

POURQUOI TU CRIES (encore)

**Et si ce n'était pas ton enfant,
le problème ?**



MINI-JOURNAL POUR COMPRENDRE CE QUI SE
(RE)JOUÉ EN TOI... ET OUVRIR LA VOIE
VERS UNE PARENTALITÉ LIBÉRÉE.

Ce journal est pour toi si tu cries....

et que tu regrettes

Tu t'étais juré **de ne jamais faire comme eux**. Tu t'étais promis que chez toi, on parlerait, on écouterait, on aimerait **sans crier**.

Et pourtant... Il y a eu ce soir-là. Ce cri-là. Cette porte claquée. Et la boule au ventre juste après : « **J'ai refait exactement ce que j'ai tant détesté.** »



Ce journal est un espace pour toi.
Pas pour faire mieux.
Pas pour t'améliorer.
Mais pour te comprendre, te
retrouver, et peut-être — enfin — te
réconcilier avec la mère que tu es

Qui suis-je ?

Je m'appelle Cécile. Je suis maman de deux garçons.. Ex-orthophoniste. Aujourd'hui, **je suis consultante en parentalité, formatrice, et la créatrice de Parentalignés.**

Mais avant ça... j'ai crié. J'ai pleuré. J'ai douté. Beaucoup. Je connaissais les principes de la parentalité bienveillante. **J'avais lu, écouté, compris.** Mais quand mon enfant débordait, je débordais aussi. Je voulais poser un cadre juste... **et je me retrouvais à crier, menacer, culpabiliser.**

J'avais la sensation que ce n'était pas moi. Que je ne voulais pas être cette mère-là.

Et puis, j'ai compris. Que ce n'était pas une question de volonté. Ni de lecture. Ni d'outils. **J'ai compris qu'on ne naît pas parent, on le devient.** Et qu'avant de savoir faire autrement, **il faut d'abord se comprendre.**

C'est là que j'ai choisi **d'accompagner d'autres parents.** Pas en leur donnant des recettes toutes faites. **Mais en les aidant à retisser le lien.** Avec leurs enfants. Et avec eux-mêmes.



Quelle est ma vision de la parentalité ?

Je crois qu'on peut poser un cadre sans crier. Qu'un enfant a besoin de sécurité, pas de peur. Que les comportements qui nous énervent sont souvent **des signaux. Des appels.**

Je crois aussi qu'on ne peut pas accompagner un enfant sereinement **si on porte des blessures non cicatrisées.** Que nos réactions **ne sortent pas de nulle part.** Et que vouloir tout contrôler est souvent **une stratégie de survie.**

Je ne crois pas aux enfants-rois. Ni aux enfants-soldats. **Je crois aux enfants écoutés, respectés, qui deviendront alors des adultes équilibrés et épanouis.**

Je ne crois pas aux parents parfaits. **Je crois aux parents présents. Lucides. Responsables.** Qui osent se remettre en question, pas pour culpabiliser, **mais pour grandir.**

Ma mission, c'est de t'aider à redessiner un cadre qui correspond à ta vision de l'éducation. Un cadre qui fait grandir, pas obéir. Qui autonomise, sans abandonner. **Un cadre dans lequel tu te sens enfin à ta place :** celle de la guide dont ton enfant a besoin.



Tu crois que c'est
ton enfant le
problème...

*mais si c'était plus
profond ?*

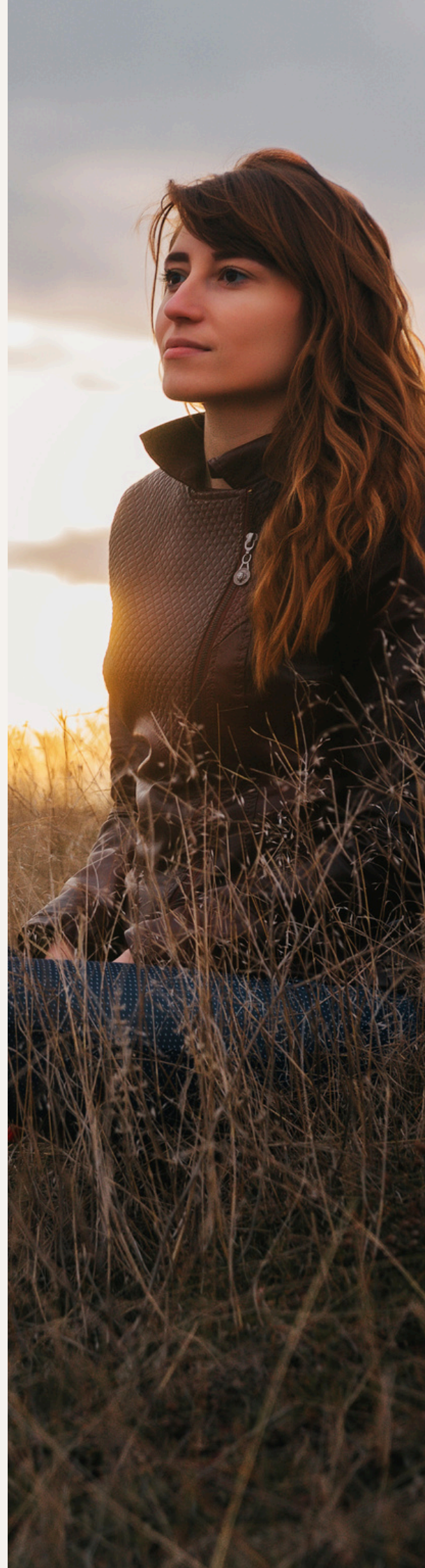
Tu crois que tu cries parce qu'il hurle,
tape, ne t'écoute pas. Tu crois que tu
t'énerves parce qu'il "exagère",
"dépasse les limites", "fait exprès".

**Mais si ce n'était pas lui... le
déclencheur ? Et si ce n'était pas ce
qu'il fait aujourd'hui, mais ce que toi
tu as vécu, hier, qui se rejoue en
boucle ?**

Quand ton enfant te défie du regard,
**ce n'est pas un duel. C'est un
miroir.**

Il montre ce qui, en toi, **n'a pas été
reconnu, soutenu, aimé comme tu
en avais besoin.**

Ce n'est pas une "crise de nerfs".
**C'est une mémoire émotionnelle
qui se réveille.**



Un moment où tu as explosé

Prends un moment pour écrire

Décris une situation récente **où tu as crié, perdu pied, dit ou fait quelque chose que tu regrettes.**

Où étiez-vous ? Quelle était l'ambiance autour ? Qu'est-ce que ton enfant a dit ou fait ?

Que s'est-il passé en toi, précisément ?

- Une montée de colère ?
- Une sensation d'étouffement ?
- Un sentiment d'injustice, d'impuissance, de solitude ?

Et juste après : qu'as-tu ressenti ?

- De la honte ?
- Du découragement ?
- De la peur ? Autre chose ?

Est-ce que tu as déjà ressenti ça...

avant d'être parent ?

REVIENS À TOI. AVANT.

Avant d'être maman. Avant d'avoir à gérer, porter, organiser, contenir.

Est-ce qu'il y a eu, dans ton histoire, un moment où tu t'es sentie :

- Seule ?
- Incomprise ?
- Non écoutée ?
- Forcée d'obéir ?
- Punie pour une émotion ?

Est-ce que tu reconnais cette émotion que tu ressens aujourd'hui... dans une scène de ton enfance ?

Quand tu étais enfant, que faisait-on de ta colère ? De ta tristesse ? De ton besoin de dire non ?

Ce que tu aurais eu besoin d'entendre... *et que tu n'as pas reçu*

FERME LES YEUX. RECONNECTE-TOI À CE MOMENT DOULOUREUX.

Si quelqu'un avait pu
te prendre dans ses
bras à ce moment-là...
qu'aurais-tu eu
besoin d'entendre ?

Si tu pouvais écrire
une phrase à
l'enfant que tu étais,
que lui dirais-tu
aujourd'hui ?

Là, tu touches au besoin non comblé. Celui qui crie encore en toi.
Celui qui a besoin, aujourd'hui, d'être reconnu
pour ne plus prendre toute la place.

Ce que tu reproduis

sans le vouloir



Tu t'étais promis que tu ne referais pas "comme eux". Et pourtant... parfois, dans le feu, une phrase sort. Une menace. Un ton sec. Un regard dur.

Quand tu cries ou que tu punis :

- Est-ce que tu entends une voix familière dans ta tête ?
- Est-ce que tu répètes, presque malgré toi, une phrase que tu as souvent entendue enfant ?

Et après : que ressens-tu ?

- Est-ce que tu te sens trahie ? Éloignée de toi-même ?

Tu ne fais pas "exprès".

Tu fais **comme tu as appris** – même si tu sais que tu veux faire autrement.

Et maintenant,

Tu fais quoi ?

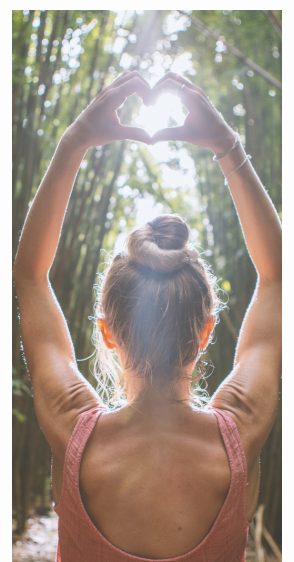
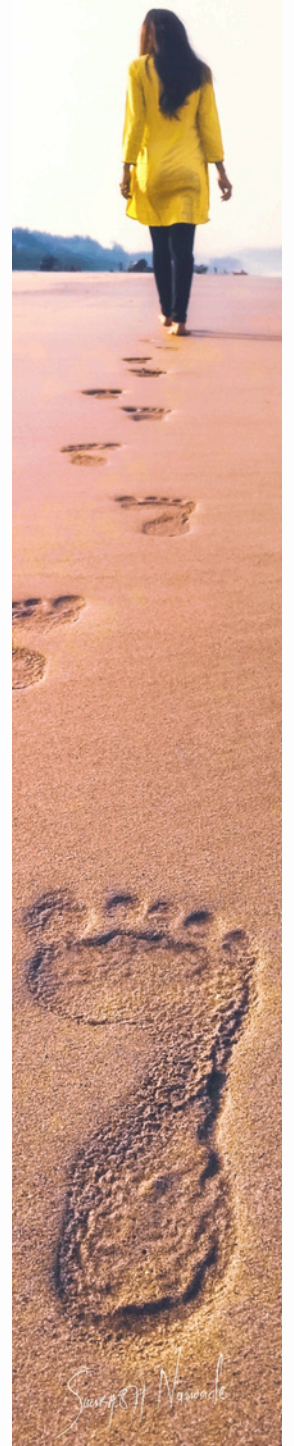
Tu respires. Et tu déposes cette phrase
comme une graine :

*"Je choisis de regarder ce qui
se passe en moi."*

Tu n'es pas défaillante. **Tu es blessée.
Et c'est guérissable.**

Petit à petit, tu vas pouvoir poser un
cadre sans crier. Dire non sans
exploser. **Garder le lien, même quand
c'est tendu.**

Et ressentir enfin **cette fierté d'être la
mère que tu rêvais d'être** – pas
parfaite, mais consciente, vivante,
juste.





POUR ALLER PLUS LOIN

Ce que tu viens d'explorer ici, **c'est le tout début du chemin**. Celui qui mène non pas à "faire mieux", mais à être **entièrement toi**. Stable, sûre, alignée.

Dans mon **accompagnement 1:1 Parentalignés**, on ne met pas un pansement sur un cri. On ne cherche pas des astuces pour mieux gérer.

On vient regarder ensemble ce qui déclenche. Ce qui réveille la colère. Ce qui fait si mal qu'on réagit au lieu de choisir.

Et on vient réparer, doucement. Avec des mots, des prises de conscience, de la compassion. Avec une vraie présence.

Ce n'est pas un coaching pour être une "meilleure maman". **C'est un chemin pour être une mère sûre d'elle, même quand tout déborde**.

Et si tu veux en savoir plus, tu n'as plus qu'à cliquer ici

 [Je découvre l'accompagnement 1:1](#)

Je t'y accueillerai comme tu es. Sans masque. Sans honte.
Avec **tout ce que tu portes**.

Et on avancera ensemble, un pas à la fois.

Pour toi.

Pour tes enfants.

Pour votre famille.