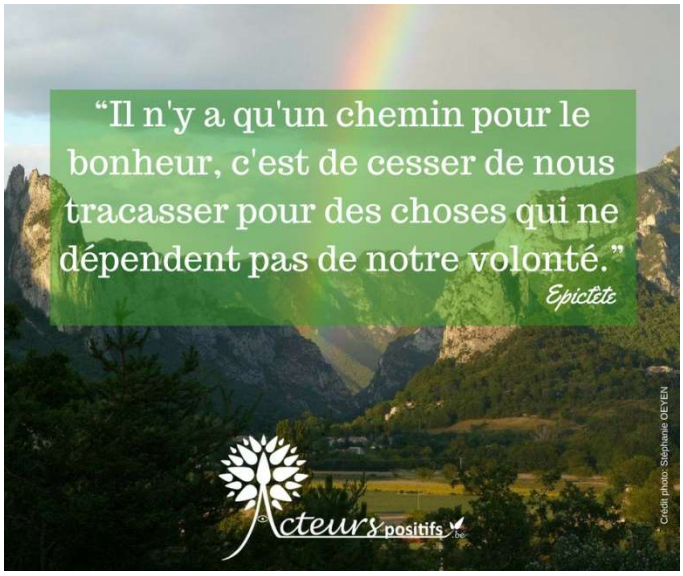
JOUR 1 – J'APPRENDS À RELÂCHER LA PRESSION – OUTIL DE COACHING



Une des difficultés majeures chez les parents aujourd'hui est la pression importante qu'ils subissent et cela est particulièrement le cas pour les mamans. Celles-ci combinent souvent de multiples casquettes. Elles travaillent, s'occupent des enfants, du ménage… Cela n'est pas toujours simple de tout caser dans 24h. Cela peut représenter une charge mentale très importante d'autant plus quand on a un petit côté perfectionniste qui vient ajouter une pression supplémentaire à celle existante. Pression et stress sont aussi de plus en plus présents chez nos jeunes. Pourtant, il s'agit là d'un frein important à l'apprentissage et au bien-être. Limiter les sources de stress est donc essentiel pour tous.

Je vais vous partager un outil de coaching utile pour mieux comprendre notre mode de fonctionnement. Nous avons tous dans notre tête un ou plusieurs *drivers*.[1] Il s'agit de petites phrases que nous nous passons en boucle inconsciemment dans notre tête. Ces phrases peuvent être le résultat de notre éducation ou d'expériences passées. Ce sont des injonctions qui, à force d'avoir été entendues dans notre enfance (de la part de nos parents et/ou enseignants), ont influencé notre comportement. Ces messages intériorisés il y a des décennies ont tendance à influencer notre façon de penser et d'agir aujourd'hui. Je vous invite ici à être vigilant par rapport aux remarques que vous répétez régulièrement à vos enfants. Un jeune à qui on demande sans cesse de se dépêcher risque de se sentir souvent pressé, stressé… à l'âge adulte.

Voyons maintenant si vous avez une ou l'autre de ces phrases qui vous tournent parfois en tête.
Driver 1 : « *Sois parfait* ! » - Driver 2 : « *Fais plaisir !* » - Driver 3 : « *Fais un effort !* »
Driver 4 : « *Sois fort !* » - Driver 5 : « *Dépêche-toi !* »

[1] Le concept a été développé en analyse transactionnelle par le psychologue américain Taibi Kahler.

©Acteurs positifs – Tous droits réservés – Reproduction interdite

II LA PAUSE D'AUTO-COACHING :

Parmi ces 5 phrases, lesquelles avez-vous l'impression d'entendre dans votre tête ?

Est-ce que certaines de ces phrases influencent votre façon de fonctionner avec vos enfants ?

NB : Parmi les drivers qui procurent le plus de pression, il y a « *Sois parfait !* » et « *Dépêche-toi !* ».

Il est grand temps de ralentir, de relâcher cette pression, car le stress à trop forte dose n'est pas bon pour notre santé. Il parasite également l'apprentissage. Autorisons-nous parfois à être imparfait, à nous faire plaisir, à être faible, à ralentir. Peu à peu, nous pouvons reprogrammer notre cerveau et remplacer ces drivers par une petite phrase plus respectueuse de notre rythme et de nos besoins : ***«Fais de ton mieux ! »*** Il s'agit du quatrième accord toltèque,[2] un outil très puissant pour relâcher la pression. Le mieux est lié aux connaissances et possibilités du moment présent. Votre « mieux » change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. Remplacer progressivement les petites phrases stressantes qui tournent en boucle dans notre tête par « *Je fais de mon mieux* », vous permettra de trouver progressivement un juste équilibre entre le laxisme et le perfectionnisme. Cet outil est important à transmettre à vos enfants pour qu'ils gagnent en sérénité. C'est une autorisation que vous leur donnez d'être plus respectueux de leur rythme, de leur énergie du moment…

EXERCICE PRATIQUE

Pensez à une situation qui vous a mis sous pression et où vous avez eu l'impression de ne pas être parfait. Prenez une grande respiration et replongez-vous un instant dans ce moment. Veillez à choisir une situation dont le souvenir ne vous met pas dans un inconfort important.

Que ressentiez-vous comme émotions ? Quelle était l'intensité de ces émotions ?

Repensez maintenant à cette même situation en vous disant que vous avez fait de votre mieux à ce moment-là, selon le contexte, vos moyens, votre énergie du moment.

Que ressentez-vous maintenant comme émotions ?

Clé pour aller plus loin – Notez cette phrase sur un post-il et collez là bien en vue pour vous et vos enfants. A chaque fois que vous sentez la pression monter, répétez-vous cette phrase. Vous verrez progressivement la pression diminuer et la sérénité augmenter.

« Fais de ton mieux » ou « Je fais de mon mieux ! »

[2] Ruiz M., *Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle*, Saint-Julien-en-Genevois, Editions Jouvences, 2005.

©Acteurs positifs – Tous droits réservés – Reproduction interdite