

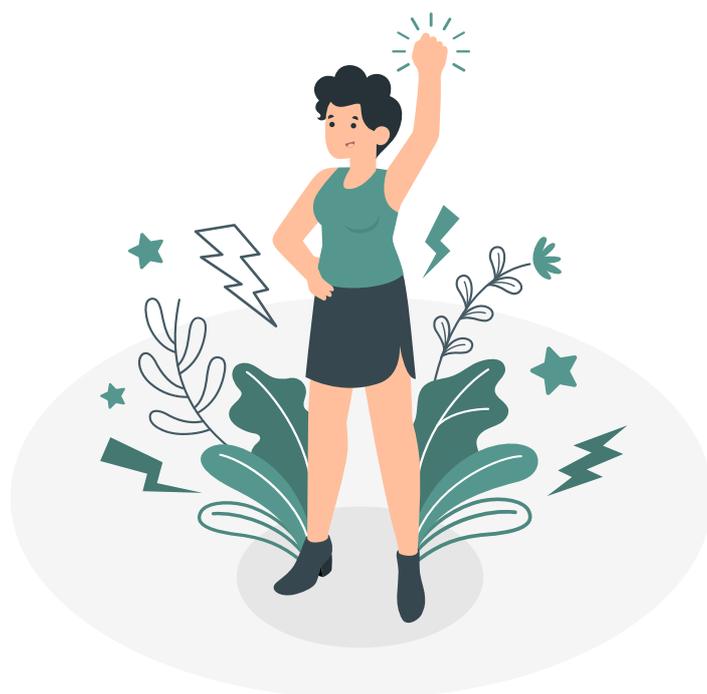
Le cahier de pensées positives
de
PassiFlora App



Bienvenue dans ce livret, créé spécialement pour les parents de jeunes atteints de phobie scolaire !

On le sait tous, il n'est pas aisé d'être parent, et il n'existe pas de diplôme pour s'assurer d'être le meilleur pour son enfant. L'idée de ce livret est de vous aider, de vous fournir **quelques outils** qui peuvent permettre de mieux vous connaître. On a choisi de traiter le thème des **peurs**, souvent paralysantes, et de vous délivrer des exercices pour travailler sur ces dernières !

Ce livret a été réalisé par Mathilde, Pauline et des professionnels de santé. Retrouvez la liste à la fin du document.



Sommaire

Activité 1 : Rencontrez vos inquiétudes p.3

Activité 2 : Transformez vos peurs en solutions p.5

Activité 3 : Le parent idéal : arrêter de se prendre la tête avec le "je ne suis pas un assez bon parent" p.7

Activité 4 : Mon jardin secret p.8

Feuille de notes pour y inscrire toutes vos idées en plus ! p.10



Activité 1 : Rencontrez vos inquiétudes

Activité créée par Aurélie Pignon.

Lorsque vous avez peur face à la situation dans laquelle se trouve votre enfant, vous déclenchez des **automatismes** qui vous enferment et vous empêchent de trouver des solutions pour appréhender sereinement la situation. Ces peurs sont comme des lunettes déformantes, elles déclenchent des **jugements et des pensées automatiques**, qui à leur tour déclenchent des symptômes **émotionnels et comportementaux**. L'idée est donc de prendre conscience de ces situations et de trouver des pensées alternatives.

Rappelez-vous que votre peur est proportionnelle à votre amour pour votre enfant et votre envie de le/la voir aller mieux. Elle est donc parfaitement normale.

L'ACTIVITÉ : Lorsque vous avez une montée de stress ou de peur, prenez un moment pour remplir le tableau suivant (que je remplis ici pour vous donner un exemple). Une fois que vous avez pu trouver des pensées et comportements alternatifs, évaluez à combien vous y croyez. Si par exemple la pensée vous semble crédible à 2/10, ça peut valoir le coup d'en chercher une autre. Une fois que vous avez trouvé ces pensées alternatives, revenez à la situation de départ dans votre tête. Les émotions associées sont-elles toujours les mêmes et sont-elles toujours aussi intenses ?



Date et heure. Évènement déclencheur	Emotions et intensité de 0 à 10 (ou ressentis physiques)	Pensées automatiques	Comportement	Pensées alternatives/ comportements alternatifs.
22/02 10H15 Appel du collègue parce que Max ne va pas bien.	Stress 10 Tristesse 4 Colère 5 Boule dans la gorge, envie de pleurer, ça tape dans ma tête, je me ronge les ongles	Je vais devoir m'absenter du boulot, je vais finir par avoir des soucis. Mais si je n'y vais pas le collège va penser que je suis un mauvais parent, et Max va m'en vouloir.	Je préviens le boulot mais je rase les murs pour partir. Je roule vite pour aller au collègue, puis pour revenir. Je m'énerve après Max pour qu'il se dépêche.	<u>Pensées :</u> Mon patron sait que je n'ai pas le choix. Max sait que je travaille et le collège aussi, si je ne peux pas aller au collège tout de suite personne ne va m'en vouloir. Je ne peux pas être partout à la fois. <u>Comportements :</u> J'attends la pause déjeuner, pour perdre moins de temps de travail.

Ce tableau s'inspire des 5 colonnes de Beck, outil utilisé en Thérapies Comportementales et Cognitives. Il s'agit de restructurer les pensées automatiques afin qu'elles soient moins paralysantes ou source de stress. Il est normal que ça paraisse fastidieux au début, mais c'est un outil qui a fait ses preuves sur la gestion de l'anxiété. Vous pouvez le remplir le soir, une fois au calme.



Activité 2 : Transformez vos peurs en solutions

Activité créée par Stéphanie de Étoile Thérapie.

La peur est l'émotion qui peut vous empêcher d'avancer. Face à cette émotion vos 3 dimensions (mentale, émotionnelle, corporelle) sont activées. Si l'une des 3 s'emballe, les 2 autres s'emballent aussi. Cet exercice va vous permettre de transformer vos peurs en force et surtout, grâce à la répétition, d'activer vos 3 dimensions dans l'autre sens, en calmant l'une des 3, les 2 autres se calment également.

L'ACTIVITÉ : Commencez la rédaction : 1 page = 1 peur

- 1- Laissez aller la peur et autorisez vos émotions à s'exprimer sur cette page. Prenez le temps de décrire :
- 2- Donnez un titre à votre peur puis un descriptif : ce que vous ressentez mentalement (ce que je pense), émotionnellement (ce que je ressens), corporellement (ce que je fais, les tensions, les douleurs physiques).

Prenez le temps de vous relire, ne vous censurez pas, vous devez simplement poser tous vos ressentis sur cette page... Une fois en accord avec votre rédaction, vous tournez la page, puis sur la page blanche suivante vous allez transformer cette peur.





Commencez la reformulation : Relisez attentivement cette peur, son histoire comme si vous étiez un lecteur bienveillant, avec un certain recul mais une grande considération. Puis sur la page blanche suivante vous allez reformuler de manière positive vos mots, vos pensées, transformer vos peurs, selon les mêmes consignes de rédaction mais en inversant le focus vers du positif :

1. Donnez un titre à positif à votre peur puis un descriptif contraire : ce que vous aimeriez ressentir mentalement, émotionnellement, corporellement
2. Prenez le temps de la reformulation, aidez-vous avec des antonymes, supprimez la négation. Même si cela ne vous paraît pas concret, cela fait partie de cet exercice, continuez sans vous poser de questions. Vous devez simplement reformuler cette histoire en positif sur cette nouvelle page...

Déposez les peurs suivantes selon les mêmes consignes. Vous pouvez évidemment faire cet exercice en une seule fois ou sur plusieurs jours. L'important est de rester sincère, à l'écoute de soi.

Une fois votre carnet complété, vous allez l'utiliser comme un livre, au départ vous allez lire toutes les pages à la suite, puis doucement vous lirez seulement les pages de reformulation positive et quand les mots deviendront familiers, voire concret, vous le sentirez, vous allez déchirer la page de la peur et la brûler pour l'évacuer définitivement. Cela peut prendre du temps, cela prendra le temps dont vous avez besoin. Écoutez-vous et faites-vous confiance.



Activité 3 : Le parent idéal : arrêter de se prendre la tête avec le "je ne suis pas un assez bon parent"

Lorsque l'on est parent, on a tendance à toujours se dire qu'on ne fait pas assez, pas assez bien, à se rendre responsable de ce qu'il arrive à notre enfant. Mais flash news: NON ! Je suis partie du postulat qu'il n'y a pas de parent parfait, que des parents qui font de leur mieux.

L'ACTIVITÉ :

1. Passez en revue vos différentes casquettes (homme femme, parent, enfant, conjoint, ...). Notez celle qui occasionne le plus de stress (par exemple : mère de 3 enfants)
2. Si vous ne cherchiez pas à être parfait(e), à être un(e) bon(ne)...[voir réponse précédente]..., mais simplement à faire de notre mieux (ni plus ni moins), qu'est-ce que cela changerait ? (par exemple : si je ne cherchais pas à être une bonne mère, je serais moins exigeante et je laisserais plus de liberté à mes enfants. L'ambiance serait meilleure à la maison et au final, je me sentrais mieux)



Activité 4 : Mon jardin secret

Activité créée par Stéphanie de Étoile Thérapie.

Délimitez votre **espace psychique** est une façon de vous protéger et de prendre soin de vous. Cet exercice va vous permettre de prendre conscience de vos **valeurs**, de les **protéger** et d'en prendre soin pour ne plus vous laisser submerger par les contraintes du quotidien. Cela permet d'imposer vos propres limites par rapport aux comportements des autres.

L'ACTIVITÉ :

Dessiner son jardin consiste à concevoir, en amont, la forme qu'il va prendre, un peu comme un patchwork avec vos valeurs principales, vos besoins, vos priorités, (amical, professionnel, culturel...).

Sur une feuille d'écriture commencez par lister ce que vous souhaitez protéger dans votre vie, identifier la forme et la configuration de votre jardin.

Sur une feuille à dessin laissez-vous aller à la créativité pour dessiner votre jardin.

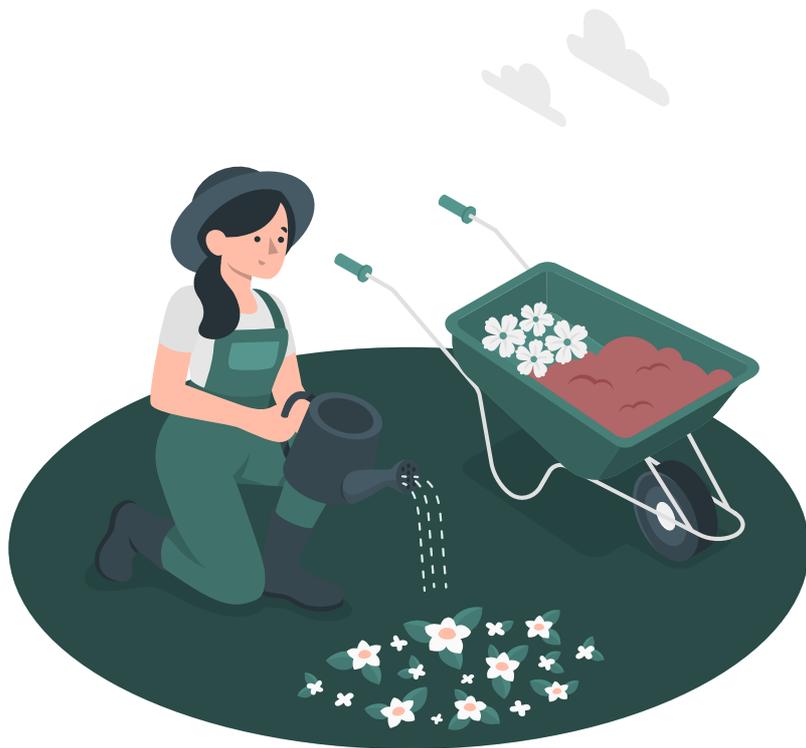
Déposez-y vos valeurs, vos besoins, vos priorités, (ex : amour = rouge / joie = jaune / mon couple = vert).

Créez l'environnement dans lequel se situe votre jardin secret, au sommet d'une colline, sur une plage, dans votre tête, avec ou sans clôtures etc ...



Une fois votre tableau terminé, vous n'avez plus qu'à l'admirer chaque jour, ou en cas de besoin pour vous rappeler de prendre soin de votre jardin secret au quotidien. Ce tableau de visualisation va vous permettre de vous recentrer et de prendre du recul face aux contraintes extérieures.

À vos pinceaux !



Les partenaires qui ont participé à la création de ce livret



Aurélie PIGNON

Hypnose et thérapies brèves

06 61 98 90 65

hypnose.is21@gmail.com

<https://hypnose-is21.com>



@aurelie.pignon_hypnose.is21



Prendre rendez-vous :

etoile.therapie@gmail.com

Tél. : 06 03 76 15 98

 Étoile Thérapie  [etoiletherapie](https://www.instagram.com/etoiletherapie)

etoile-therapie.fr

Sources de ce livret : Il n'y a pas de parent parfait : Apprenez à vous détacher des schémas familiaux révolus d'Isabelle Filliozat (éditions Poche Marabout)



À bientôt

