



FICHE NUMÉRO 1

**MINI-COACHING :
MOINS DE CULPABILITÉ ET PLUS
DE CONFIANCE EN SOI**

Parent plus
qu'imparfait



BIENVENUE DANS CE MINI-COACHING

Salut à toi parent plus qu'imparfait !

Si tu ne l'as pas encore fait, je t'invite à regarder la vidéo numéro 1 de ce mini-coaching.

Si tu es là, c'est probablement que parfois – ou même souvent – **tu te dévalorises dans ton rôle de parent** : tu t'en veux d'avoir crié, tu culpabilises d'avoir été trop autoritaire ou trop laxiste, tu regrettes de ne pas cuisiner du 100% fait-maison, tu te critiques sur le fait de ne pas passer assez de temps avec les enfants ou au contraire, de ne pas assez travailler, etc. Et la liste peut être encore très longue !

Si tu te dis tout cela, ce n'est pas parce que tu es bourré.e de défaut, c'est simplement parce que ton cerveau te joue des tours ! Je t'en ai parlé dans la vidéo, un biais cognitif très présent en nous est **le biais de négativité**.

Ce biais de négativité est très utile lors de situations de survie mais si tu es en train de lire ces lignes, j'imagine que tu n'es pas dans ce cas.

Alors pour ce faire un peu de bien, je te propose un premier exercice, afin que tu commences à réaliser les compétences et qualités que tu as acquises et/ou développées depuis que tu es parent : ton CV de parent.

Tu peux imprimer tes fiches et compléter les exercices ou bien réaliser les exercices sur un carnet.

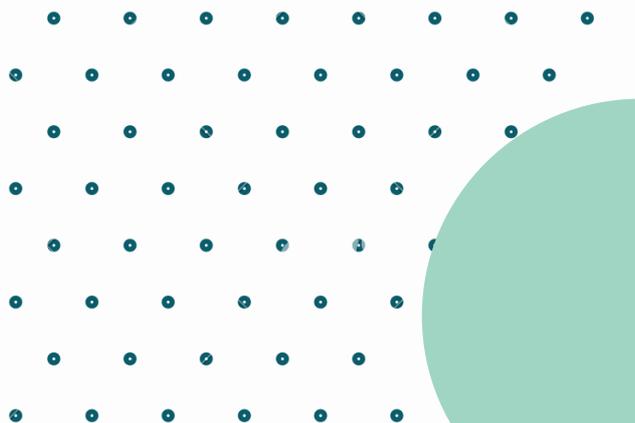
C'est parti !

MON CV DE PARENT

PRÉNOM :

NOM :

Parent depuis (année) :



COMPÉTENCES ACQUISES

Depuis que je suis parent, j'ai pu acquérir de nouvelles compétences comme (exemple : patience, organisation...):

-
-
-
-
-
-
-

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

J'ai aussi développé des compétences que j'avais déjà dans le passé comme (exemple : créativité, flexibilité...):

-
-
-
-
-
-
-

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

..... **enfant.s**

(année de naissance du premier)-aujourd'hui

Conception, réalisation et éducation

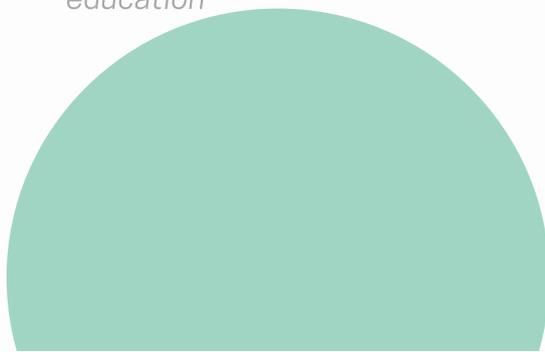
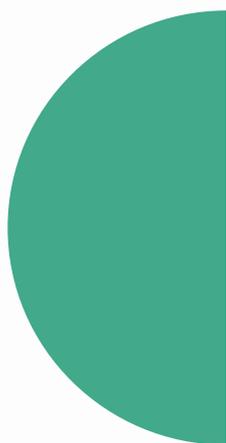
MES QUALITÉS

Avec mes enfants, je suis une personne qui peut être (exemple : douce, rigolote...):

-
-
-
-
-
-
-

CONTACT

12 avenue des enfants
Tel: +33.90.09.09.89
NE JAMAIS APPELER ENTRE 18H ET 20H30



DÉBRIEF DE L'EXERCICE

- Relis ce que tu as écrit. Que penses-tu de ce que tu viens de noter à ton propos ? Qu'est-ce que tu te dis de toi ?
- Qu'est-ce que ça te fait de te dire cela ?
- Quelle est la compétence ou la qualité dont tu es le/la plus fier.e ?
- Quelle est celle que tu incarnes le plus au quotidien ?
- Que ressens-tu à l'instant présent ?

Et si tu es actuellement en recherche d'emploi et que tu penses que le fait d'être parent est un frein dans l'atteinte de ton objectif, pourquoi ne pas mettre en valeur lors d'un entretien les compétences que tu viens de mettre en lumière ?

A demain pour la deuxième partie de ce mini-coaching.

D'ici là, n'oublie pas d'être imparfait !

Parent plus
qu'imparfait

A la prochaine !

