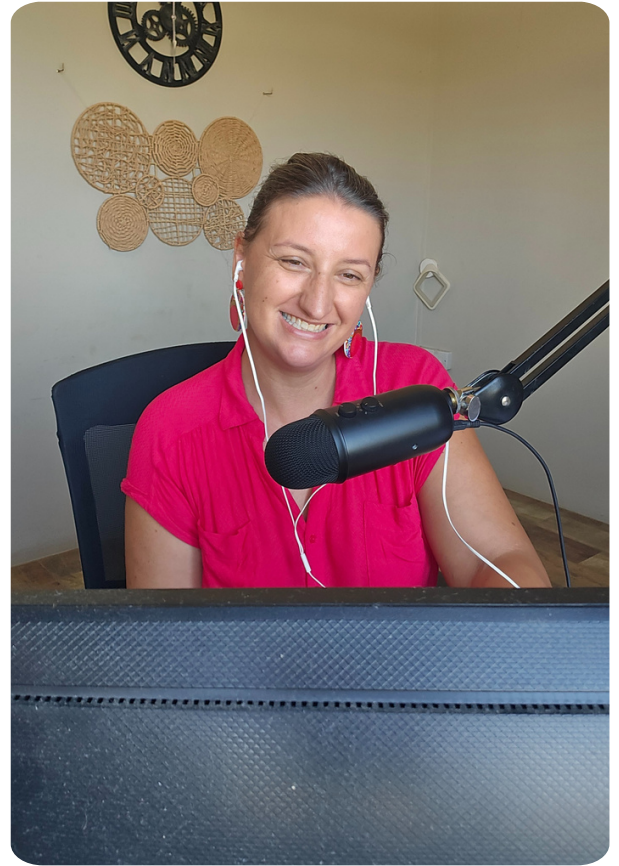
@coaching_naomi

À PROPOS DE L'AUTEURE

Mon déclic ? Il remonte à 2009.

Ce jour-là, j'ai réalisé que je n'étais pas là pour "bien élever" mes enfants au sens classique.

J'étais là pour préparer des adultes. Des êtres humains conscients, alignés, solides, capables de choisir avec clarté, de dialoguer, de traverser les tempêtes. Depuis, je n'ai jamais cessé de creuser cette question : Comment élever un enfant... sans m'oublier dans le processus ?



À PROPOS DE L'AUTEURE

Ma réponse ? Elle passe par une conviction :

☛ **La vulnérabilité est un outil éducatif surpuissant.**

C'est quand je suis vraie, pas parfaite, que mes enfants apprennent le plus.

C'est ce qui m'a conduite à faire l'école à la maison pendant plus de 20 ans.

À créer une vie de famille XXL qui nous ressemble.

À transmettre à mes enfants ce que l'école ne leur apprendra jamais :
l'écoute, le respect, la gestion des conflits, la connaissance de soi, la liberté d'être.



Je vois l'éducation comme une aventure intérieure autant qu'extérieure.

Et c'est pour ça que j'ai créé la méthode R.E.L.I.E.R™ :

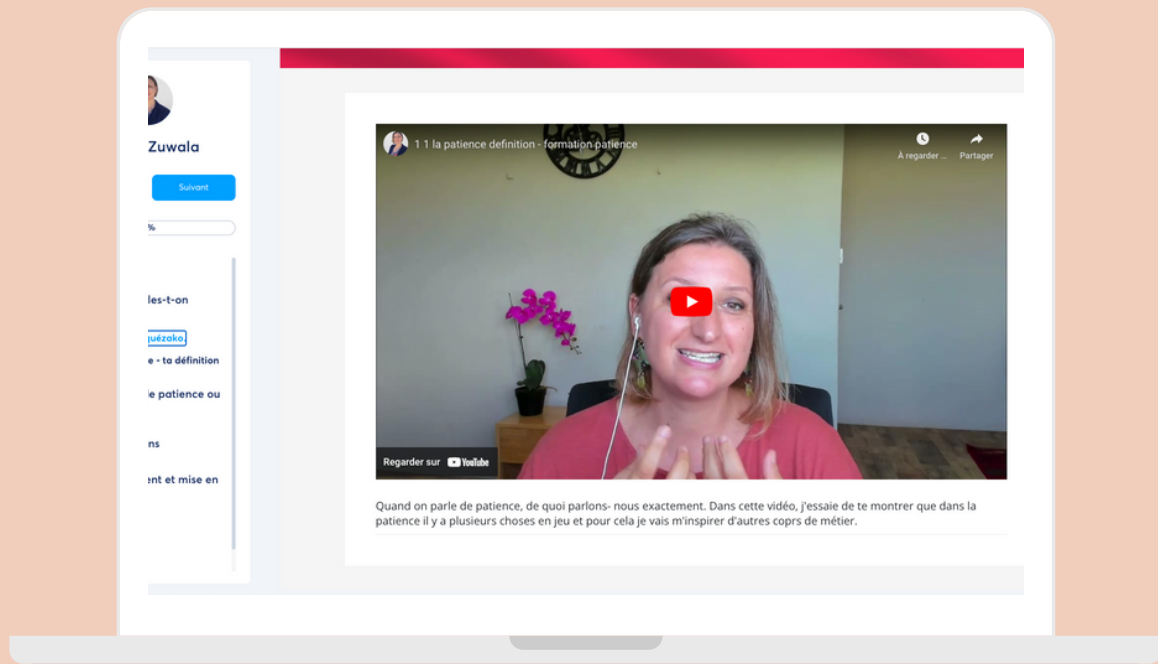
Un cadre puissant, humain, concret, pour les mamans qui veulent reconnecter avec leur leadership parental, sans crier, sans fuir, sans s'effacer.



CHAPITRE 4

LE PROGRAMME MAMAN IMPACTANTES

@coaching_naomi



MAMANS IMPACTANTES

J'ai compris que ma vulnérabilité, bien utilisée, était un levier éducatif immense.

Et que mes enfants avaient autant besoin d'une maman forte que d'une maman humaine.

C'est ce chemin – exigeant, imparfait, mais profondément transformateur – qui m'a menée à créer le programme Mamans Impactantes.

@coaching_naomi

LE PROGRAMME

Un accompagnement puissant pour les mamans qui veulent :

- retrouver confiance dans leur rôle,
- reprendre leur place de leader sans s'épuiser,
- et élever des enfants qui deviendront des adultes conscients, respectueux et autonomes.

Un grand merci pour la séance de ce matin qui m'a bcp encouragée et éclairée!

Je trouve vraiment extra comment tu me permets de vivre des déclics tout en douceur et avec le sourire.

Ce sont 2 choses si précieuses et très aidantes pour moi pour me livrer!

15:28

LE PROGRAMME REPOSE SUR 3 PÔLES ESSENTIELS :

1 Une vie de famille épanouie

On travaille les bases de la relation parent-enfant : la gestion des conflits, les émotions, les routines, les disputes, le cadre sécurisant...

Tu apprends à poser un cadre clair et respecté, tout en renforçant la relation.

2 Une maman apaisée et alignée

On place la maman au cœur du système.

On revoit tes attentes, tes limites, ton énergie, ta posture intérieure.

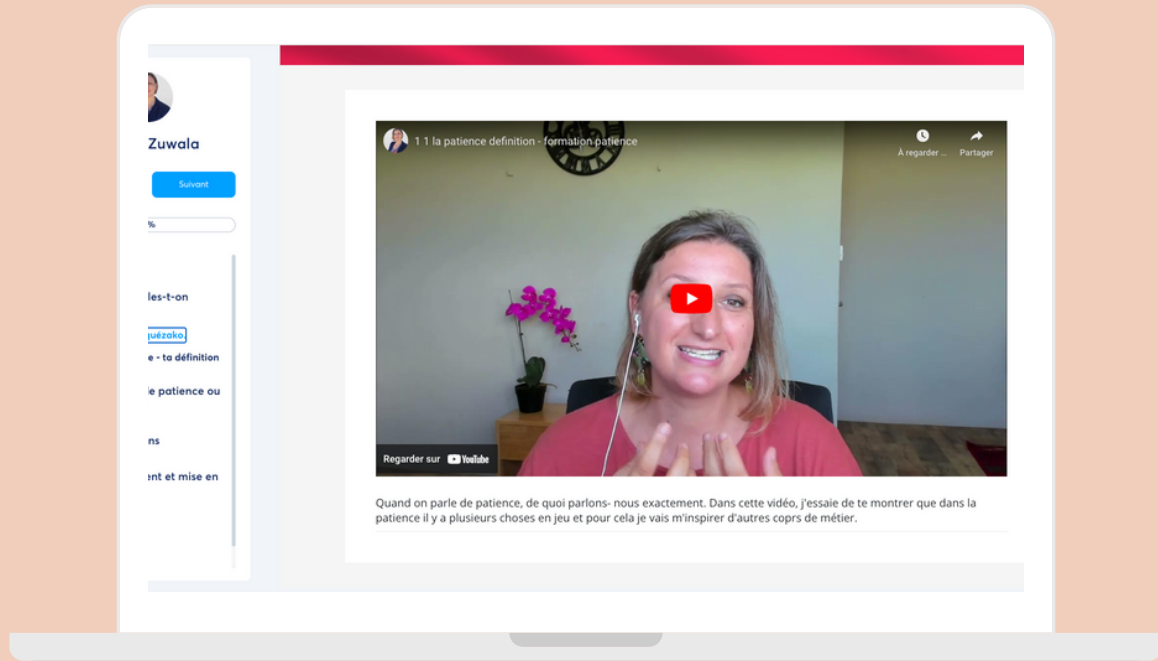
Tu reprends le pouvoir sur ce que tu veux vraiment vivre.

Tu deviens une maman impactante, pas une maman cramée.

3 Élever l'adulte de demain

On sort de la simple obéissance pour développer chez ton enfant :

- la responsabilité,
- la communication,
- la connaissance de soi,
- les soft skills,
- le sens du service et de la famille.
- Parce que tu n'élèves pas un enfant pour qu'il t'obéisse, tu l'élèves pour qu'il devienne.



[Lien pour voir le programme en détail ici.](#)

MAMANS IMPACTANTES

Mamans Impactantes, ce n'est pas une méthode parfaite.

C'est un accompagnement humain, incarné, soutenant – pour les mamans comme toi qui savent qu'il y a autre chose que le stress, la culpabilité et les rapports de force.

@coaching_naomi



Bonjour !

Effectivement merci pour nos échanges qui sont riches et permettent des prises de conscience, des avancées dans mon état d'esprit !

Un grand merci à vous 3 pour ce matin. En 1 mois je vois déjà beaucoup de changement en moi. C'est très riche d'avancer à vos côtés. Merci pour cela 🥰

22:10

merci beaucoup pour ce matin ! ce fut très riche et je ressors avec un tonus énorme !!

14:09

On a réussi à désamorcer un conflit juste en lisant le verset de la bible. Incroyable !

21:16

@coaching_naomi



5

CHAPITRE

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

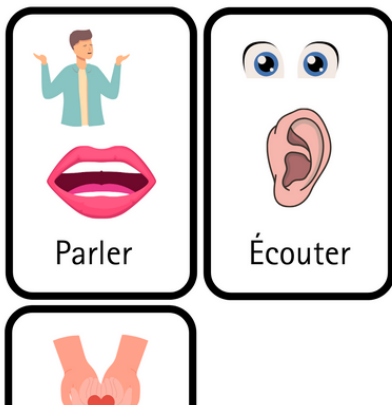
@coaching_naomi

MA CHAÎNE YOUTUBE

retrouve chaque semaine
des vidéos inédites
[clique ici](#)



**Outil de parents :
Les cartes de résolution
de conflits à la maison +6 ans**



OUTIL ANTI CONFLITS

un outil à utiliser chez toi
[clique ici](#)

INSTAGRAM

Pour rester en contact et
discuter
[clique ici](#)

