



**Olivier Borgeaud**

Le pas suivant vers vous

**7 PAS POUR UNE AMÉLIORATION DE LA VIE DE FAMILLE**

Bienvenu dans cette série de 7 jours d'observation et de travail personnel pour créer et entretenir une très bonne relation tant recherchée avec vos enfants.

Ce cahier d'investigation qui vous permet de synthétiser les points clés relevés et acquis lors de l'écoute de chacune des vidéos et d'identifier les points importants pour vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poser les questions qui restent sans réponse pour que je vous réponde dans un mail que vous enverrez à l'adresse : **[votrefamilleenconscience@gmail.com](mailto:votrefamilleenconscience@gmail.com)**



**7 PAS VERS VOTRE FAMILLE**

**7 pas pour vous donner les bases  
minimales pour créer et entretenir cette  
très bonne relation tant recherchée avec  
vos enfants.**

## **Table des matières**

Journée 1 .....	3
Soyez un parent inspirant dans votre mode de communication .....	3
Journée 2 .....	5
Soyez un parent inspirant en sachant revenir à vous .....	5
Journée 3 .....	6
Soyez un parent inspirant par l'observation de vos réactions .....	6
Journée 4 .....	8
Soyez un parent inspirant en contact avec votre vie intérieure .....	8
Journée 5 .....	10
Soyez un parent inspirant présent pour votre enfant.....	10
Journée 6 .....	12
Soyez un parent inspirant en partageant une activité .....	12
Journée 7 .....	13
Soyez un parent inspirant en encourageant la discipline .....	13

## **Journée 1**

Soyez un parent inspirant dans votre mode de communication

Pendant ce premier pas, observez la façon dont vous interagissez avec vos enfants pendant toute une journée, puis pausez-vous et répondez aux questions suivantes :

- Est-ce que j'ai tendance à demander et à m'attendre que mon enfant s'exécute dans l'instant ? Ou au contraire est-ce que ma demande offre une latitude à mon enfant pour qu'il puisse y répondre d'une façon qui lui convient le mieux ?
- Si j'attends de mon enfant qu'il s'exécute dans l'instant et sans danger imminent, qu'est-ce que je cherche à satisfaire en moi ? Quel est mon besoin qui désire être assouvi ?
- Est-ce que le message que j'envoie est complet ou y-a-t-il une partie que je laisse implicite parce qu'elle me semble évidente à laquelle je veux malgré tout que mon enfant réponde ?
- A bien y réfléchir, qu'est-ce que je considère comme plus viable à long terme, m'imposer à lui ou chercher à co-créeer une relation avec lui ?
- Est-ce que j'accepterai que mon entourage personnel ou professionnel se comporte avec moi de la façon dont je le fais avec mon enfant ?
- Concrètement, qu'est-ce que je m'engage à modifier dans ma façon de faire à partir d'aujourd'hui pour que mes demandes soient mieux comprises ?

### **Quelques mots sur le besoin :**

Le besoin ne se cherche pas dans le mental, il se ressent. Un besoin n'est pas concret.

Un besoin abstrait est comblé par une stratégie concrète.

Aller au restaurant est concret, ce n'est pas un besoin, c'est une stratégie.

Travailler est concret, ce n'est pas un besoin, c'est une stratégie.

Le repos est abstrait : Honorer le besoin passe par du concret → Je me couche.

### Mes observations

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Les questions que je me pose

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Ce que je m'engage à modifier

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **Journée 2**

Soyez un parent inspirant en sachant revenir à vous

En plus de l'exercice que nous avons partagé, en voici trois autres que vous pourrez pratiquer à volonté selon vos préférences.

Comme un marathonien a besoin de s'entraîner pour que son corps soit prêt lorsqu'il se trouve sur la ligne de départ, la qualité de l'apport de ses exercices augmentera avec l'entraînement.

5 minutes par jour est une bonne base de départ :

- ⇒ Allongé(e) dans votre lit avant de vous endormir
- ⇒ Au bureau, les toilettes sont un endroit parfait

### **Pour diminuer le stress :**

- Choisissez un endroit tranquille, asseyez-vous ou allongez-vous.
- Fixez un point devant vous pendant quelques minutes jusqu'à ce que vos yeux tendent à se fermer naturellement par eux-mêmes. Laissez-les faire.
- Puis portez votre respiration. Chaque fois que vous inspirez, prononcez mentalement les mots « calme et sérénité » ou tout autres mots qui vous apaisent. Faites cet exercice durant cinq bonnes minutes.

### **Pour diminuer le stress :**

- Fermez les yeux volontairement, pour entrer plus facilement dans votre bulle intime.
- Inspirez sur une période deux fois plus courte que l'expiration :
  - Si vous inspirez sur 2 secondes, expirez sur 4.
  - Si vous inspirez sur 3 secondes, expirez sur 6.
  - Si vous inspirez sur 4 secondes, expirez sur 8.
  - L'important est de trouver le rythme qui vous convient le mieux, peu importe les durées.
- Répétez ce modèle de respiration autant que nécessaire.

Petit truc en plus : Ajouter une légère pause entre l'inspiration et l'expiration tout en restant dans votre zone de confort.

### **Évacuer vos pensées gênantes :**

- Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez venir à votre esprit un paysage apaisant pour vous.
- Identifiez un souvenir heureux du passé. Évoquez-le. Revivez-le. Quels étaient les circonstances, l'ambiance, étiez-vous seul(e) ou en compagnie. Ressentez comme votre corps se détend.
- Posez votre main à plat sur votre plexus solaire. Ressentez le rythme de votre respiration, Laissez-vous bercer par le va et vient de l'air au rythme de vos inspirations et expirations. Constatez que, petit à petit, le calme s'installe en vous et se diffuse dans tout votre corps au fil de l'avancée de votre souvenir.

## **Journée 3**

Soyez un parent inspirant par l'observation de vos réactions

Pendant ce troisième pas, votre exercice consiste à observer vos sentiments et vos émotions lorsque vous êtes en relation avec votre enfant. Vous pouvez aussi vous souvenir d'une situation récemment passée.

Si vous n'avez pas de situation qui vous vient à l'esprit, imaginez que vous demandez à votre enfant de mettre la table pendant que vous préparez le repas, et vous essayez un refus net ou bien il accepte de le faire, mais ne s'exécute pas. Observez la façon dont vous vivez cet événement et répondez aux questions

- Quelle est ma réaction lorsque mon enfant refuse de faire ou tarde à faire ce que je lui demande ?
- Quel est mon ressenti intérieur (sentiments, émotions) ? Si je devais le décrire avec un ou plusieurs adjectifs quel seraient-ils ?
- En fonction des adjectifs listés, quel est mon besoin principal qui désire être assouvi ? De quelle façon puis m'occuper personnellement de ce besoin qui est le mien ? – Sans aide extérieure
- Est-ce que j'ai compris ce que mon enfant vivait de son côté dans cette même situation ?
- Comment ai-je réagi sur le moment ?  
Si je remets en question cette réaction automatique, comment aurais-je pu réagir différemment de façon constructive ?

**Mes observations / mes réactions plus constructives possibles**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Les questions que je me pose**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Mon besoin**

**Mon besoin principal non assouvi est :**

---

**Je peux m'en occuper personnellement en faisant :**

---

## **Journée 4**

Soyez un parent inspirant en contact avec votre vie intérieure

Pendant ce quatrième pas, votre exercice consiste à observer l'évolution de vos sentiments de vos ressentis et de vos émotions tout au long d'une journée standard en famille. Vous pouvez utiliser la fonction de votre téléphone pour écouter l'expression de votre vie intérieure à intervalles réguliers, **toutes les deux heures par exemple.**

- Dans un premier temps, j'observe simplement ce qui se passe en moi en l'accueillant sans chercher à agir dessus.
- J'identifie l'expression de ma vie intérieure (ressentis, sentiments, émotions) ? Si je devais les décrire avec un ou plusieurs adjectifs quel seraient-ils ?
- Quelle est la cause de ce que je ressens actuellement ?

Puis lors des observations suivantes :

- J'identifie l'expression de ma vie intérieure (ressentis, sentiments, émotions) ? Si je devais les décrire avec un ou plusieurs adjectifs quel seraient-ils ?
- Quel événement s'est produit dans depuis ma dernière observation qui a provoqué un changement dans ma vie intérieure ? Pour quelle raison cet événement a-t-il eu un impact dans ma journée ?

Je vous remercie de tout cœur d'aller vers votre monde plus harmonieux.

Je vous souhaite une très belle journée et vous dis à demain pour le cinquième pas.



### **Mes observations**

1. Il est \_\_\_\_\_, et je me sens \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,
2. Il est \_\_\_\_\_, et je me sens \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,
3. Il est \_\_\_\_\_, et je me sens \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,
4. Il est \_\_\_\_\_, et je me sens \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,
5. Il est \_\_\_\_\_, et je me sens \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

### **Les évolutions**

Que s'est-il passé entre deux observations qui a eu une incidence sur mon ressenti ?

- A. Entre la première observation et la deuxième :

\_\_\_\_\_

- B. Entre la deuxième observation et la troisième :

\_\_\_\_\_

- C. Entre la troisième observation et la quatrième :

\_\_\_\_\_

- D. Entre la quatrième observation et la cinquième :

\_\_\_\_\_

### **Les questions que je me pose**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Journée 5

Soyez un parent inspirant présent pour votre enfant

Pour ce cinquième pas, vous aurez à faire l'exercice suivant :

Prenez un moment avec votre enfant, 5 minutes, 10 minutes ou plus peu importe, un temps qui vous convient à tous les deux, et pratiquez une activité que vous aurez choisie ensemble.

Évidemment pour motiver votre enfant, plus l'activité sera proche de ses centres d'intérêts du moment, plus votre offre aura de chances d'être accueillie favorablement.

Pendant ce temps, mettez le repas, la lessive et tout le reste de côté pour être pleinement disponible pour jouer avec votre enfant, et repensez au quatrième pas fait ensemble et observez simplement ce qui se passe en vous en l'accueillant sans chercher à agir dessus.

Si vous avez plusieurs enfants, l'activité peut être commune tant que chacun sort satisfait et nourri par cette expérience.

Gardez ceci en tête parce que c'est très important : Au lieu d'être ensemble pour faire quelque chose, préférez de beaucoup faire quelque chose pour être ensemble.

Quelle activité avons-nous partagée ?  
Comment s'est-elle passée

Mes observations

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les questions que je me pose

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **Journée 6**

Soyez un parent inspirant en partageant une activité

Pour cette sixième pas, vous aurez à faire l'exercice suivant :

Prenez un moment avec votre enfant, 5 minutes, 10 minutes ou plus peu importe, et accueillez-le tel qu'il est, sans chercher à le changer, sans chercher à lui expliquer quoi que ce soit. Pendant cette période, vous êtes en mode observation, totalement à l'écoute de votre enfant, recherchez à créer une intimité avec lui. Éviter de chercher à répondre à ses besoins, de faire à sa place, soyez simplement présent pour lui permettre de s'exprimer totalement dans la réalité qui est la sienne, dans les envies qui sont les siennes, dans les émotions qu'il est en train de vivre.

S'il exprime un problème, aidez-le à trouver sa propre solution, en le questionnant sur le problème, en le faisant réfléchir sur les différentes solutions possibles, et dans la mesure du possible laissez le choisir la solution qui me convient le mieux et aidez-le à la mettre en pratique.

### **Mes observations**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **Les questions que je me pose**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **Journée 7**

Soyez un parent inspirant en encourageant la discipline

Ce septième pas sera dédiée à votre positionnement par rapport à l'apprentissage de votre enfant.

À l'occasion d'une demande de la part de votre enfant, estimez s'il est en mesure de répondre lui-même à cette demande.

Si non, profitez-en pour lui montrer l'exemple et lui fournir l'apprentissage dont il a besoin, étape par étape pour rester dans sa zone proximale de développement actuelle.

Et surtout, encouragez-le à chaque réussite et exprimer votre foi en sa capacité à réussir.

### **Mes observations**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **Les questions que je me pose**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Je vous souhaite un joyeux pas suivant vers vous-même  
et votre famille.

**Olivier Borgeaud**  
**Un pas de plus vers vous**

94200 Ivry sur Seine

**06 84 82 44 47**

Skype : Olivier Borgeaud – TPC

[votrefamilleenconscience@gmail.com](mailto:votrefamilleenconscience@gmail.com)

<http://votrefamilleenconscience.fr>

<https://www.facebook.com/votrefamilleenconscience/>

