

DÉFI 10 JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



JOUR 2

5 minutes DE CŒUR À CŒUR

Faites-le avec **CHACUN** de vos enfants, tout-petits
comme adolescents et selon les modalités suivantes :

-  Ces 5 minutes ne doivent pas être déjà prévues à l'agenda de la journée. Ainsi, si vous aidez normalement votre enfant dans ses devoirs et leçons, ce temps ne compte pas. Pas plus que l'histoire que vous racontez tous les soirs. Ces 5 minutes doivent s'ajouter à ce que vous faites déjà.
-  Pendant cette période, mettez votre chapeau éducatif de côté et branchez-vous sur votre cœur. Inspirez profondément afin de mettre votre tête en veilleuse et vous brancher sur vos émotions.
-  Pendant ces 5 minutes, tentez de ne faire aucune intervention sur votre enfant, de ne donner aucune consigne et de ne faire aucun reproche. Si vous devez intervenir, faites-le en souriant, de façon chaleureuse et bienveillante, avec un mot d'amour : « Attention mon cœur à ne pas briser ton avion d'accord? ».
-  Tentez d'ignorer les petits comportements indésirables et de reporter certaines interventions à plus tard. Si l'enfant est franchement désagréable ou manque de respect, mettez fin à la période et éloignez-vous sans dire un mot, puis revenez plus tard.
-  N'enseignez rien et ne tentez pas de diriger l'activité. Soyez simple, authentique et suivez ce que votre enfant désire. Observez ce qu'il fait ou demandez-lui ce qu'il voudrait que vous fassiez. « Hum... Tu fais une maison en blocs? C'est très réussi! Est-ce je peux t'aider? ». Avec l'ado : « Ouf! Particulier comme musique! Pas certaine que j'aime ça... toi? Qu'est-ce que tu aimes là-dedans? ».
-  Pendant ces 5 minutes, focalisez votre attention à remarquer ce que vous aimez de votre enfant, ce qui vous rend fier de lui, combien vous êtes chanceux d'être son parent. Intéressez-vous à ce qui retient son attention, écoutez et accueillez ce qu'il vous raconte sans faire la morale, souriez, soyez chaleureux et ouvert.
-  Concentrez-vous à faire sentir à votre jeune que vous êtes heureux d'être son parent, que vous êtes fier de ce qu'il EST, que vous l'admirez, lui faites confiance et vous sentez privilégié de passer ce temps avec lui.
-  Terminez cette période par un compliment ou une marque d'affection.
-  **Recommencez chaque jour!**
-  **Tenez un journal de ces moments. Qu'avez-vous fait? Qu'avez-vous remarqué? Comment vous êtes-vous senti? Notez un petit quelque chose chaque jour.**

KALEIDO
PARENTS
LEADERS

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise.

On se retrouve demain
pour le défi #3!!

Nancy et Martin 



Pour nos formations en ligne :
INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM

Besoin d'un coach familial?
SOSNANCY.COM

Pour rejoindre une communauté GÉNIALE :
[GROUPE FB HÉROS DE NOS ENFANTS](#)