

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



J♥UR 6

Le pouvoir de la «CÂLINO-THÉRAPIE»

LE TOUCHER EST LE TOUT PREMIER MOYEN PAR LEQUEL SE CRÉE LE LIEN D'ATTACHEMENT ENTRE L'ENFANT ET SES PARENTS.

Un bébé reconnaît ses parents d'abord par le toucher, puis par les odeurs et finalement par le son. C'est d'ailleurs pourquoi les médecins déposent maintenant le bébé sur le ventre de leur mère juste après la naissance et favorisent les contacts peau à peau. Ces premiers contacts resteront imprimés dans le subconscient et la mémoire émotionnelle de l'enfant pour toujours.

En effet, selon plusieurs études scientifiques, recevoir ou offrir un câlin libère différentes hormones qui permettent de maintenir un bien-être général et de diminuer le stress et l'anxiété.

MAIS SACHEZ QUE POUR QU'UN CÂLIN SOIT EFFICACE IL DOIT DURER ENTRE 20 SECONDES ET UNE MINUTE ET ÊTRE SINCÈRE.

En grandissant, les câlins que nous avons reçus de nos parents et des personnes importantes pour nous restent imprimés en nous et nous aident à sentir que nous sommes aimés et aimables.

Mais l'importance du toucher ne se limite pas aux premiers mois de vie de l'enfant puisque, pendant toute notre vie, les contacts affectueux, dont les câlins, apporteront de très nombreux bénéfices.

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle

2

4 HORMONES ANTI-STRESS libérées grâce aux câlins!

L'OCYTOCINE :



L'ocytocine est généralement définie comme « l'hormone de la tendresse et de l'attachement ». C'est un neurotransmetteur, libéré entre autre lors de l'accouchement, qui agit sur le système limbique (le centre émotionnel du cerveau), qui favorise le sentiment d'attachement entre l'enfant et son parent et réduit l'anxiété et le stress. En d'autres termes, plus on se donne de câlins, moins on se chicane. À noter que les câlins solidifient aussi le couple.

L'ENDORPHINE :



L'endorphine est appelée couramment « hormone du bonheur ». Elle procure un sentiment d'euphorie, de tranquillité, de calme, de bien-être et de joie, voire d'exaltation. L'endorphine possède également des propriétés analgésiques équivalentes à celles que procure la morphine, qui calme la douleur et réduit le stress et l'anxiété. Le moyen naturel le plus efficace pour libérer cette hormone est de pratiquer une activité physique intense, mais semble que le rire et les câlins permettent également une libération satisfaisante. Et c'est pas mal moins fatigant!

LA DOPAMINE :



Cette hormone, couramment appelée « hormone du plaisir », est principalement impliquée dans la motivation, la bonne humeur et l'excitation, l'initiative et l'envie d'explorer l'environnement. Une carence en dopamine pourrait induire des symptômes d'anxiété et de dépression chez certains individus.

LA SÉROTONINE :



Cette hormone est un antidépresseur naturel et un excellent régulateur de stress et de l'humeur.

DE PLUS, LES CÂLINS PERMETTENT DE :

- ♥ Améliorer la confiance en soi et le sentiment d'être aimé ;
- ♥ Relâcher les tensions musculaires ;
- ♥ Fortifier le système immunitaire ;
- ♥ Ils font du bien et nous rendent heureux!!

Le pouvoir de la «CÂLINO-THÉRAPIE»

On suggère donc un minimum
de 4 câlins par jour, par enfant!

- ♥ Donc que, chaque matin, le réveil soit marqué par un long câlin affectueux ;
- ♥ Que les enfants qui le veulent bien, soient accueillis à la garderie par une étreinte chaleureuse ;
- ♥ Qu'ils en reçoivent chaque fois qu'ils sont envahis par les émotions ;
- ♥ Qu'il y ait une ronde de câlin avant et après la sieste ;
- ♥ Que le moment du départ de la garderie soit également accompagné d'un câlin ;
- ♥ Qu'à la maison, la journée se termine également dans les bras de papa ou maman ;
- ♥ Cette recommandation est aussi valide pour les adolescents qui ont encore besoin de sentir le lien avec leurs parents.

NOTRE
«PRESCRIPTION»

Attention, toutefois à respecter l'enfant s'il n'en a pas envie!
Dans ce cas, un simple toucher chaleureux ou encore un regard bienveillant et souriant feront l'affaire.



DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle

4



LE SUPER COMPLIMENT

une formule presque magique...



POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI DE NOS COCOS!!

Pour être heureux et foncer dans la vie, il importe aussi, bien entendu, s'aimer soi-même!

Les parents, par leurs encouragements et leurs remarques positives auront un impact majeur sur le développement de l'estime personnel.

On connaît tous l'importance de la valorisation chez les tout-petits, toutefois il faut éviter de tomber dans le piège de ne valoriser l'enfant que lorsqu'il adopte des comportements satisfaisants **POUR LES AUTRES**.

Par exemple :

- «Bravo! Tu t'es habillé tout seul! Maman est contente!»
- «Tu as eu une très bonne note en français, je suis fier de toi!»
- «Wow! Ton professeur dit qu'il ne t'entend pas dans la classe, que tu travailles bien sans jamais déranger les autres. Bravo!»

Bien qu'il soit aussi pertinent de souligner les comportements pro-sociaux de vos enfants, je vous invite également à mettre en lumière ses qualités intrinsèques et les avantages pour lui-même de cultiver ces forces.

Une merveilleuse façon de faire un compliment qui aura un grand impact sur l'enfant est le **SUPER COMPLIMENT!!**

LE SUPER COMPLIMENT : voici formule presque magique

QUALITÉ

+

PARCE QUE
(comportements
observés)

=

RÉSULTATS POSITIFS
POUR L'ENFANT!



Par exemple :

«Anne-Sophie, je trouve que tu es vraiment
travaillante



PARCE QUE j'ai observé que tu travailles très fort dans
tes devoirs et leçons, tu es toujours prête à me donner
un coup de main, et tu te plains rarement quand tu as
des tâches à faire.



Ça te mènera loin dans la vie et c'est une qualité que
tes employeurs vont beaucoup apprécier. »

CE TYPE DE COMPLIMENT A ÉNORMÉMENT PLUS DE VALEUR
QUE 100 « BRAVO CHAMPIONNE! TU AS EU UN BON COMPORTEMENT. »

KALEIDO
PARENTS
LEADERS

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

GROS CÂLINS!!

On se retrouve demain
pour le défi #7!!

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](https://www.facebook.com/groupefbherosdenosenfants)

LE SUPER COMPLIMENT

nom de la personne aimée

★ UNE QUALITÉ QUE J'ADMIRE CHEZ TOI C'EST :

★ PARCE QUE J'AI OBSERVÉ :

★ LES AVANTAGES POUR TOI D'AVOIR CETTE QUALITÉ:

Coupons à imprimer, découper et à donner à tous les membres de la famille!

