

# 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.

## ■ DÉCLENCHEUR

Fatigue, cris, conflits, devoirs, surcharge mentale...



## ■ RÉACTION AUTOMATIQUE

Je crie, je répète, je menace, je lâche prise...



## ■ RÉCOMPENSE

Soulagement, calme temporaire, protection émotionnelle

■ **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.**

