

## PREFACE : QUELQUES PRINCIPES POUR COMMENCER

### CREER LE MONDE QUI NOUS CONVIENT

Prends quelques secondes pour imaginer tes enfants devenus adultes... Comment sont-ils ?... Quelles qualités ont-ils ?... Sont-ils satisfaits de leur vie ?

Ca y est ?... Tu les vois ?... (Garde bien cette image en tête, elle te servira plus tard.)

Parce que finalement, c'est quoi le désir le plus cher d'un parent sinon de favoriser suffisamment le développement de ses enfants pour qu'ils puissent être heureux plus tard (et aussi tout de suite, tant qu'à faire)?...

Alors quelles sont, selon toi, les qualités nécessaires pour être heureux dans la vie ?... Tu les imagines comment ? Obéissants, soumis, peureux, craintifs et dépendants ? Ou plutôt créatifs, courageux, responsables, confiants, bienveillants, autonomes et astucieux ?...

Et quelles sont les qualités que tu as, toi ? Celles que tu utilises dans ta vie ?... Et celles que tu voudrais développer davantage?...

Demandes-tu à tes enfants d'avoir des qualités ou des compétences que tu n'as pas encore développées ?...

Et s'il était temps d'y réfléchir et d'agir pour avoir la vie qui te convient, et qui correspond à tes valeurs ? Prend une seconde pour imaginer la femme que tu as envie de devenir : tes qualités, ta façon de te comporter, ce que tu dégages... (Cette image te servira aussi plus tard).

Parce que peut-être que tu ne le sais pas encore mais tu as le pouvoir d'agir sur tes émotions, tes pensées et tes actions. C'est toi qui tiens la barre de ton bateau !

***« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer »<sup>1</sup>***

### LAISSER TOMBER LA CULPABILITE (ET LES REPROCHES)

**Se sentir responsable de sa vie, de ses choix, de ses actions, de ses sentiments**, laisser tomber la plainte et le reproche en culpabilisant l'autre ou en se culpabilisant soi-même (encore pire !) est le premier pas vers le bonheur et l'harmonie familiale.

---

<sup>1</sup> Alan Kay, un des inventeurs du macintosh (pas mal comme création, quand même, non ?)

La culpabilité nous sert à croire qu'on fera mieux la prochaine fois alors qu'en fait, elle fait partie du problème en nous faisant tourner en rond.

C'est un véritable cercle vicieux : l'enfant fait quelque chose qui me contrarie → je me fâche → il se braque → je crie plus fort → il pleure → je culpabilise → je me sens mal, nulle, dépassée, fatiguée → la moindre chose me rappelle mon incompetence → je suis à fleur de peau, je réagis au quart de tour → je crie → il se braque etc.



Briser un maillon de la chaîne suffit souvent à tout changer ! Comme un petit coup de marteau suffit à créer la fissure qui fera tomber d'un bloc le mur de nos incertitudes et de notre colère.

Alors pour t'encourager à laisser tomber cette culpabilité inutile, sache **que chacun fait le meilleur choix possible à l'instant T en fonction de ses possibilités et connaissances**. Tu vas acquérir ici de nouvelles connaissances, de nouvelles compétences qui te permettront d'agir différemment. (Pas besoin de se sentir coupable pour ce qui s'est passé avant, ni ce qui se passera après). La culpabilité c'est comme si tu avançais sur une route en te retournant en arrière, d'un air mécontent : « Oh !... avant je n'en étais que là ! »... Oui, on avance, on avance chaque jour, on est en chemin, chaque expérience nous permet de grandir et de se rendre compte que le but n'est pas la destination mais le voyage lui-même (non, non je te rassure ce n'est pas un livre philosophique... quoique ;-)

## DES IDEES A METTRE EN PRATIQUE

Ce livre contient une foule d'idées petites ou grandes, qui t'aideront à gérer tes émotions et à déjouer les crises de tes enfants. Comme pour toutes tes lectures, rien ne sert d'ingurgiter des pages et des pages, si on n'applique pas, au moins une fois, ce qu'on a appris. **Alors prend une feuille de papier pour pouvoir noter au fur et à mesure les idées qui te plaisent le plus** (ou ouvre un fichier vierge si tu es sur ton ordi.)

Prends cette feuille, maintenant. Là tout de suite. J'ai dit maintenant !... J'attends.... Bon, je compte jusqu'à trois.... Un.... Deux... TROIS !!!!.. ARRETE DE FAIRE CELLE QUI N'A PAS ENTENDU, JE TE VOIS !!... QU'EST-CE QUE T'ATTENDS ??!!... ATTENTION, JE VAIS ME FACHER !!!... NON, NE CONTINUES PAS A LIRE !!... J'AI DIT « NON ! » !!!... TU VEUX ME FAIRE TOURNIER EN BOURIQUE OU QUOI ?... VA CHERCHER CETTE FEUILLE TOUT-DE-SUI-TE ! ...

BON, TU L'AURAS VOULU, JE VAIS TE PUNIR ....!!... PREND CETTE FEUILLE, BON SANG, FAUT QUE JE TE LE REPETE COMBIEN DE FOIS??.... FRANCHEMENT, TU AS LE DON DE ME TAPER SUR LES NERFS !!... FILE DANS TA CHAMBRE !!...

*Alors, comment tu te sens ?... T'a envie de la prendre cette feuille ?...*

*Non ? ... C'est étonnant... ;-)*

Et si je te disais que le fait de noter au fur et à mesure pourra te permettre de faire vraiment les changements que tu souhaites dans ta vie. Certaines idées ne te conviendront pas forcément et d'autres seront vraiment adaptées à ce que tu cherches et à tes valeurs, car il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, **mais seulement de redécouvrir qui on est vraiment, quels sont les trésors qui sont à l'intérieur de nous et de les utiliser.** Alors tu choisis.... tu peux noter sur une feuille (ou plutôt sur un carnet) ce qui te plait ou annoter directement le livre en l'imprimant, qu'est-ce que tu préfères faire ?...

*Et là, comment tu te sens ?... Ça va mieux ?...*

Ca y est ?... Tu as tes feuilles ou ton carnet ? ... Super !



**Alors voici l'exercice N°1 :** Fais la liste de toutes tes qualités et ne t'arrête pas avant d'en avoir au moins écrit dix.

Si tu n'arrives pas à en trouver dix, demande autour de toi (à tes amis, famille, mari... et même à tes enfants !) en leur disant que c'est pour un exercice. Et chaque jour pendant 1 semaine relis-les le soir avant de t'endormir (tu feras de jolis rêves).

**Mes Qualités**

1. Je suis.....

6. Je suis.....

2. Je suis.....

7. Je suis.....

3. Je suis.....

8. Je suis.....

4. Je suis.....

9. Je suis.....

5. Je suis.....

10. Je suis.....

---

### UNE DERNIERE CHOSE (A NE JAMAIS OUBLIER)

Même si parfois tu as envie de les jeter par la fenêtre, même s'ils t'ont réveillé la nuit pendant plusieurs années (et que c'est pas forcément fini), même si t'en peux plus de préparer des bons petits plats qu'ils ne veulent même pas goûter, même s'ils te cassent les oreilles, les pieds, le dos et le moral.... **tu aimes tes enfants !!!** (T'avais pas oublié, j'espère ??)

ET

**Tu es la personne la plus importante au monde pour eux.** Ils t'aiment, même quand ils font tout pour t'énerver, même quand ils n'écoutent rien de ce que tu dis, même quand ils ne rangent pas leur chambre, se tapent les uns les autres, ne font pas leur devoir, ne veulent pas aller au lit, renversent la purée de brocolis sur ton chemisier... **ils t'aiment de tout leur cœur. Ne l'oublie jamais.**