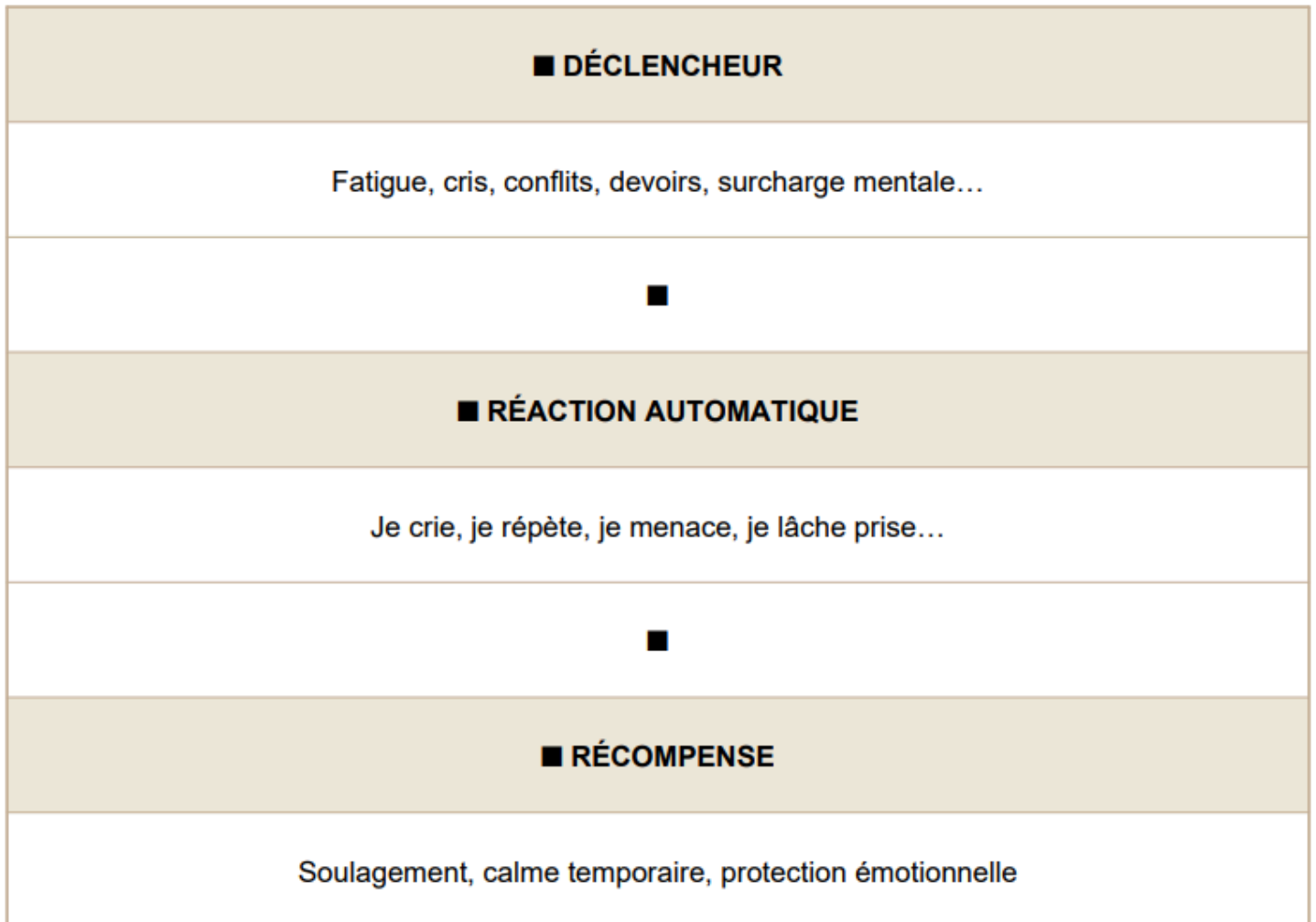


La boucle des habitudes parentales

Parents épuisés : pourquoi je réagis toujours pareil avec mon enfant, même quand je voudrais faire autrement ? Quand on est fatigué, stressé ou à bout, le cerveau active le mode pilote automatique. Ce n'est ni un manque de patience, ni un échec parental : c'est un mécanisme naturel du cerveau.



■ **Clé essentielle** : toute habitude parentale répond à un besoin. Même celles que l'on aimerait changer.

Exercice – Je repère ma boucle parentale

1. Une situation qui m'épuise souvent avec mon enfant :

exemple: 1) évènement: mon enfant cri car il veut un biscuit 2) émotion ressentie: retrouver le calme, éviter le conflit 3) réponse ou routine: je lui donne un biscuit 4) récompense immédiate: je retrouve le silence et le sourire

.....

2. Ce qui déclenche ma réaction :

- | | | |
|-----------|----------------------|-------------------|
| ■ Fatigue | ■ Peur de mal faire | ■ Manque de temps |
| ■ Stress | ■ Pression éducative | ■ Impuissance |

3. Ce que je fais automatiquement :

.....

4. Ce que cela m'apporte sur le moment :

- | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------------------|
| ■ Soulagement | ■ Contrôle | ■ Me protéger émotionnellement |
| ■ Calme temporaire | ■ Éviter le conflit | |

■ Ce travail est une première porte d'entrée vers l'accompagnement **Libérer sa parentalité.**

