



Comment mettre le confinement au service de ta vie rêvée



J'étais en train de rédiger une belle lettre sur l'importance de la vision dans la vie familiale **quand le confinement est tombé.**

Boum.

Et cette fois, je ne m'y attendais pas aussi tôt.

Alors j'ai tout laissé reposer pour y voir plus clair, **pour me centrer sur moi quelques jours**, parce que comme beaucoup, plein d'émotions étaient là pour moi avec toutes ces annonces ... tristesse, impuissance, peur... Juste accueillir, écouter, traverser... Me revoilà donc, avec encore plus l'envie d'être là **en soutien et inspiration pour toi, durant cette période.**

Du coup, j'ai aussi pris du retard pour t'annoncer mon webinaire de jeudi soir à 21h **L'éducation bienveillante, un chemin vers soi et vers une vie de famille épanouissante**, si tu es intéressée [vas tout de suite voir ici](#)

Car oui je vais quand même te parler de ta vision et de tes rêves aujourd'hui, parce que si tu veux apprendre à rester en mouvement et à traverser les tempêtes sans rester à quai tout le temps, c'est quelque chose qui est ultra-précieux. Cela va te servir à retrouver ou garder de l'énergie et savoir où la mettre pour ne pas en perdre une miette, quelles que soient les circonstances extérieures.

La dernière fois je t'ai parlé de voilier... de naufrage... de tempête....et de ta capacité à célébrer tes victoires.

Eh bien aujourd'hui on va s'intéresser au gouvernail et au (à la ?) capitaine ! Oui, je parle de toi :-)



Alors oui nous essayons actuellement une belle tempête, bien comme il faut. Confinement, protocoles scolaires, télétravail, incertitudes économiques.... tous nos repères sont bousculés, des tas d'émotions peuvent rejaillir dans cette situation.

Est-ce que tu fais partie de ceux qui se laissent balloter au gré de leurs émotions ?

Qui se renferment sur leur coquille quand la tempête apparaît ?

Qui courent partout sur le bateau pour colmater les brèches ?

Ou es-tu de ceux qui remontent rapidement sur le pont pour continuer à diriger le navire et anticiper les creux de vague ?

C'est le moment d'accueillir et traverser tes émotions réellement (si tu ne l'as pas encore fait!), et ensuite de bien **définir et clarifier où tu veux aller durant cette période** ! Plus tu es au clair sur ta destination, dans 1 mois, 6 mois, un an, 10 ans ou plus ... et plus il est facile de t'adapter aux changements et obstacles en cours de route.

Le rêve, la vision, c'est ce qui te permet de prendre une **direction**.

C'est ta direction à toi et toi seul.e. Ce n'est pas celle de ton amie, de tes parents, de ta voisine...

Si tu ne veux pas te retrouver à Stockholm alors que toi ton kiff c'est les Canaries, tu as intérêt à bien connaître ta direction. Et à savoir précisément comment tu vas y arriver.



C'est quoi le rapport avec ta vie de famille ?

Que ton rêve quand tes enfants sont arrivés dans ta vie soit toujours d'actualité (t'en rappelles-tu ?), ou que tu aies changé de vision entre temps...

Définir là où tu veux aller, c'est essentiel pour y arriver !

Imagine si Neil Armstrong et son équipe de la NASA, en 1969, n'avaient pas vraiment su où ils voulaient aller... crois tu qu'ils seraient arrivés sur la Lune ? Non ! Parce que pour arriver à un objectif aussi fou (à l'époque), il fallait une putain de vision claire et nette de leur objectif. Pas de vision = pas d'avancée. Une vision claire = on peut réaliser des trucs de fou, petit pas par petit pas.

Oui, tu peux viser la lune avec tes enfants et ta famille, pourvu que ça soit un vrai désir qui parte de toi. Devenir encore plus bienveillant ET s'affirmer, résoudre les conflits plus facilement, savoir accompagner tes enfants dans leurs conflits, savoir gérer ta fatigue même avec des petits, apprendre à accueillir les crises des tout petits comme des ados tout en restant alignée avec toi... ça dépend de ce qui te fait envie !



Alors je t'invite dès maintenant à prendre du temps pour définir ta vision : que veux tu maintenant pour ta vie ? Pour ta vie de famille ?

Comment veux tu traverser cette période de confinement ?

Où veux tu être dans 5 ans ?

Dans 10 ans ?

Dans 25 ans ?

C'est le moment de rêver, de ne surtout pas te mettre de freins ! Prends une grande feuille et écris, dessine tes désirs comme ils viennent sans les juger.

Quel type de relation veux tu avoir avec tes enfants, quel environnement affectif veux tu leur proposer ? Pense à chacun d'entre eux et regarde ce que tu souhaites.

A quoi veux tu que ta vie ressemble, sur le plan familial, personnel, professionnel, conjugal, amical, sur le plan de la santé ?

Quelle parent, quelle personne veux tu devenir ? Comment te vois tu dans quelques années, entourée de qui, de quoi ?

Qu'est-ce que tu auras accompli qui te procurera de la joie et de la fierté dans 5, 10 ou 25 ans? Travailler à long terme te permet d'avoir moins de freins immédiats. Car tu auras beaucoup de temps pour arriver à cette vision, à condition que tu t'y mettes maintenant (on y revient tout de suite :-).

Je t'invite à tout noter, dessiner, coller, absolument tout ce qui te vient, sans réfléchir. Ce n'est pas un travail de réflexion, avec le mental. C'est un exercice qui se fait avec ses tripes et son intuition. Je t'invite à créer une image de ce que tu souhaites pour plus tard, à long terme. Ca doit être exaltant, et enthousiasmant. Ah, et ne formule pas tes désirs en négatif ("arrêter de fumer", "ne plus.."), c'est important de formuler ce que tu veux vraiment et d'être précis.

C'est **très important**, c'est ce qui va te donner ta direction et comment prioriser tes actions et ton énergie. Parce qu'on n'agit pas de la même manière quand on est très au clair sur ses objectifs.

Si tu n'y arrives pas, c'est peut être que tu n'as pas l'habitude, dans ce cas il faut refaire l'exercice régulièrement, en laissant venir ce qui vient. C'est normal si tu n'as pas l'habitude d'écouter ton ambition naturelle et tes véritables désirs.



C'est fait ?

=> viens nous le raconter sur le [groupe :-\)](#)

Comment te sens tu face à cette vision, celle de tes rêves et désirs les plus chers ? Est-ce qu'elle te fait vibrer ? Si oui, c'est très bon signe ! Elle doit carrément te faire trépigner sur place !



Maintenant, on revient au présent.

Une vision restera un rêve si on ne pose pas d'action concrète dans le présent.

- **Est-ce que tes actions, tes décisions, tes choix d'aujourd'hui sont raccord avec ta vision de ta vie de famille?**

Par exemple, si tu souhaites des relations plus harmonieuses dans ta famille, est ce que tu agis concrètement pour aller vers autre chose ? Est-ce que tu as déjà mis en place par exemple des outils, des temps de prise de recul ? Est-ce que tu remplis au contraire ton agenda systématiquement et tu n'as pas de temps à consacrer à ton objectif ?

- **qu'est-ce que tu peux mettre en place de plus pour avancer dans cette direction ? Est-ce que tu as des décisions à prendre pour avancer dans cette direction?**

La première action, c'est de poser clairement le choix d'agir en suivant sa vision. Pour le reste, ici, on parle de petits pas chaque jour. C'est la **régularité** qui est importante. En faisant 1% par jour, dans 3 mois tu es proche de ton but...

Par exemple, si tu souhaites vivre les repas en famille de façon plus sereine, tu peux créer des petites modifications dans la façon d'organiser les repas, lire à ce sujet, mettre en pratique et tester, trouver des sources d'information (conférences, webinaires), observer ce qu'il se passe à table pour toi et tes enfants, trouver de l'accompagnement, ... chaque petit pas te rapproche de la réalisation de tes désirs.

En cette période, tu peux tester de nouvelles choses en plus !

Te mettre à un sport en suivant des cours en ligne et même en famille, te former, lire, mettre de la créativité dans tes soirées, faire quelques travaux ou bricolages, découvrir de nouveaux jeux de société ... De mon côté j'ai commencé à courir avec mon beau fils de 9 ans hier avec un magnifique ciel couchant tout rose, c'était une très chouette expérience qui nous a rapprochés

! Parce que dans ma vision je veux prendre soin de mon corps pour avoir toujours plus d'énergie pour réaliser mes projets.

Bref, des petits pas **chaque jour** et de façon **régulière**, en lien avec ton objectif !

- **De quel entourage as tu besoin pour aller vers ta vision ?**

Si tu souhaites développer tes capacités d'écoute et d'intuition, par exemple, tu as tout intérêt de t'entourer de personnes qui pratiquent déjà l'écoute et l'écoute de soi. Au contraire, si tu sens que tu aimerais être plus affirmée avec tes enfants ou ton entourage, il est temps de te construire un entourage et système de soutien fait de gens qui osent s'affirmer !

- **Est-ce que tes routines et systèmes peuvent être améliorés pour permettre à ta vision de se concrétiser ?**

En clair, si tu veux arriver à ta vision, il va falloir faire un tout petit pas chaque jour. Et comme au début il y a toutes les chances que tu ne voies pas encore de résultat, tu vas avoir besoin d'être soutenue par des routines que tu créées pour toi. Ca te permettra de tenir dans la durée.

Par exemple, si tu as besoin d'équilibrer la mère et la femme, tu vas avoir besoin de faire de la place aux deux dans ton agenda et ce de façon récurrente. Ton agenda doit être pensé pour laisser émerger de nouvelles choses. Ca passe par de l'affirmation de soi, on est d'accord, quand on vit en famille :-) (et je suis présentement en train de rédiger cette lettre alors que mon chéri fait à manger et mes beaux enfants s'occupent de mon petit ;-)



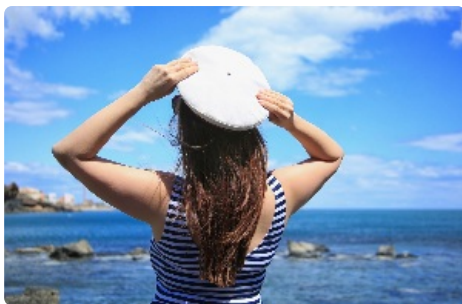
Et je fais quoi, moi, avec le confinement et tout ce qu'on n'a plus le droit de faire?

C'est vrai, peut être que ce qui te soutenait (tes amis, ta famille.... tes sorties nature ou culture...tes activités sportives, musicales ou créatives...) ne peut plus avoir lieu. Mais c'est aussi un excellent moment pour évaluer qu'est-ce qui est vraiment soutenant et indispensable pour toi, et ce qui l'est moins. Et comment tu vas pouvoir prendre soin de toi et de tes désirs de façon créative.

Honnêtement, j'ai vécu un 'confinement' de 18 mois récemment en ayant un bébé, suivi du vrai confinement, et ça m'a permis de faire un tri inégalé dans mes relations et activités, pour ne garder que ce qui était soutenant et propice à ma vision. Ca a été assez libérateur. Ca laisse de la place ... et du coup tu peux vraiment décider ce que tu souhaites en faire, à partir de qui tu es aujourd'hui.

L'automne, en plus, est un excellent moment pour un retour à soi, pour revenir vers l'intérieur et se questionner sur ses désirs. Pour se donner du doux et prendre soin de soi. C'est développer le terreau fertile pour que ta

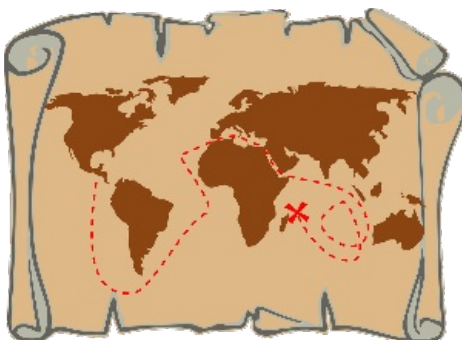
vision puisse pousser plus tard. Qu'en penses tu ?



Confronter ta vision à la réalité.

Biensûr, à un moment donné cette vision va se confronter à la réalité. Ou alors ça reste un rêve auquel tu ne donneras jamais corps. Mais si tu as décidé de lui donner vie, alors inévitablement tu vas frotter ton rêve à la réalité et devoir te réajuster en permanence. Avec de petits ou gros réajustements.

C'est par ce travail régulier **d'aller retour entre vision et tes actions** que petit à petit la vie que tu souhaites prend forme, pas toujours de façon linéaire, mais avec efficacité.



Tu me racontes ce que ça t'inspire ?

: -)

Si tu veux aller plus loin et poser toutes tes questions en direct, je t'invite à mon webinaire ce jeudi 5 novembre à 21h (en ligne) sur le thème

L'éducation bienveillante, un chemin vers soi et vers une vie de famille épanouissante

**L'éducation bienveillante,
Un chemin vers soi et vers une vie de famille
épanouissante**

Flore Viard – Fami'Lien

L'éducation bienveillante a le vent en poupe. D'où vient cette nouvelle façon d'accompagner les enfants ? Pourquoi changer ses pratiques, quels sont les bases de l'éducation positive ? Comment comprendre les enfants à la lumière des nouvelles recherches en neurosciences ? Et comment poser ses limites malgré tout de façon efficace ?

Ce sont peut être les questions que vous vous posez...

Dans cette conférence, à travers le fil du vécu du parent, nous explorerons ce qu'est réellement l'éducation positive, basée sur la compréhension des mécanismes émotionnels et relationnels, et sur le développement de l'enfant. Nous cheminerons pour comprendre comment accompagner les enfants en respectant les besoins de chacun, enfants comme adulte.

Nous regarderons qu'est-ce que ce chemin peut apporter en tant que parent, en créativité, en connaissance de soi, et en cheminement vers l'affirmation de soi, car c'est un défi qui fait grandir à la fois enfants et parents !

Inscription (gratuit) [ici pour avoir accès à la salle de conférence en ligne jeudi](#).
Replay disponible pour les inscrits

Tu veux être accompagnée pour mettre ça en application (et apprendre bien d'autres choses) tout en étant accompagnée et guidée ?

Un nouveau cycle d'ateliers commence samedi 14 novembre



Parent bienveillant et heureux de vivre en famille
Cycle de 8 ateliers

8 séances pour :
Ecouter les besoins de chacun, développer le lien et la confiance, apprendre à grandir avec ses émotions, poser ses limites avec bienveillance et affirmation, créer sa vie de famille sur mesure

Pour vivre la relation avec les enfants de façon positive !

Vous souhaitez trouver du soutien dans votre cheminement de parent et transformer votre quotidien ?

Un cycle de 8 ateliers, pour offrir à ses enfants un environnement familial adapté

au mieux à leurs besoins tout en créant les conditions pour vibrer sa vie en tant que parent et personne. [En savoir plus...](#)

A très bientôt et surtout prends bien soin de toi pour les semaines à venir !

Flore

Fami'Lien
Deviens le parent que tu veux être !
06.65.61.32.65
contact@fami-lien.fr
A propos de Fami'Lien
Groupe [Wonderful mums](#)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Fami'Lien.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Fami'Lien