

Comprendre nos propres réactions (de parent)

Module 1



par
Isabelle
Filliozat

Objectif : découvrir des outils qui vous permettent de garder votre calme malgré les crises et le stress du quotidien.

Vous réaliserez une vraie analyse personnelle, à la recherche des déclencheurs qui vous font réagir de manière excessive face aux comportements de vos enfants (blessures du passé, stress, etc.) et découvrez de nombreux outils pour y remédier.



Programme détaillé

Chapitre 1 - Bienvenue

Quelques informations pratiques pour vous aider à tirer le maximum de ce programme, et quelques exercices préliminaires d'introspection personnelle.

→ Document de travail : Exercices préliminaires

Chapitre 2 - S'occuper de soi d'abord

Ou de l'importance de s'occuper de soi... avant de s'occuper de son enfant.

→ Document de travail : Exercices préliminaires (suite)

Chapitre 3 - A l'origine de nos réactions excessives : Le stress !

Pourquoi notre cerveau perçoit parfois le comportement de notre enfant comme une menace et déclenche une décharge de stress, à l'origine de nos réactions excessives ?

Chapitre 4 - L'ocytocine : l'hormone qui nous aide à calmer nos réactions excessives

... et 5 techniques pour calmer la décharge de stress qui empêche notre cerveau préfrontal de faire son travail de régulation de nos émotions.

Chapitre 5 - 4 outils simples pour gérer notre stress

... que nous pourrions aussi enseigner à nos enfants !

→ Document de travail : Mes exercices antistress

Chapitre 6 - Les «déclencheurs» de nos réactions excessives

Dont un que l'on ne soupçonne pas : l'alimentation, qui modifie nos comportements, comme ceux de nos enfants !

→ Document de travail : J'observe mes réactions excessives

Chapitre 7 - Une autre cause : les émotions réprimées !

Pourquoi un même comportement de notre enfant peut-il entraîner chez nous des réactions très différentes ?

→ Document de travail : J'analyse mes déclencheurs

Chapitre 8 - Analyse d'un des déclencheurs d'Olivier

L'impact des «neurones miroirs» nous explique pourquoi, face aux comportements de nos enfants, nous réagissons soit comme notre propre parent, soit à l'inverse, comme l'enfant que nous étions.

→ Document de travail : Je fais le point sur mes déclencheurs

Chapitre 9 - L'impact de notre passé sur nos comportements de parent

Pourquoi nous ressentons une décharge de stress dans les moments où devraient normalement s'allumer dans notre cerveau, les zones de «Je prends soin de mon enfant»

→ Document de travail 1 : Je reviens sur mon passé

→ Document de travail 2 : J'observe l'action de mes neurones miroirs

Chapitre 10 - Guérir l'enfant intérieur

...pour réactiver dans mon cerveau les zones de «Je prends soin de» et devenir capable de réagir de manière pertinente et aidante aux comportements de mon enfant.

→ Document de travail 1 et 2 : Méditations guidées de guérison de l'enfant intérieur

Chapitre 11 - Le sentiment de culpabilité

- La différence entre la culpabilité saine et la culpabilité inutile.
- Pourquoi le sentiment de culpabilité des mamans est-il proportionnel à l'implication du papa dans l'éducation des enfants !
- La méthode pour «réparer» lorsque nous avons eu une réaction disproportionnée ?
- Comment faire la part des choses entre ce que nous voulons vraiment et ce que nous imposent la société et le regard des autres ?

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres