



## CARNET DE SUIVI DU MODULE 1

### "État des lieux :

**Comprendre ce qu'il se passe en moi...  
et m'apaiser en cas de crise"**

### Plan du Programme

#### Module 1 - État des lieux : comprendre ce qu'il se passe en moi... et m'apaiser en cas de crise

- 1- Je m'observe pour mieux comprendre mes réactions
- 2- J'identifie l'origine de mes réactions excessives
- 3- En cas de crise, comment je m'apaise, qu'est ce que je fais de tout ce stress ?

#### Module 2 - L'impact de mon histoire personnelle sur ma façon d'être parent

- 1- Je fais le point sur les émotions et mes réactions émotionnelles
- 2- Je mesure l'impact de ma propre enfance
- 3- Je prends conscience de mes blessures de vie

#### Module 3 - J'accueille et je prends soin de ce que je vie

- 1- Les étapes du processus d'apaisement de mes souffrances intérieures
- 2- J'identifie mes besoins avec clarté, pour choisir des comportements basés sur ce que j'aime vivre

#### Module 4 - Je dis stop à la culpabilité !

- 1- je dis stop à la culpabilité, en acceptant ce qui est, et qui je suis !
- 2- Je réalise que je suis déjà un super parent !

#### Module 5 - Vers plus de sérénité au quotidien

- 1- Avec moi-même - Je prends soin de moi... pour mieux prendre soin de mon/mes enfants !
- 2- Dans mes relations - J'ai pété les plombs : Je répare la relation et le lien d'attachement avec mon enfant
- 3- Dans mon organisation - Je simplifie mon quotidien en famille



Rappels de quelques points importants de la vidéo "Bienvenue" :

• **Chaque exercice est une proposition de retour à soi**, par rapport à la thématique abordée, pour **observer et comprendre nos mécanismes, nos comportements, notre façon « d'être » et de « faire »**. Ces exercices sont importants. C'est en prenant la responsabilité de notre histoire que nous retrouvons notre pouvoir personnel.

• **L'écriture est un outil formidable**

Déposer sur papier ses idées, ses croyances, ses pensées... (sous forme de mots ou de dessins) est une façon d'étendre les capacités du cerveau. Une fois déposé, même si nous ne nous en rendons pas compte, notre cerveau continue d'y penser et avec le temps, il va faire **de nouvelles connexions** et nous apporter **de nouvelles réponses**.

• **Soyez créatif et suivez votre propre chemin**

Si certaines « étapes » du retour à soi sont « universelles », personne ne les vit de la même manière. Inspirez-vous de votre vécu pour créer votre propre parentalité et réveiller votre propre façon d'être... mais laissez de côté tout ce qui ne vous parle pas!

• **Soyez indulgent et doux avec vous-même**

Comme tous les chemins qui s'offrent à vous, celui de la parentalité consciente et bienveillante est semé d'embûches, de voies sombres. Cela ne veut pas dire que vous ne traverserez pas de magnifiques jardins verdoyants. Être authentique et honnête avec soi-même, accepter, pardonner, prendre la responsabilité de son histoire..., demande du courage. La récompense est l'apaisement.

• **Soyez patient !**

Le cerveau, le corps, les cellules, ont besoin de temps pour intégrer toutes ces nouvelles informations, ces nouveaux raisonnements. Le mental va s'agiter un moment, jusqu'à ce qu'il enregistre ces nouveaux modèles comme "références" dans votre « disque dur interne ». Offrez-vous le temps dont vous aurez besoin, comme un cadeau. Il est nécessaire pour vous. Le changement ne se fait pas en un claquement de doigts, mais pas à pas, pierre après pierre.

• **La connaissance de soi est le travail de toute une vie**

Vous semez des graines : certaines mettront plus de temps à germer et à pousser, alors que d'autres fleuriront et s'épanouiront sans aide de votre part. En tout cas, elles ne pousseront pas plus vite si vous leur tirez dessus. Au contraire, elles risquent de se déraciner, et de mourir ! Laissez le temps à vos graines de pousser ! Donnez-vous le temps de suivre le programme à votre rythme !

# Imparfait(e)... et fier(e) de l'être !



## **Chapitre 1 - Vidéo "Je m'observe pour mieux comprendre mes réactions"**

- Je prends note des points ou mots importants ou marquants pour moi.
  - Je note comment je me sens en écoutant cette vidéo, je note tout ce qui me vient.



## **Chapitre 1 - Exercice "Je dresse mon portrait"**

Dans ce premier exercice, nous vous proposons de dresser votre portrait, de faire un point sur vous-même, là où vous en êtes en ce moment :

### **Comment est-ce que je vois le parent que je suis ?**

- Quel est mon style parental ? Quel genre de parent suis-je ?
- Quelles sont mes principes éducatifs ? mes valeurs ?
- Comment mes enfants me voient-ils ? Que disent-ils de moi ?
- Qu'est ce que j'aimerais pouvoir changer chez moi ? Améliorer ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'apaiser en moi et pour moi ?
- ...

### **Comment est-ce que je vois mon enfant ?**

- Comment pourrais-je le décrire?
- Est-ce que j'ai envie de changer des choses chez lui?
- Est-ce qu'il ressemble à l'enfant que j'étais? Est-ce que je peux me reconnaître en lui? Ou au contraire, il est si différent de moi que j'ai des difficultés à le comprendre?
- Comment est ma relation à mon enfant? Comment est le temps passé ensemble?
- De quoi ai-je envie dans ma relation avec mon enfant ?
- ...

### **Comment est-ce que je vois ma vie ?**

- Comment est-ce que je me sens dans mon couple ?
- Est-ce que je suis satisfait(e) de ma vie professionnelle ?
- Comment est-ce que je me sens dans mon corps ?
- Qu'est-ce qui me convient ? Qu'est-ce qui ne me convient pas ?
- ...

**Pourquoi est-ce que je suis là ? Pourquoi j'ai acheté ce programme ? Qu'est ce que j'ai envie de changer ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Imparfait(e)...

**et fier(e) de l'être !**



# Imparfait(e)... et fier(e) de l'être !



## **Chapitre 2 - Vidéo "J'identifie l'origine de mes réactions excessives"**

- Je prends note des points ou mots importants ou marquants pour moi.
  - Je note comment je me sens en écoutant cette vidéo, je note tout ce qui me vient.

**Imparfait(e)...  
et fier(e) de l'être !**



**Ce que je retiens pour moi de la Fiche "Anatomie simplifiée du cerveau" :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce que je retiens pour moi de la Fiche " l'impact de notre alimentation" :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Chapitre 2 - Exercice "Je m'observe pour identifier mes déclencheurs"

Quand on choisit de partir à la rencontre de soi-même, **la première des clés est donc l'observation**. L'observation de soi, **sous toutes les coutures** : nos réactions, nos comportements, nos maladies (« mal à dit »), nos émotions, nos ressentis corporels, nos pensées, nos états intérieurs...

**Et c'est ce que nous allons vous proposer pour commencer. Vous observer dans les situations qui vous dépassent, en vous centrant sur les relations que vous avez avec vos enfants.** Mais ce questionnement, cette observation, vous pouvez l'appliquer à toutes vos relations : conjoint, parents, fratrie, amis...

*"Dirige ton regard droit en toi, et vois mille régions en ton âme encore à découvrir. Parcoures-les, et sois expert en cosmographie-du-chez-soi"*

(Henry David Thoreau – philosophe et poète américain)

**Choisissez une situation où vous avez eu une réaction excessive devant le comportement de votre enfant.**

Dans quelles circonstances est-ce difficile pour vous d'accompagner sereinement votre enfant ?

*Remémorez-vous la scène et observez les sensations qui vous traversent, qui remontent, qui sont là en vous.*

**Observez tout d'abord la situation :**

- Je décris la situation de manière précise et détaillée
- Je décris le comportement de mon enfant qui me met hors de moi (= mon déclencheur).
- Je décris ma réaction excessive. Comment est-ce que j'ai réagi? Qu'ai-je dit? Qu'ai-je fait ?
- Comment je me suis senti(e) sur le moment?
- *Quand mon enfant a fait xxx (= déclencheur), je me sens xxxx (réaction émotionnelle)*

**Observez les conséquences :**

- Est-ce que j'étais conscient(e) d'être en train de sur-réagir au moment même ?
- Comment mon enfant me voit-il quand je réagis comme ça ? Que ressent-il ? Que se dit-il ?
- Est-ce que cela fonctionne ?
- Comment est-ce que je me sens après avoir réagi comme ça ? Comment je me vois ? Quelle image ai-je de moi-même ?
- Qu'est-ce qui pourrait faire que je me sentirais mieux ?

**Observez plus largement :**

- Est-ce que je suis en train de vivre des événements stressants dans ma vie professionnelle ? familiale ? Sociale ?
- Est-ce que je me sens souvent stressé(e) ?

# Imparfait(e)... et fier(e) de l'être !



- Est ce que je me sens en lien avec mon enfant en ce moment ? Avec mon conjoint ?
  - Est ce que je me sens oppressé(e) par le quotidien ? Par quelqu'un ? Par quelque chose ? le rythme de vie effrénée ?
  - Est-ce que j'ai suffisamment dormi ces derniers jours ?
  - Qu'est-ce que j'ai mangé ces dernières heures ? Ai-je mangé du sucre raffiné? de produits transformés ? Et mon enfant ?
  - Comment est-ce que je me sens ces derniers jours ? Dans ma vie de manière générale?

*« Le plus difficile et le plus passionnant à faire en tant que parent est d'accomplir notre propre plongée dans l'inconscient à la rencontre de nous même et de nos enfants. »*  
*(Isabelle Filliozat)*

*N'hésitez pas à refaire cet exercice pour chaque situation conflictuelle. Observer vous chaque jour, pas à pas, et repérez ce qui déclenche vos réactions excessives : Opposition, frustration, distance, refus de manger, dormir, chouinements...*

# Imparfait(e)...

**et fier(e) de l'être !**



# Imparfait(e)... et fier(e) de l'être !



## **Chapitre 3 - Vidéo "En cas de crise, comment je m'apaise, qu'est ce que je fais de tout ce stress"**

- Je prends note des points ou mots importants ou marquants pour moi.
  - Je note comment je me sens en écoutant cette vidéo, je note tout ce qui me vient.

**Imparfait(e)...  
et fier(e) de l'être !**



**Ce que je retiens pour moi des Fiches "La magie du souffle" et "La respiration complète" :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce que je retiens pour moi des 2 Fiches "quelques exercices de respiration" :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Imparfait(e)... et fier(e) de l'être !



**Ce que je retiens pour moi de la Fiche "Stop au Stress" et de mes expérimentations :** J'écris la méthode choisie et le résultat de mon expérience. Comment je me sens avec cette méthode ? (Je fais l'exercice pour chaque méthode testée).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce que je retiens pour moi de la "Méditation d'urgence pour s'apaiser et retrouver le calme intérieur" :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---