

Transformer les peurs en actions

et lâcher prise

1 Je décris ma peur, mes inquiétudes

- j'ai peur que mon enfant ne m'écoute pas et que les autres me jugent
- j'ai peur qu'il tombe
- j'ai peur qu'il souffre
- j'ai peur qu'il échoue
- j'ai peur qu'il meurt de faim

- ...



Est-ce déjà arrivé? À qui?

Quelles ont été les conséquences?

Niveau de peur



Forte



Moyenne



Je suis zen



2

J'agis

- Je me rappelle qu'il a besoin de sentir que j'ai confiance en lui. Je lui dis.
- Je sais que 90% de mes peurs ne se réalisent pas.
- Je sais que l'éducation se passe entre lui et moi.
- Je donne des infos sur les risques (je fais une simulation, un jeu de rôle, un schéma,...)
- Je lui rappelle les gestes de sécurité et je montre comment faire.
- Nous faisons ensemble et je le regarde faire seul.
- Je me rappelle les réussites de mon enfant pour me rassurer
- Je lui rappelle comment il a déjà réussi dans le passé
- Je lui dis que je suis là s'il a besoin d'aide
- Je lui demande son avis et ce dont il a besoin ("que pourrais-tu faire pour rester debout?")



3

Je respire et



Je lâche prise