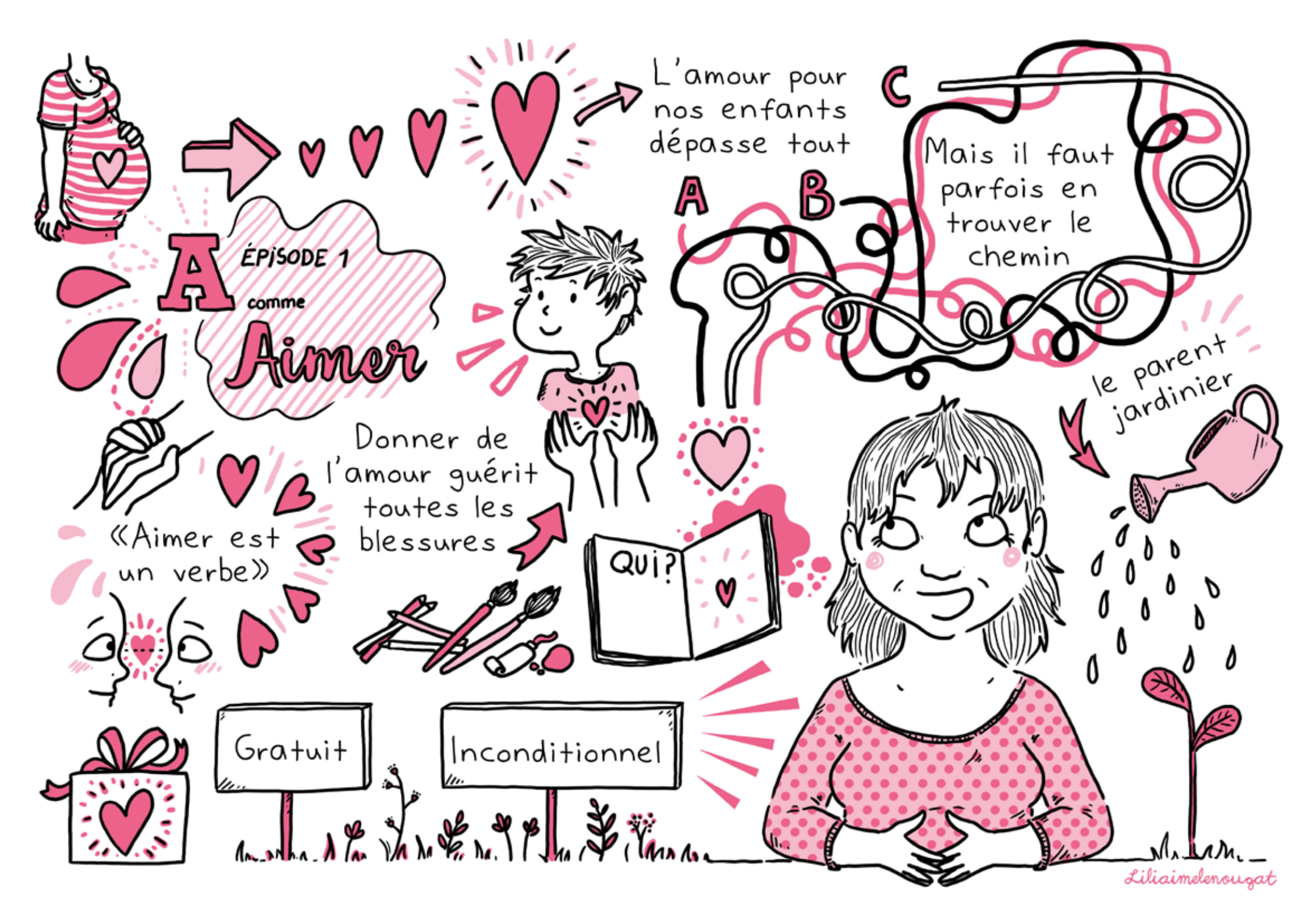
ÉPISODE 1

comme

Aimer


ÉPISODE 1
A comme Aimer
L'amour pour nos enfants dépasse tout
A
B
C
Mais il faut parfois en trouver le chemin
le parent jardinier
Donner de l'amour guérit toutes les blessures
«Aimer est un verbe»
QUI?
Gratuit
Inconditionnel
Liliaimelenougat

comme

Aimer

UN PETIT MOT SUR LA DIMENSION UNIQUE DE W COMME WAHOU

Ce programme a été conçu avec amour et beaucoup d'engagement seulement pour vous, oui, vous qui vous êtes engagés en vous inscrivant. Nous vous demandons de ne pas le partager et de respecter ainsi notre travail !

Merci de tout cœur ☺
L'équipe de W comme Wahou

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

AMOUR : MA RECETTE LA PLUS SAVOUREUSE :-)

J'ai mis un temps fou à la mettre au point ! Au départ, un peu comme mes parents, je pensais que je pouvais échanger l'amour contre tout ce dont j'avais besoin.
« Range ta chambre… », « Sois bonne à l'école » ; voici ce que j'entendais, enfant :
« Fais ceci et tu obtiendras mon attention et mon amour. »
Mais l'amour est totalement gratuit, et inconditionnel.

Quand je prépare ma recette, je ne m'attends pas à recevoir quelque chose, mais en réalité je reçois beaucoup sans attendre quoi que ce soit. L'amour que nous donnons est un véritable cadeau pour nous.

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

AMOUR : MA RECETTE LA PLUS SAVOUREUSE :-)

↳ Je fais mariner la personne dans un bain d'acceptation totale. J'accepte ce qu'elle est, qui elle est, ce qu'elle aime ou pas, sa façon bien à elle d'être au monde, etc.
↳ J'ajoute des regards pleins de tendresse.
↳ Des sourires le plus souvent possible.
↳ Des contacts physiques affectueux.
↳ Je soutiens cette personne dans ses projets (qu'ils consistent en la recherche d'un caillou, en la construction d'une cabane ou en une formation de naturopathe, par exemple).
↳ Quand je suis en forme, j'assaisonne avec des jeux.
↳ J'essaie d'être avec elle quand elle a besoin que je sois présente, pour être témoin de ce qu'elle regarde (si elle m'appelle pour voir une vidéo sur YouTube ou un dessin animé, ou toute autre chose qu'elle voudrait partager avec moi), ou bien pour contempler ce qu'elle arrive à accomplir, ou encore pour l'écouter lorsqu'elle en ressent le besoin.

Vous pouvez ajouter vos propres ingrédients et créer votre propre recette :-)

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

AMOUR : MA RECETTE LA PLUS SAVOUREUSE :-)

Quand une personne reçoit de l'amour, elle se sent en sécurité pour être elle-même et pour grandir. Enfants ou adultes nous avons tous besoin d'acceptation pour donner le meilleur de nous-mêmes. C'est quand je suis moi-même que je peux développer mes compétences, et ma capacité à aimer inconditionnellement l'autre.

Aimer un enfant, c'est renforcer et nourrir sa capacité à donner de l'amour, mais c'est aussi renforcer sa santé physique et psychologique, booster ses compétences cognitives.

L'amour est un formidable engrais pour la croissance des petits et des grands.

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

VOS EXPLORATIONS CETTE SEMAINE

Cette semaine, je vous propose d'ajouter de l'amour à tout ce que vous faites. Essayez pendant 5 minutes, 1 heure, une journée, selon vos moyens affectifs du moment, d'ajouter de l'amour à tous vos gestes.

Observez ce que cela peut donner sur les membres de votre famille.

- Et si vous essayiez d'élargir vos dons d'amour à ceux qui vous entourent et qui ne font pas partie de votre famille ?
- Comment vous sentez-vous après avoir vécu ces moments de dons ?

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

ET DANS VOTRE CARNET DE VOYAGE ÉMOTIONNEL™

Quelle personne ou être vivant vous a apporté de l'amour inconditionnel quand vous étiez enfant ?

Faites une double page sur ce thème. Utilisez de façon spontanée des taches de couleurs, des formes, des mots et des phrases, des collages, pour représenter symboliquement la ou les personnes, le ou les êtres vivants qui vous donnaient de l'amour inconditionnel quand vous étiez enfant.

Bienvenue aux larmes sur ce thème, laissez-les couler tranquillement sur votre cahier si toutefois elles surgissent.

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

ET DANS VOTRE CARNET DE VOYAGE ÉMOTIONNEL™

De la même manière, je vous propose d'aller à la rencontre des deux questions suivantes :

- Aujourd'hui, qui vous apporte de l'amour inconditionnel ?
- Quels sont vos moyens favoris de donner de l'amour à vos enfants ?

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

ET DANS VOTRE CARNET DE VOYAGE ÉMOTIONNEL™

Je contemple mes réalisations...

Quand vous aurez fini vos activités exploratoires, je vous invite à faire une sorte de bilan qui pourrait commencer par :

- « Quand je regarde le travail que j'ai réalisé, je me sens… »
- Écrivez librement tout ce qui vous vient, sans vous censurer, tout ceci vous appartient, tout est bienvenu.

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

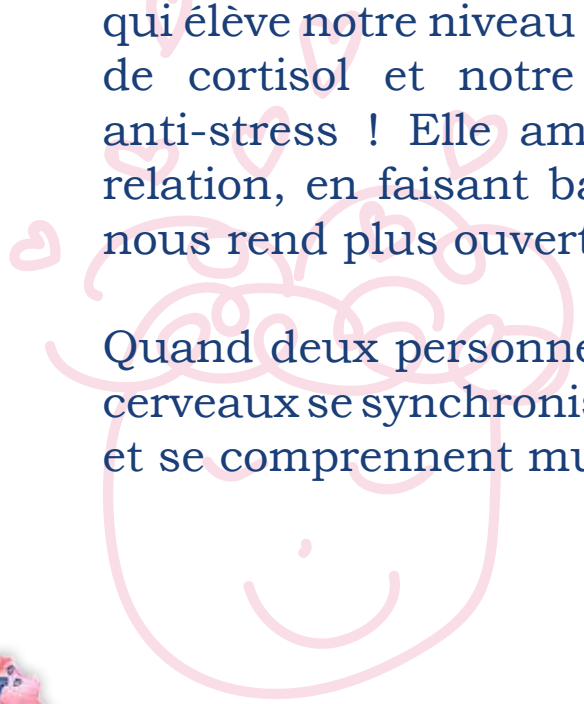
Aimer

NEUROWAHOU

D'après Barbara Fredrickson (voir le livre Wahou du lundi), l'amour ou l'absence d'amour modifient en profondeur la sécrétion de substances dont le corps est imprégné, des substances qui peuvent modifier l'expression de l'ADN.

Nous sécrétons de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, qui élève notre niveau de bien-être, abaisse nos sécrétions de cortisol et notre rythme cardiaque. Un excellent anti-stress ! Elle améliore notre capacité à entrer en relation, en faisant baisser notre niveau de crainte, elle nous rend plus ouverts et plus réceptifs.

Quand deux personnes se manifestent de l'amour, leurs cerveaux se synchronisent et, peu à peu, elles s'influencent et se comprennent mutuellement.



© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

NEUROWAHOU

comme

Aimer

N'est-il pas merveilleux d'être influencé par ses enfants, par leur enthousiasme, leur avidité pour la vie, leur immense volonté, leur désir de découvrir, et l'empathie dont ils font preuve ?

Oui, je sais que ce n'est pas toujours le cas, loin de là, mais nous pouvons peut-être en améliorant la conscience de ce que ces moments d'amour nous apportent, essayer d'en augmenter le nombre, et de devenir plus heureux ☺

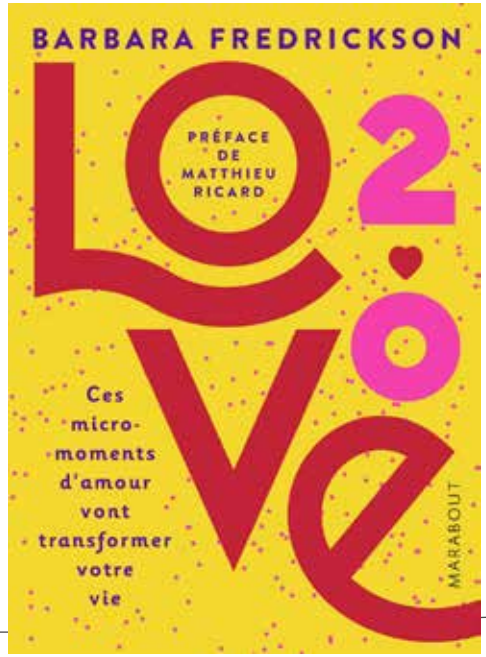
© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

LE LIVRE WAHOU DU LUNDI

Sans aucune hésitation
Love 2.0
de Barbara Fredrickson,
chez Marabout



Tout ce que vous voulez savoir sur l'amour est dans ce fantastique livre, motivant et riche ☺

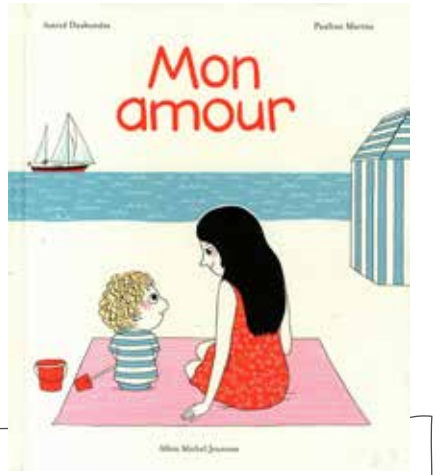
© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

WAHOU ! DES ALBUMS JEUNESSE
POUR LES GRANDS ET LES PETITS

A

comme

Aimer



Mon amour
d'Astrid Desbordes,
chez Albin Michel Jeunesse
Une maman parle à son enfant d'amour inconditionnel, c'est un livre qui fait l'unanimité et, bénéfice secondaire, qui fait pleurer une fois sur deux quand il est lu à haute voix. (Ce sont mes statistiques personnelles.)

Je t'aime tellement que
d'Anne Herbauts,
chez Les Albums Casterman
Avec Anne, on entre dans un tout autre univers, très poétique, j'aime beaucoup… Je l'ai offert à ma seconde fille pour ses 20 ans, je crois. Même s'il est vraisemblablement question d'amour romantique, c'est un must ! (Indisponible pour le moment, mais nous pourrions le demander à l'éditeur !!)

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

WAHOU ! DES ALBUMS JEUNESSE
POUR LES GRANDS ET LES PETITS

Le mot sans lequel rien n'existe
de Claude Clément,
chez Sorbier

Cette petite merveille a disparu des librairies, mais avec un titre pareil, je ne peux que vous en parler. C'est promis, je ne vous ferai plus connaître la frustration qui consiste à vous parler de livres inaccessibles, mais je vais de ce pas écrire à l'éditeur pour voir si une réédition est possible. Sinon je vous le lirai devant la caméra !

Des illustrations somptueuses, et un texte très poétique, écrit en alexandrins, il est magique de le lire seulement pour son rythme.

A comme Aimer

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017

comme

Aimer

ET SI ON CHANTAIT ?

Oui, chantons ensemble en famille ou seul pour respirer, oxygéner notre cerveau, faire vibrer notre corps !

Sur l'amour, je vous propose « Je t'aime » d'Anne Sylvestre dans l'album *Les mots magiques*.

À jeudi ☺))

Participer au groupe Facebook « W comme Wahou »
https://www.facebook.com/groups/WcommeWahou/

Parler du programme à mes amis en utilisant ce lien :
https://parentalitecreative.com/w-comme-wahou/

XOXOXOXO

Catherine Dumonteil-Kremer

© Ce document est la propriété de Catherine Dumonteil-Kremer - Parentalité créative™ 2017