

A MOTS DOUX
Bulle de parentalité sereine

PARENT DÉBORDÉ ? VOICI LES 5 CLÉS POUR ENFIN SOUFFLER

Un guide pour alléger votre quotidien et
cultiver une relation sereine avec votre enfant.



BIENVENUE DANS VOTRE GUIDE :

PARENT DÉBORDÉ ? VOICI LES 5 CLÉS POUR ENFIN SOUFFLER

Vous êtes ici parce que vous aimez profondément votre enfant...

Et pourtant, parfois, entre les cris, les tensions et la fatigue, vous vous sentez dépassé.e, épuisé.e.

Sachez une chose : ce que vous vivez est normal.
Et surtout, **vous n'êtes pas seul.e.**

Dans ce guide, je vous partage **5 clés simples et puissantes** pour retrouver du souffle, de la légèreté, et renouer avec une parentalité qui vous ressemble : imparfaite, mais profondément aimante.

Prêt.e à faire le premier pas ? C'est parti.

*Alexandra
votre accompagnante parentale*



SOMMAIRE



Introduction : Bienvenue dans votre guide



n°1 : Poser des limites avec bienveillance



n°2 : Trouver le bon moment pour expliquer



n°3 : Encourager l'obéissance autrement



n°4 : Accepter d'être un parent imparfait



n°5 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner son enfant



Ma Check-list action pour commencer à souffler



Mon prochain pas vers une parentalité plus sereine



Poser des limites avec bienveillance



Ce qu'on pense :

"Bon, je veux être un parent bienveillant... donc je dois éviter les conflits, dire oui autant que possible et laisser mon enfant s'exprimer librement, non ?"



Ce que disent les études

Les recherches en neurosciences montrent que les enfants ont besoin de cadres clairs et sécurisants pour se sentir en confiance. Un enfant sans limites, c'est comme un GPS sans signal : il se perd et finit par tester encore plus les adultes pour savoir où se situent les frontières.



Solution : Poser des limites... avec douceur !

- Au lieu de "Fais ce que tu veux", essayez "Tu peux choisir entre A et B" (donner deux choix permet à l'enfant de se sentir autonome tout en respectant le cadre).
- Remplacez les "Non, arrête tout de suite !" par "Je ne peux pas te laisser faire ça et je vais t'aider à trouver une autre solution".



Action rapide : Essayez cette semaine d'énoncer une règle claire et positive sans crier. Ex. : "Nous mangeons à table pour que tout le monde profite du repas."



Trouver le bon moment pour expliquer



Ce qu'on pense :

"Mon enfant pique une crise en plein supermarché ? Si je lui explique calmement pourquoi c'est inacceptable, il va comprendre et se calmer."



Ce que disent les études

Quand un enfant est en crise, son cerveau émotionnel (système limbique) prend le contrôle et son cortex préfrontal (la partie qui raisonne) est hors service. Tout son corps est envahi de stress et vous avez droit aux roulades au sol. Autrement dit, essayer de raisonner un enfant en pleine tempête émotionnelle, c'est comme chercher les causes d'un incendie avant de l'avoir éteint ...



Solution : Agir avant de parler !

Validez d'abord l'émotion : "Je vois que tu es très en colère, je suis là pour t'aider."

Appliquez une présence calme : respirez, restez proche sans trop parler.

Une fois la tempête passée, posez des mots et proposez une alternative.



Action rapide : La prochaine fois que votre enfant hurle dans un magasin, résistez à l'envie d'expliquer sur le moment ou de le faire taire. Testez juste la présence et voyez ce qui change.



Encourager l'obéissance autrement



Ce qu'on pense :

"Si je ne mets pas de punition, mon enfant va devenir un monstre sans limites !"



Ce que disent les études

Les punitions et menaces créent de la peur, mais pas de compréhension. L'enfant apprend à obéir sous contrainte, mais pas à faire les bons choix par lui-même. À long terme, cela altère la confiance parent-enfant et favorise la rébellion ou la soumission excessive.



Solution : Remplacer la menace par la conséquence logique

Menace **🚫** : "Si tu ne ranges pas, je confisque tous tes jouets !"

Conséquence logique **✓** : "Si tes jouets restent par terre, on risque de marcher dessus et les abîmer. Je te propose qu'on les range ensemble."



Action rapide : Identifiez une menace que vous dites souvent et trouvez une conséquence logique et bienveillante pour le remplacement.



Accepter d'être un parent imparfait



Ce qu'on pense :

"Je dois toujours garder mon calme et appliquer à la lettre tous les principes de l'éducation positive."



Ce que disent les études

Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits, mais de parents authentiques. Les erreurs sont essentielles pour leur apprendre que l'on peut toujours réparer une relation.



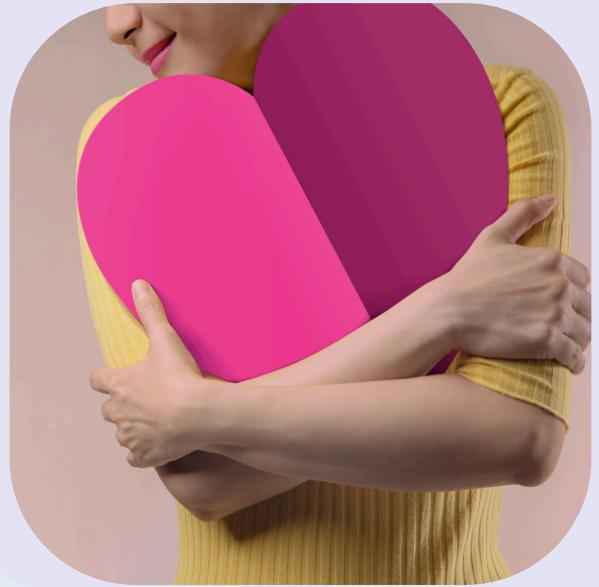
Solution : Apprendre à réparer

Quand vous criez ou perdez patience (ça arrive à tout le monde !), excusez-vous simplement : "Je suis désolé(e), j'étais fatigué(e). On recommence ?"

Montrez que les émotions sont normales et qu'on peut les gérer ensemble.



Action rapide : Notez une situation où vous êtes senti(e) coupable en tant que parent, et cherchez une façon de vous pardonner et d'en tirer une leçon .



Prendre soin de soi pour mieux accompagner son enfant



Ce qu'on pense :

"Je dois toujours faire passer mes enfants en priorité, quitte à m'oublier."



Ce que disent les études

Un parent épuisé ne peut pas être disponible émotionnellement pour son enfant (Gerhardt, 2015). La régulation émotionnelle parentale est essentielle pour aider l'enfant à gérer ses propres émotions.



Solution : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin d'eux !

Accordez-vous du temps solo (même 5 minutes par ci par là, pour souffler. Sur un trajet, chantez votre chanson préférée du moment; Dans une pièce, mettez un casque et faites 5 minutes de silence ou de respiration en conscience. C'est encore mieux si vous avez la possibilité de faire du sport ...).

Entourez-vous : Organisez-vous avec votre partenaire, parlez avec d'autres parents, rejoignez un groupe de soutien.



Action rapide : Inscrivez sur votre agenda un moment rien que pour vous cette semaine (et tenez-vous-y !).

MA CHECK-LIST

pour une Parentalité plus Apaisée



Cochez au fur et à mesure les actions que vous commencez à mettre en place :



1



J'ose poser des limites claires tout en restant à l'écoute.



2



Je choisis des moments calmes pour expliquer les règles.



3



J'encourage les initiatives positives de mon enfant.



4



J'accepte de ne pas être un parent parfait et je me parle avec bienveillance.



5



Je prends soin de moi, même quelques minutes par jour, pour mieux accompagner mon enfant.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

Vous avez envie que ces clés deviennent naturelles dans votre quotidien ?

De retrouver **plus de confiance, de sérénité, et moins de tensions** ?



Voici votre prochain pas :



Pour un accompagnement rapide et concret

→ Découvrez la séance **PREMIERS PAS**



Pour une transformation durable

→ Découvrez **PARENT EN ÉQUILIBRE** (3 ou 5 séances)



**Je choisis l'accompagnement
qui me ressemble**



Votre parcours vers plus de sérénité commence ici...

Ce guide est une première étape.

Mais **vous n'avez pas à cheminer seul(e)** pour transformer votre quotidien.

→ **La séance PREMIERS PAS** vous aidera à clarifier votre situation et à construire un plan d'action personnalisé, simple et applicable.

→ **Le programme PARENT EN ÉQUILIBRE** vous permettra d'aller plus loin, à votre rythme, pour consolider votre confiance et retrouver une parentalité qui vous ressemble vraiment.

→ Parce qu'un parent plus apaisé, c'est toute une famille qui respire mieux.

Votre changement commence aujourd'hui.
Faites le premier pas vers une parentalité plus apaisée.



[Je découvre](#)
[les accompagnements personnalisés](#)

*Alexandra
votre accompagnante parentale*