



15 FONDAMENTAUX DE LA PARENTALITÉ

la base pour construire une vie de maman relax

@coaching_naomi



NAOMI ZUWALA

CRÉATRICE DU PROGRAMME MAMANS IMPACTANTES

Moi, c'est Naomi.

Maman de 8 enfants, coach parentale et éducatrice spécialisée depuis plus de 20 ans.

Si j'ai écrit cet eBook, c'est parce que j'ai trop souvent vu des mamans incroyables douter, culpabiliser, s'épuiser à vouloir "bien faire"...

...alors qu'elles avaient déjà l'essentiel en elles.

Dans ces pages, je ne te donne pas une méthode magique.

Je t'offre des repères solides, des prises de conscience, et un regard différent sur ton rôle de parent.

Pas pour t'enfermer dans une nouvelle norme.

Mais pour t'aider à faire de la place à ta propre sagesse, à ton intuition, à ta façon d'aimer.

Parce que ce qui éduque vraiment, ce n'est pas la perfection.

C'est ta présence. Ton regard. Ton engagement à grandir, toi aussi.

[@coaching_naomi](https://www.instagram.com/coaching_naomi)

TON E-BOOK

INTRODUCTION

1

TES FONDAMENTAUX

2

QUI JE SUIS

3

LE PROGRAMME MAMAN IMPACTANTES

4

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

5



CHAPITRE

1

INTRODUCTION

@coaching_naomi

POURQUOI CET E BOOK ?

Tu vois, je n'ai pas toujours été cette maman sereine qu'on consulte aujourd'hui. J'ai crié. J'ai pleuré. J'ai cherché des méthodes, des recettes miracles, des "trucs" pour que mes enfants m'obéissent. Et puis un jour, j'ai compris : ce n'est pas moi qu'il fallait "corriger". C'était ma vision de la parentalité qu'il fallait transformer.

Avec huit enfants, j'ai appris à mes dépens que l'éducation n'est pas une course à la perfection, mais une aventure de connexion. Ce que je te partage ici, ce sont les 15 fondamentaux qui ont changé ma vie de maman. Des convictions nourries par la science, la réflexion, l'expérience... et des tonnes de lessives. Tu n'as pas besoin d'être une maman parfaite.





CHAPITRE

2

TES FONDAMENTAUX

@coaching_naomi



AVANT DE COMMENCER...

🌿 Ce guide n'est pas là pour te dire quoi faire à la lettre, ni pour te faire culpabiliser.

C'est une boussole, pas une to-do list.

Les fondamentaux que tu vas découvrir sont nés de mon expérience de maman de 8 enfants,

de mes lectures, de mes loupés... et de tout ce que j'ai appris en élevant les adultes de demain.

Tu ne les appliqueras pas tous parfaitement. Et ce n'est pas le but.

Mais chaque prise de conscience, chaque petit ajustement... peut tout changer.

Lis ces pages avec curiosité, douceur et courage.

Tu es exactement là où tu dois être.

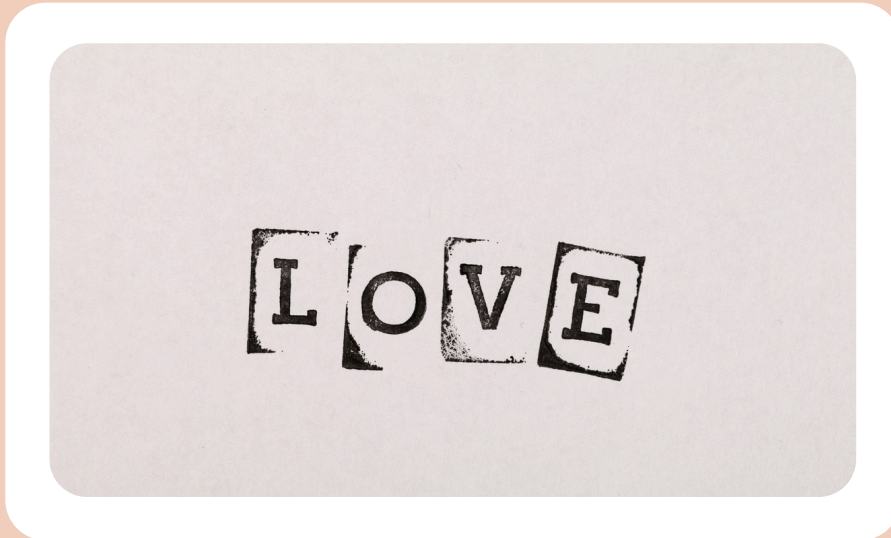
**1. L'enfant est une personne,
pas un objet à modeler.**



L'enfant est un sujet, pas un objet. Maria Montessori décrivait déjà l'enfant comme un être complet en devenir, qui porte en lui les potentialités de sa propre construction. **Le regard que nous portons sur lui détermine en grande partie sa façon de se voir lui-même.**

Les neurosciences confirment que le développement du cortex préfrontal (zone de la réflexion, de la planification, de l'empathie) est lent et ne se termine qu'autour de 25 ans. Un enfant ne peut pas penser, analyser, réagir comme un adulte.

**2. L'amour ne se mérite pas,
il se donne.**



Quand un enfant sent que l'amour de son parent dépend de sa performance ou de son comportement, il développe une angoisse de rejet et une faible estime de lui. Alfie Kohn, dans "Unconditional Parenting", alerte sur les dégâts émotionnels créés par un amour conditionnel.

Dans une fratrie, l'amour ne peut pas être un système de récompense ou de punition. Il doit être la toile de fond. Il y a des jours où on gère les conflits, les disputes, les découragements. Et pourtant... **l'amour ne doit jamais être mis en question.**

3. Les émotions sont des signaux, pas des caprices.



Daniel Siegel et Tina Payne Bryson ont popularisé l'idée que le cerveau de l'enfant fonctionne d'abord par l'émotion. Avant 7 ans, l'accès au raisonnement logique est limité. Un enfant qui crie, pleure, réagit de manière "disproportionnée" n'est pas insolent : il est submergé.

Dans ma tribu XXL, il y a des tempêtes émotionnelles presque tous les jours. J'ai appris que si je ne reconnais pas l'émotion, je passe à côté de la relation. **Ce n'est pas une perte de temps : c'est une construction.**

4. Un enfant fait bien quand il se sent bien.



Jane Nelsen (Discipline Positive) l'affirme : le comportement est la pointe de l'iceberg.

Derrière chaque comportement difficile se cache un besoin non comblé.

Dans une famille nombreuse, il est tentant d'aller vite, de juger vite, de corriger vite. Mais j'ai vu encore et encore que quand un de mes enfants "dérape", c'est souvent qu'il a un réservoir émotionnel vide, un besoin non entendu, ou simplement une mauvaise journée.

Quand on répare le lien, le comportement suit.

**5. Crier ne rend pas plus obéissant,
ça rend plus méfiant.**



Les cris activent le cerveau archaïque de l'enfant, qui perçoit une alerte de danger. Il ne peut plus réfléchir, seulement se défendre ou se figer.

Chez nous, les cris n'ont jamais résolu un conflit durablement. Mais ils ont brisé des moments, fragilisé des liens. C'est humain de crier, bien sûr. Mais ce n'est jamais éducatif.

Par contre laissons nous l'opportunité de l'auto compassion et de venir réparer et éduquer après avoir crié.

6. Le cadre rassure. L'autorité calme.



Un cadre, c'est comme une rambarde sur un pont suspendu. Sans elle, on avance en panique. Avec elle, on ose avancer. Les enfants ont besoin de savoir où s'arrêtent les limites. Maslow le rappelait : la sécurité est un besoin de base. Le cadre bien posé, c'est sécurisant.

Dans une famille de 10, si on n'a pas de règles claires... c'est le chaos assuré. Mais ce n'est pas le cadre qui pose problème, c'est la manière de le faire vivre : avec respect ou avec domination.

Un cadre posé avec calme rassure bien plus qu'un cadre imposé par la peur.

**7. Un enfant apprend en répétant,
pas en obéissant au premier coup.**



La répétition est la mère de l'apprentissage. Pour survivre à la répétition, sans péter un câble : souviens-toi de ta boussole éducative

Dans une maison XXL, on répète... tout. Les consignes, les routines, les valeurs. Et ce n'est pas un échec, c'est la pédagogie de la vie.

Jean Piaget parlait d'assimilation et d'accommodation. C'est par la répétition que l'enfant construit ses repères internes, pas par une soumission rapide et vide de sens.

Chaque répétition patiente est un acte éducatif.

8. Tu es le modèle, pas le superviseur.



Ce que tu fais parle plus fort que ce que tu dis. Quand je vois mes enfants imiter mes gestes, mes mimiques, mes réactions... je me rappelle que je suis leur premier terrain d'observation.

Les neurones miroirs le prouvent : l'enfant apprend par imitation. Ce que tu incarnes pèse mille fois plus que ce que tu exiges.

Ton exemple parle plus fort que tes mots et surtout ton exemple quand tu te trompes : utilises tes erreurs pour éduquer.

9. Un enfant ne peut pas se réguler seul.



Un enfant en crise a besoin d'un adulte calme pour s'apaiser. Si je perds les pédales en même temps que lui, il tombe avec moi. La régulation émotionnelle est un apprentissage par co-régulation.

Catherine Gueguen explique que le cerveau émotionnel a besoin d'un adulte stable pour se structurer. À chaque fois que je reste calme, je l'aide à construire son propre calme futur.

Ta stabilité émotionnelle est le socle de sa sécurité.

**10. La perfection n'éduque pas.
L'authenticité, oui.**



Personne n'a besoin d'un parent parfait. On a besoin de parents humains, vrais, capables de reconnaître leurs torts et de se relever. Brené Brown l'a montré : la vulnérabilité crée de la connexion.

Quand je reconnais une erreur, mes enfants m'écoutent plus. Parce qu'ils voient que je suis dans le même bateau qu'eux, pas sur un piédestal.

Ton imperfection sincère est une leçon de courage et de confiance pour ton enfant.

**11. Éduquer, c'est préparer à la vie,
pas contrôler la maison.**



L'éducation, ce n'est pas obtenir une maison calme, propre, bien rangée. C'est faire grandir des êtres autonomes, responsables, capables de penser. Paulo Freire le disait : "On éduque pour penser."

Dans une maison, il y a du bruit, du bazar, des essais-erreurs. Et c'est beau. Parce que je sais que ce que je plante aujourd'hui, c'est une récolte pour demain.

On n'éduque pas pour le confort du parent, mais pour la croissance de l'enfant.

12. Ton histoire influence ton éducation.



Tout ce qu'on a vécu, tout ce qui nous a blessé ou construit, réapparaît dans notre façon d'éduquer. Laura Gutman appelle ça notre "biographie humaine". On ne part jamais de zéro.

Reconnaître nos schémas, c'est commencer à en sortir. Moi, par exemple, j'ai dû déconstruire l'idée que "si un enfant ne m'écoute pas, c'est qu'il me manque de respect". Ça ne venait pas de mes enfants... mais de mon passé.

Ce que tu ne transformes pas, tu risques de le transmettre.

**13. Ce qui compte, c'est de faire
avec amour et intention.**



Chaque geste compte. Même imparfait. Même fatigué. Même rapide. Ce qui touche un enfant, c'est qu'on soit là, présent, engagé. Carl Rogers disait : "Ce qui est le plus personnel est le plus universel."

Chez moi, je le vois : une parole douce, un regard complice, un moment de jeu... ça vaut plus qu'un emploi du temps parfait.

C'est la sincérité du geste, pas sa perfection, qui touche.

14 : perfection vs exemplarité



Les enfants ne gardent pas les tableaux de planning, ni les plannings millimétrés. Ils gardent le souvenir d'une maman présente. D'un regard plein d'amour. D'une main tendue.

Daniel Stern parle de “moments présents partagés”. Ce sont eux qui laissent des traces. Alors même si tu rates la recette, le coucher, l'emploi du temps... si tu es là, vraiment là, tu fais déjà l'essentiel.

C'est ta présence, pas ta performance, qui construit.

15 . La joie est un moteur éducatif puissant.



Souvent, on pense qu'éduquer, c'est être sérieux, structuré, organisé. Mais la joie... c'est une force. Un lien. Un langage. Dans ma famille XXL, j'ai vu que les éclats de rire, les jeux improvisés, les chansons inventées sur le moment ont parfois plus d'effet que mille consignes bien formulées.

Le fun allège, rassemble, ouvre les cœurs. Les chercheurs en psychologie positive, ont montré que les émotions positives élargissent notre capacité à penser, à apprendre, à créer du lien.

**On apprend mieux quand on est joyeux.
Le fun est une stratégie éducative à part entière.**



CHAPITRE

3

QUI JE SUIS

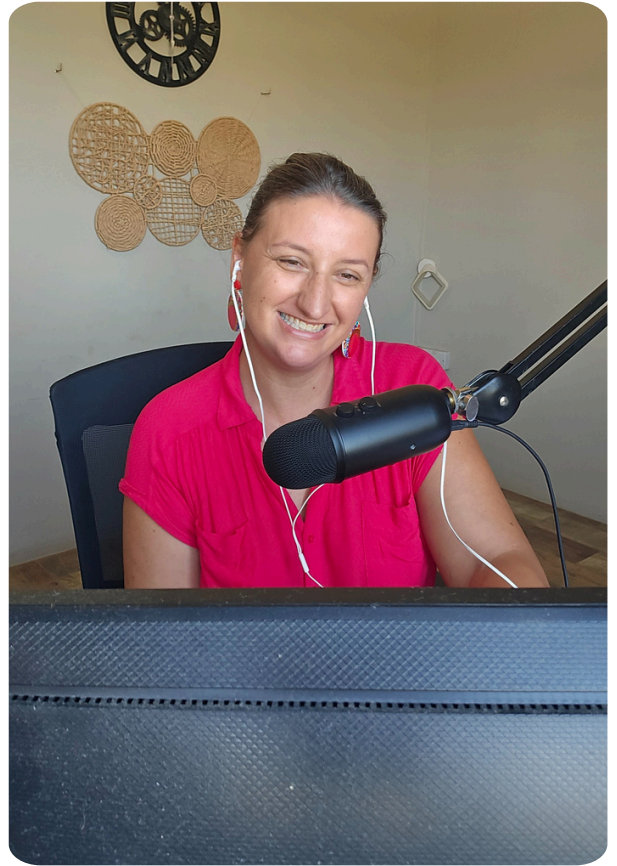
@coaching_naomi

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.

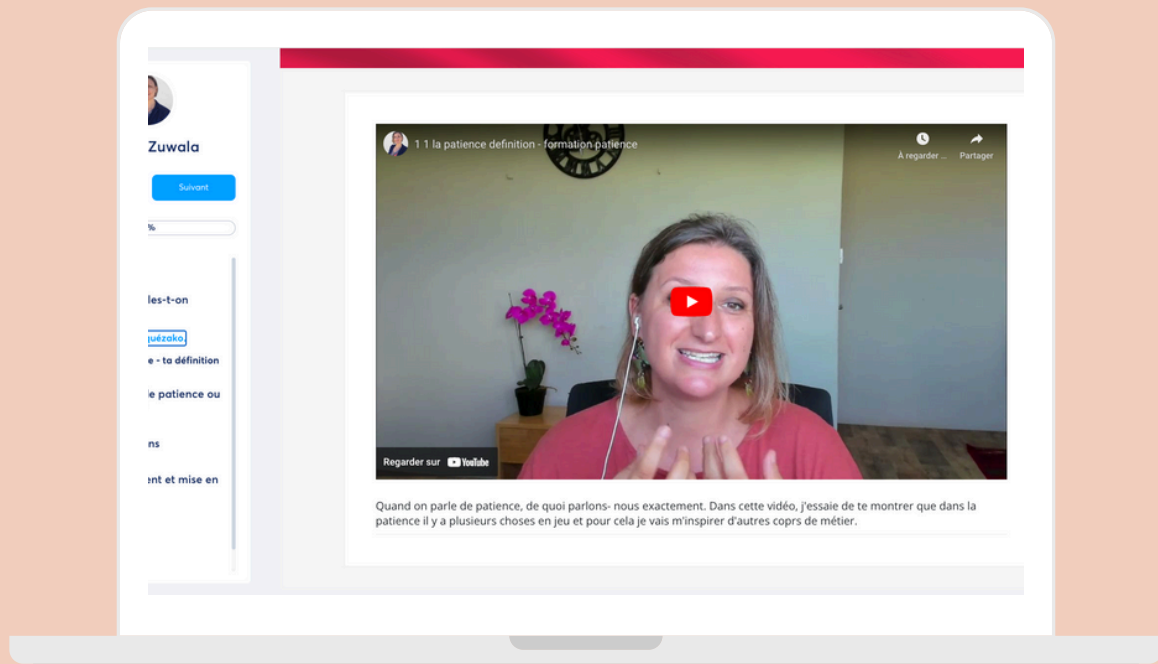


CHAPITRE

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 :

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.

Une maman apaisée et alignée

On place la maman au cœur du système.

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

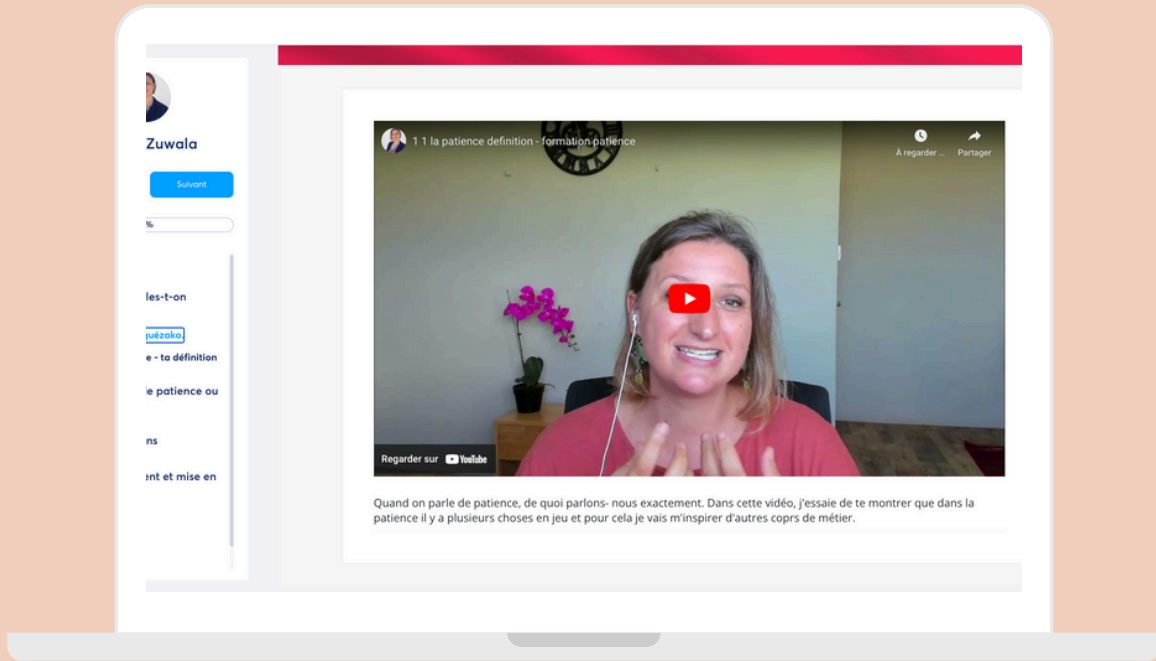
Tu reprends le pouvoir sur ce que tu veux vraiment vivre.

Tu deviens une maman impactante, pas une maman cramée.

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

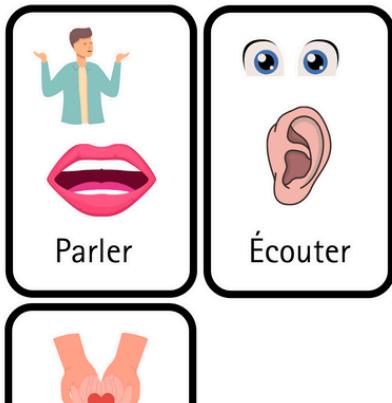
@coaching_naomi

MA CHAINE 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



Les 15 fondamentaux de la parentalité – mémo

- Ton enfant est une personne en développement.
- L'amour ne se mérite pas.
- Les émotions sont des signaux.
- Il fait bien quand il se sent bien.
- Crier n'enseigne rien. Mais réparer oui.
- Le cadre ferme rassure.
- Il apprend en répétant.
- Tu es un modèle, même quand tu te trompes.
- Il a besoin de ton aide avec ce qu'il traverse.
- L'authenticité éduque.
- L'éducation c'est préparer et entraîner
- Ton histoire influence ton éducation.
- L'intention avec laquelle tu éduque est plus importante que la perfection.
- Ta présence vaut 10 000 activités sans toi.
- La joie est une stratégie éducative.