



LAITHICIA  
ADAM

COACH  
FAMILIAL  
POUR  
PARENTS  
INVESTIS

RÉVÉLATION  
Devenir un parent  
confiant et serein

CAHIER DU PARENT

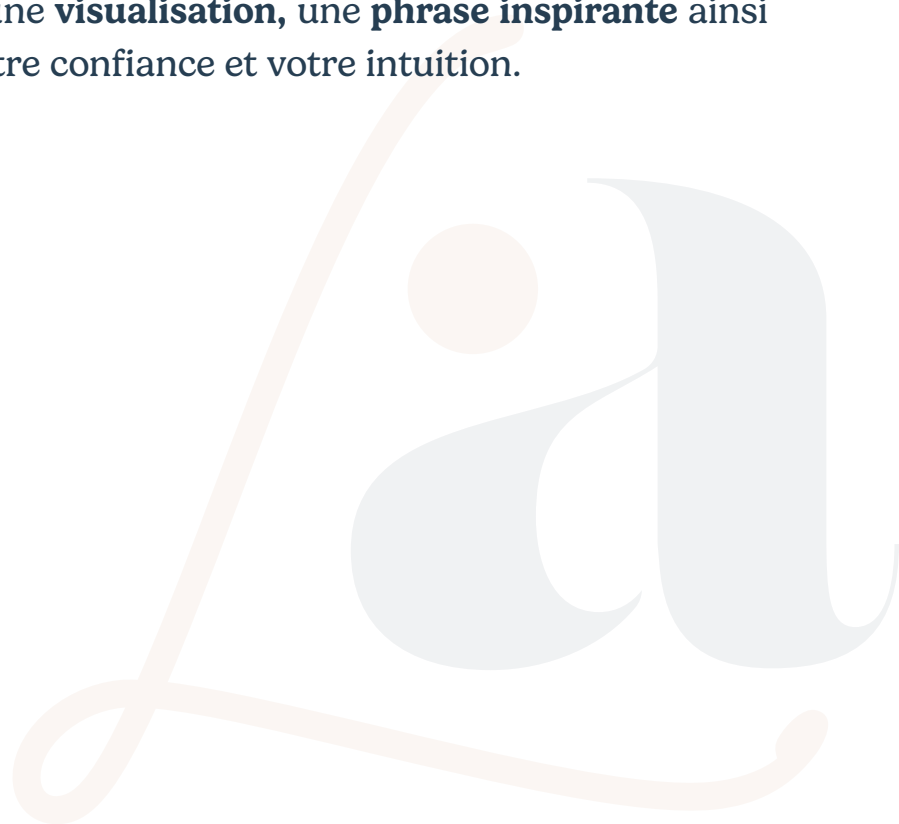


## Bienvenue dans votre cahier RÉVÉLATION !

Ce guide est conçu pour vous accompagner sur **4 journées où vous vivrez une transformation incroyable**, avec des exercices, des réflexions, des questions clés et des astuces concrètes pour :

- Réduire le stress et l'anxiété familial;
- Aligner vos valeurs parentales et instaurer des limites qui fonctionnent;
- Renforcer votre leadership parental, votre confiance en vous et en vos capacités;
- Alléger votre charge mentale et favoriser la collaboration dans votre famille.

Chaque journée se termine par une **visualisation**, une **phrase inspirante** ainsi qu'**un mantra** pour renforcer votre confiance et votre intuition.



# JOUR 1

## Apaiser le quotidien familial. Apprivoiser et réduire le stress et l'anxiété.

### OBJECTIFS

Comprendre les racines du stress familial  
et instaurer plus de calme et de collaboration.

### QUESTIONS CLÉS :

- Quels moments me mettent le plus sous pression ?
- Quelles situations déclenchent mon anxiété ou celle de mes enfants ?
- Quelles stratégies ont déjà fonctionné ?



# 1. Votre état de stress actuel :

NOTEZ 2 SITUATIONS RÉCENTES OÙ VOUS ÉTIEZ DÉPASSÉ(E).  
QUELLES ÉTAIENT VOS ÉMOTIONS ET VOS RÉACTIONS CORPORELLES.

ÉMOTIONS

RÉACTIONS CORPORELLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ÉMOTIONS

RÉACTIONS CORPORELLES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Identifier les racines :

QUELLES SONT LES  
2-3 CAUSES PRINCIPALES  
DE STRESS DANS VOTRE FAMILLE ?

COMMENT IMPACTENT-ELLES  
VOS RELATIONS ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. Stratégie anti-stress :

CHOISISSEZ L'UNE DES TECHNIQUES SIMPLES ICI-BAS À APPLIQUER AUJOURD'HUI ET NOTEZ VOS RESENTIS SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10 AVANT/APRÈS.

#### RESPIRATION

AVANT  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

APRÈS  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

#### MINI-PAUSE

AVANT  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

APRÈS  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

#### MOMENT DE CONNEXION

AVANT  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

APRÈS  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

#### TAPOTER LE THYMUS

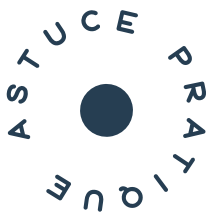
AVANT  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

APRÈS  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

#### TECHNIQUE DE L'EFT

AVANT  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

APRÈS  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



**Prenez 3 minutes pour respirer profondément avec votre enfant et observez comment le stress diminue. Combien c'est plus léger et agréable.**

*Mantra et phrase inspirante*

**À RÉPÉTER CHAQUE JOUR**

afin de vous aider à réduire l'anxiété à la source, créer du calme et de la collaboration

#### Mantra

*Ne laissez pas le comportement des autres détruire votre paix intérieure.*  
- Dalai Lama

#### Phrase inspirante

*Je peux créer du calme dans ma famille, et chaque petit geste conscient fait grandir ma sérénité.*

# JOUR 2

**Créer une  
dynamique familiale sereine.  
Favoriser l'écoute, la coopération  
et le respect sans crier ni menacer.**

## OBJECTIFS

**Découvrir l'importance des valeurs familiales  
et instaurer des limites qui fonctionnent.**

## QUESTIONS CLÉS :

- Quelles sont mes 3 valeurs parentales fondamentales ?
- Mes limites sont-elles claires, cohérentes et en accord avec ce que je veux transmettre ?
- Comment améliorer ma communication pour éviter les conflits répétitifs ?



# 1. Mes valeurs familiales :

LISTEZ VOS 3 VALEURS FAMILIALES  
ET LES COMPORTEMENTS ASSOCIÉS QUE VOUS SOUHAITEZ ENCOURAGER.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

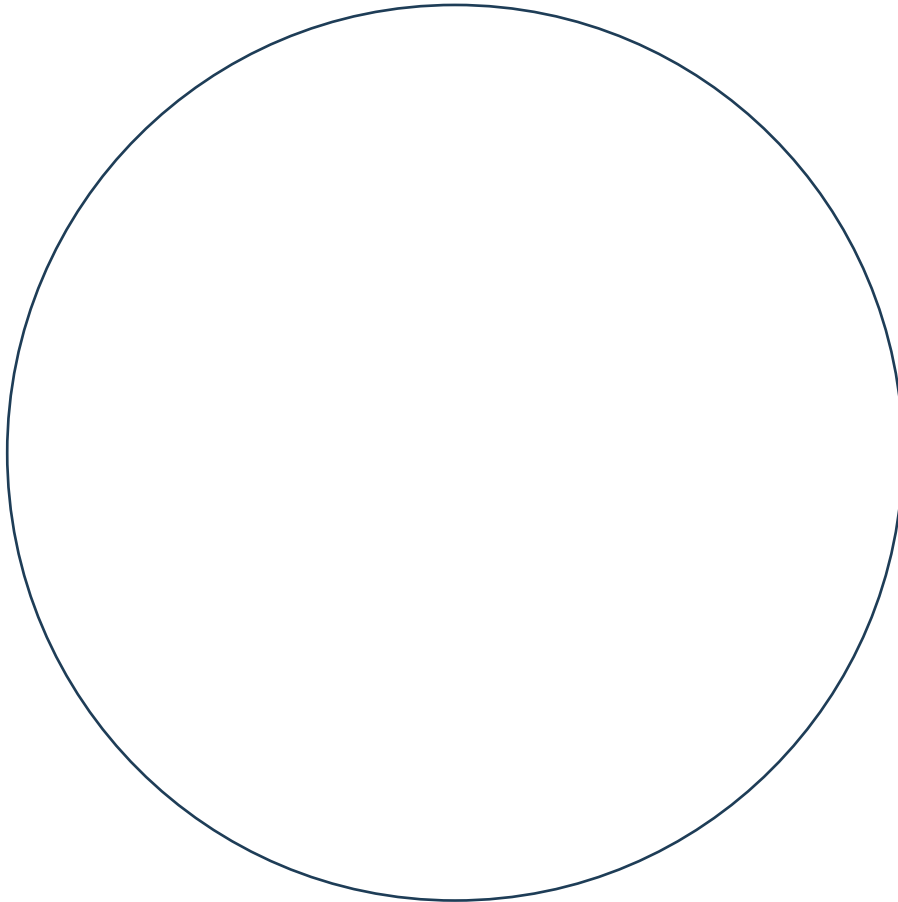
---

---



## 2. Mes limites efficaces :

CHOISISSEZ UNE LIMITE À RENFORCER CETTE SEMAINE.



NOTEZ COMMENT LA POSER CLAIREMENT.

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. Communication fluide :

NOTEZ UNE SITUATION RÉCENTE OÙ LA COMMUNICATION A ÉCHOUÉ.

COMMENT POURRIEZ-VOUS CHANGER LA DYNAMIQUE ?

---

---

---

---

---

QUELLE ÉTAIT VOTRE POSTURE ?

---

---

---

---

ÉTIEZ-VOUS DANS UNE ÉMOTION ?

---

---

---

---

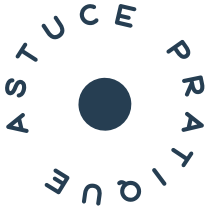
VOTRE MESSAGE ÉTAIT-IL CLAIR OU,  
LAISSAIT-IL PLACE À L'INTERPRÉTATION ?

---

---

---

---



**Avant chaque discussion importante, prenez un moment pour respirer, vous recentrer et vous ancrer.**

Rappelez-vous ce que vous souhaitez amener votre enfant à faire ou à lui transmettre. Demandez-vous, qu'est ce qui est important pour vous en ce moment et comment vous pouvez lui enseigner de manière concrète selon ses capacités présentes.

*Mantra et phrase inspirante*

**À RÉPÉTER CHAQUE JOUR**

afin de vous guider dans l'alignement de vos valeurs, créer une communication fluide et respectueuse :

**Mantra**

*Soyez le changement que vous voulez voir dans votre famille.*

- Adapté de Gandhi

**Phrase inspirante**

*Je crée une famille alignée et respectueuse, et chaque conversation consciente renforce notre connexion.*

# JOUR 3

**Solidité, confiance, leadership.  
Devenez le parent leader  
que vous rêvez d'être,  
sans crier, ni stresser.**

## OBJECTIFS

**Restaurer votre autorité, renforcer votre leadership  
et inspirer la confiance chez vos enfants.**

## QUESTIONS CLÉS :

- Où ai-je l'impression que mon autorité s'effondre ?
- Quelles situations me font douter de moi ?
- Comment prendre des décisions avec assurance sans crier, ni forcer ?



## 1. Leadership conscient :

NOTEZ UNE SITUATION OÙ VOUS AURIEZ SOUHAITÉ(E) ÊTRE PLUS SÛR(E).

QUELLE DÉCISION AURIEZ-VOUS PU PRENDRE POUR RESTER ALIGNÉ(E) ?

---

---

---

---

---

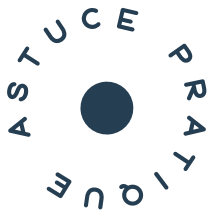
## 2. Restaurer l'autorité :

LISTEZ 2 ACTIONS CONCRÈTES  
POUR POSER DES LIMITES RESPECTUEUSES ET EFFICACES.



### 3. Leadership quotidien :

DÉCRIVEZ UNE ACTION SIMPLE À METTRE EN PLACE AUJOURD'HUI POUR MONTRER VOTRE LEADERSHIP BIENVEILLANT.



**Avant une décision difficile, imaginez-vous l'appliquer avec calme et assurance, puis observez la réaction de vos enfants.**

*Mantra et phrase inspirante*

**À RÉPÉTER CHAQUE JOUR**

afin de vous permettre de restaurer l'autorité respectueuse et développer son leadership parental :

#### **Mantra**

*Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.*

- Nelson Mandela

#### **Phrase inspirante**

*Je suis un leader aimant et confiant, capable d'inspirer mes enfants à grandir avec assurance.*

# JOUR 4

## Parents alliés.

**Apprendre à déléguer pour réduire le stress et développer le travail d'équipe.**

### OBJECTIFS

Déléguer efficacement, réduire le stress

et créer une dynamique de soutien dans la famille

c'est apprendre à former son équipe familiale.

C'est s'unir, travailler ensemble pour le bien être de tous

les membres et créer une connexion incroyable.

### QUESTIONS CLÉS :

- Quelles tâches ai-je tendance à gérer entièrement seul(e) ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de demander de l'aide ?
- Comment créer une famille où chacun participe et soutient les autres ?



# 1. Ma charge mentale :

LISTEZ 5 RESPONSABILITÉS ET COMMENT LES DÉLÉGUER.

Five rows of empty circles connected to rounded rectangular boxes for listing responsibilities and delegation methods.



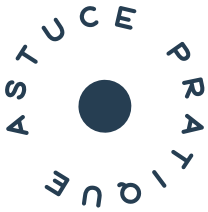
## 2. Acceptation de l'aide :

NOTEZ UNE SITUATION OÙ DEMANDER DE L'AIDE SERAIT BÉNÉFIQUE ET POSITIF POUR VOUS.

COMMENT FORMULER LA DEMANDE ?

## 3. Plan familial collaboratif :

CHOISISSEZ UNE ACTION POUR ENCOURAGER LA COLLABORATION OU L'AUTONOMIE DE VOS ENFANTS CETTE SEMAINE.



**Expérimentez une mini-délégation aujourd'hui et observez la libération que cela apporte. Demandez-vous qu'est ce qui est différent ? Quels sont les bienfaits, les points positifs pour moi et pour mon enfant?**

*Mantra et phrase inspirante*

**À RÉPÉTER CHAQUE JOUR**  
afin de vous aider  
à déléguer, accepter l'aide et  
alléger la charge mentale.

### **Mantra**

*Impossible n'est qu'un mot  
Ensemble, tout devient possible.*  
- Muhammad Ali

### **Phrase inspirante**

*Je mérite d'être un parent confiant  
et serein, capable de déléguer et de  
créer une famille où chacun apporte  
sa contribution.*

## Félicitations!

*Je suis vraiment fière de vous*  
**et j'espère que vous l'êtes tout autant!**

**Vous avez pris le temps de réfléchir et de vous engager dans cette transformation.  
C'est ce type d'engagement qui transforme réellement votre famille.**

**Rappelez-vous :**

**Vous êtes  
un.e parent  
exceptionnel.le**

**digne de vivre**

**une vie familiale**

**sereine et équilibrée.**

**CHAQUE PETIT PAS COMPTE.**  
**Le véritable changement  
commence par vous.**

Ces 4 jours ont été une première étape dans un voyage plus grand, celui de créer la famille que vous souhaitez, alignée avec vos valeurs et vos désirs les plus profonds.

Maintenant je vous invite à faire les choix conscients suivants :

### Je fais le choix :

De me choisir

De me respecter

De demander de l'aide

D'accepter des erreurs,  
d'apprendre à les reconnaître  
et à les réparer

De me faire confiance

Prenez un moment pour vous recentrer.

Respirez profondément et répétez ce mantra chaque jour, pour vous rappeler que vous avez le pouvoir de changer, étape par étape :



### Mantra

**Je suis capable de créer l'harmonie dans ma vie, j'agis avec confiance, calme et bienveillance. Je choisis de nourrir mes pensées, mes actions et mes relations avec amour et sérénité.**

**Souvenez-vous que chaque petit geste compte.**

Ce que vous mettez en place aujourd'hui influencera positivement votre demain.

Prenez soin de vous, de vos enfants et de vos relations, un jour à la fois.

Vous êtes sur la voie du changement durable.