

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



# Geste Signal – Mode d'Emploi

L'objectif principal de la méthode Maman Zen c'est de vous aider à mettre en place la technique du geste signal.

C'est une technique bien connue des personnes soumises à un stress intense et qui ont besoin de retrouver tous leurs moyens en un instant pour donner le meilleur d'eux mêmes (orateurs, comédiens, sportifs de haut niveau, etc ...).

Appliqué à nos vies de mamans ce geste signal nous permet de désamorcer les tensions quand elles surviennent pour ne plus avoir à crier pour décharger.

Pour ça on a besoin de répétitions pour permettre à votre cerveau de créer les connexions entre le geste et l'état de calme.

Il y a donc une méditation (la même) à pratiquer chaque jour pendant au moins 21 jours au moment qui vous paraît le plus pratique pour vous.

C'est très simple mais ça demande, au début, une pratique quotidienne pour permettre à votre cerveau d'ancrer le fait que ce geste signal » est lié à un moment de détente profonde et de connexion à votre enfant.

Après quelques semaines de pratique, vous pourrez reproduire ce geste dans les situations de crise pour déclencher chez vous une bouffée de détente, de bien-être et de connexion à votre enfant et ainsi désamorcer les crises en un geste.

## Introduction



Politique d'utilisation des cookies

## Méditation version Maman



Politique d'utilisation des cookies

## Méditation version Papa



Politique d'utilisation des cookies

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser.



# Geste Signal – Pas à Pas

1

## Pratiquez tous les jours sans exception

Pour gagner un peu de temps et accélérer le processus (ou si vraiment nous n'arrivons pas à prendre le temps de méditer chaque jour), faites votre geste dans les moments de bien-être. Concentrez-vous bien sur les sensations agréables de calme, de détente et de connexion et faites votre geste signal pour ancrer ces sensations.

2

## Vérifiez que le geste signal est en place

Au bout d'une vingtaine de jours, vérifiez que le geste signal est en place. Faites-le à un moment de calme quand vous avez besoin d'une pause par exemple et vous allez ressentir le bien-être et la détente s'installer.

3

## Utilisez votre geste signal

Si vous sentez à l'étape 2 que c'est bien en place, utilisez votre geste signal quand vous sentez la colère monter. Sinon continuez à pratiquer ! Pour certaines personnes il a fallu 30 à 35 répétitions, c'est parfaitement naturel.

4

## Entretenez votre pratique

Souvent on a le même comportement avec ce qui nous fait du bien qu'avec un traitement médicamenteux : quand ça va mieux, on arrête ! Je vous invite à voir ces pratiques comme des pratiques d'hygiène ... ça ne nous viendrait pas à l'esprit de nous dire : « Je n'ai pas de carie alors j'arrête de me brosser les dents » ! Et bien pour la méditation et tous les outils que vous allez découvrir dans les pages qui suivent, c'est pareil : on n'arrête pas !

## !!! Attention !!!

Soyez patiente et ne grillez pas les étapes, en utilisant votre geste signal dans les situations de crise trop précocement, vous prenez le risque que votre cerveau associe votre état de stress à ce geste ... ce qui serait évidemment contreproductif ! Acceptez d'avancer un petit pas après l'autre et allez jusqu'au bout de la méthode. Utilisez un casque pour profiter pleinement de la méditation et n'écoutez jamais les pistes sonores en conduisant, leur puissant pouvoir relaxant pourrait troubler votre concentration et entraîner une somnolence.

Si vous êtes atteinte d'épilepsie ou de troubles psychiatriques (dépression sévère, paranoïa, troubles psychotiques, schizophrénie), merci de contacter votre médecin traitant avant d'utiliser les audios de méditation.

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser.



# Geste Signal – FAQ

## Comment choisir son geste signal ?

Ne cherchez rien de compliqué et préférez quelque chose de discret :

- toucher la bague à votre doigt ou un bracelet à votre poignet,
- serrer les poings,
- toucher le lobe de votre oreille,
- lisser votre front, etc ...

Voyez ce qui vous vient lors de votre pratique, il n'y a pas de bon ou de mauvais geste.

Voici le mien (attention il ne doit pas être utilisé si vous êtes enceinte au risque de déclencher des contractions).



Si ce geste ne vous inspire pas, je vous invite à visiter la «Communauté Maman Zen» sur Facebook, il y a un post dans lequel les mamans qui ont suivi la méthode partagent leur geste. N'hésitez pas à venir partager le vôtre !

[Je rejoins le Groupe Facebook !](#)

## Comment trouver une image adaptée ?

Au cours de la méditation, il vous sera suggéré de visualiser un moment de connexion avec votre enfant. On cherche à "allumer" le sentiment de tendresse, d'amour inconditionnel. Ne bloquez pas sur la qualité et la précision de l'image, elles importent peu, c'est l'émotion que l'image "allume" qui nous intéresse.



Certaines mamans (dont la relation à leur enfant était tellement difficile que la vision de leur enfant n'allumait plus que rancœur et colère) ont eu de très bons résultats avec des photos de chatons. Donc vous voyez, peu importe le sujet de l'image en réalité, on veut juste que cette image "allume" le bien-être, la tendresse et l'amour.

Si la visualisation libre vous est trop difficile ... vous pouvez utiliser votre geste dans le quotidien quand vous vivez un moment agréable de bien-être ou vous servir d'un album photo pour trouver des photos qui allument ces sentiments de tendresse et d'amour.

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser.



# A propos de la méditation

## Comment méditer ?

Swami Sivananda disait à propos de la méditation : «Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie».

Vous allez peut-être trouver ça un peu provocateur mais voilà le mode d'emploi :

1. **Installez-vous** confortablement,
2. Centrez-vous sur votre **respiration abdominale**
3. Laissez **votre esprit** se poser.
4. Si des pensées vous viennent **ramenez votre attention** sur votre respiration.



Voilà, vous savez méditer, ça n'est pas plus compliqué que ça ! ;-)

L'ajout du geste signal permet simplement de désamorcer le stress auquel notre cerveau est soumis pendant les crises (c'est le stress qui nous rend agressives et nous fait crier - Cf. Jour 1 du programme).

## Comment ne pas s'endormir pendant la méditation ?

En sophrologie on recherche cet état entre veille et sommeil pendant lequel le cerveau devient très réceptif aux suggestions.

Même s'il est parfaitement naturel de s'endormir pendant la méditation, notre objectif est quand même de maintenir le plus longtemps possible cet état "sur le fil" entre veille et sommeil.

Voici donc quelques astuces pour vous éviter de vous endormir pendant votre séance :

1. Asseyez-vous **pas trop confortablement** (sur le sol ou sur une chaise).
2. Si vous ne pouvez pas pratiquer en position assise, **allongez-vous les genoux repliés**
3. Ne vous couvrez pas trop ou **ouvrez la fenêtre**.
4. **Montez le son** de la méditation guidée.
5. Pratiquez la méditation en fixant un point les **yeux mi-clos** plutôt que fermés.
6. Évitez de pratiquer avant le coucher.

Continuez à pratiquer quoiqu'il arrive en ramenant à chaque fois que nécessaire votre attention sur votre respiration.

## Comment faire quand je ne peux pas méditer ?

Il arrive que certains jours, vous ne puissiez pas pratiquer votre méditation... Voici quelques astuces pour compenser cette absence de pratique occasionnelle (!!!) qui vous permettront de rester connectée à vos objectifs et à continuer à travailler la mise en place de votre geste signal.

**1. Faites la liste des qualités de votre enfant.** Avez-vous remarqué comme il nous est facile, quand on est fatiguée ou stressée, de faire la liste des « bêtises » et autres lacunes de nos enfants ? Il n'écoute rien, elle frappe son frère, elle crie, il court partout, il est hyper nerveux, elle n'en fait qu'à sa tête, elle passe son temps à faire des colères, etc ...

Observez-vous : dans quel état vous ce genre d'énumération vous met-elle ? Sans doute que ça créé chez vous de la colère, de la frustration, de l'inquiétude, du stress, de la tristesse, peut-être que vous sentez votre estime de vous-même fondre comme neige au soleil, et peut-être même que vous avez envie de vous enfuir sur une île déserte pour laisser votre mari se débrouiller comme il pourra avec tout ça !

Et si on faisait l'inverse ? Si pendant quelques minutes on focalisait notre attention sur le positif ? Focalisez votre attention sur toutes les compétences que votre enfant a développé ces dernières années, sur toutes ces petites choses, ces petits moments partagés qui font que « Waouh vous êtes tellement heureuse de l'avoir dans votre vie ! », toutes ces qualités que vous aimeriez ne jamais voir s'éteindre chez lui ... Sa capacité à s'émerveiller, à voir les choses comme si c'était la première fois, son amour, sa tendresse, sa créativité, son imagination, son énergie, son sens de l'humour, sa curiosité, ses éclats de rire, sa passion pour les animaux, ses exploits sportifs, sa ténacité, son courage, ses manières, sa façon de parler, etc ... Observez-vous : dans quel état vous ce genre d'énumération vous met-elle ? Sans doute que ça créé chez vous plus de légèreté, d'amour, de joie et peut-être même de la fierté en vous ... N'oubliez pas d'ancrer ces sensations agréables grâce à votre geste signal.

**2. Feuilletez un album photos** en focalisant votre attention sur vos émotions et en utilisant votre geste signal quand vous tombez sur une photo de votre enfant qui allume la tendresse et l'amour en vous !

**3. Utilisez votre geste signal** dans un moment où vous vous sentez calme, paisible, relaxée ou heureuse.

**4. Posez une intention** en lien avec la maman que vous souhaitez être (joueuse, nature, joyeuse, câline, zen, etc...), décidez d'une action qui va dans ce sens et ajoutez-la à votre liste de ce qui vous rendra fière de vous ce soir ! C'est important de mettre de l'énergie sur ce qui a de l'importance pour soi dans la vie : si la relation avec votre enfant est importante pour vous alors mettez de l'attention et de l'énergie pour en prendre soin.

**5. Laissez-vous inspirer par la détermination et de la ténacité de votre enfant :** il lui aura fallu subir près de 2 000 chutes avant d'enfin réussir à atteindre son objectif : marcher ! Etes-vous bien sûre de ne pas pouvoir trouver 10 minutes pour méditer aujourd'hui ?