LE MAGAZINE DE CROISSANCE PERSONNELLE POUR PARENTS ET INTERVENANTS FAMILLE

Sélections
Parents Leaders
Édition no.1 - AUTOMNE 2025

LA RÉSILIENCE

PARENT AU COEUR DE LA TEMPÊTE



COMMENT TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES ET RESTER SOLIDE COMME PARENT

DANS CETTE ÉDITION

«QUAND LA VIE NOUS SECOUE»
PAR NANCY DOYON

«AIMER SON ADO SANS CONDITION»
PAR MARYSE PÉPIN



FAIRE FACE AU CHANGEMENT
DR CHARLES LEROUX



GÈRE-TOI CRISS!
JOÉ TURGEON



TON PARCOURS, TA RÉSILIENCE
ROBERT SAVOIE

HISTOIRES VÉCUES
RÉCITS PUISSANTS DE RÉSILIENCE

Comme un château de cartes...
Traverser le cancer à travers la parentalité
Être l'acteur de sa propre vie.
Être père, même quand tout s'écroule...

COIN DES COACHS
ON RÉPOND À VOS QUESTIONS

+

DÉCOUVREZ LES 5 PILIERS DU LEADERSHIP ÉDUCATIF

GRATUIT

SÉRIE D'OUTILS EXPRESS PARENTS-LEADERS

OUTILS GRATUITS À IMPRIMER, AFFICHER, COMPLÉTER...
PARCE QUE MÊME LES SUPER-PARENTS VIVENT DES TEMPÊTES.

ÉDITION SPÉCIALE

VOTRE CALENDRIER PARENTS-LEADERS
AUTOMNE 2025

Pour ne rien manquer, **abonnez-vous ici:**
parentsleaders.com

À VENIR DANS parents-leaders+

Rencontres EN DIRECT
dans notre communauté:

Contenu EXCLUSIF
aux Parents-Leaders!



7 octobre LIVE

ACCOMPAGNER MON ENFANT DANS L'ÉPREUVE.

Comment soutenir mon enfant lorsqu'il vit une situation difficile, sans le surprotéger.

14 octobre LIVE

Et si on écoutait nos blessures *avant de parler à nos enfants?*

& spécialiste invité: **Robert Savoie**





21 octobre LIVE

QUAND RIEN NE VA PLUS DANS LE COUPLE:

Rester pour les enfants ou se séparer?

Options d'abonnement

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Parents-Leaders+
VOTRE *NETFLIX PLUS* DE LA PARENTALITÉ

L'expérience complète Parents-Leaders, à ton rythme, pour intégrer l'approche au quotidien.

VOTRE « NETFLIX PLUS » DE LA PARENTALITÉ

Du nouveau contenu à tous les mois.

- Des sessions en direct. Des outils concrets.
- **Vidéothèque avec des centaines d'heures de contenu destinés au parents**
- Approche Parents-Leaders complet incluant les *5 piliers du leadership éducatif*
- **10 webinaires avancés Parents-Leaders** (2h chacun) incluant les archives PL Platine
- Un groupe de soutien. Des coachs formés disponibles 24/7.

✅ **TARIF PRÉFÉRENTIEL SUR DES RENCONTRES PRIVÉES AVEC NOTRE ÉQUIPE DE COACHS PL**

Parents-Leaders+ V.I.P.
VOTRE *NETFLIX PLUS* DE LA PARENTALITÉ

Pour les parents et intervenants engagés qui veulent un accompagnement personnalisé ET un accès privilégié.

INCLUT PARENTS-LEADERS+, et:

- **10h de rencontre de coaching privé** par année avec une Coach PL, supervisée par Nancy
- **2 journées VIP** avec Nancy et ses invités au Québec (ou en virtuel) : ateliers, repas gastronomique, 5 à 7 exclusif
- **Accès prioritaire**, support ultra-réactif, communauté sélect



Dans cette édition spéciale:

7 **Édito**
L'art subtil de la parentalité, quand la vie nous secoue.

13 Découvrez les 5 piliers du **Leadership Éducatif**

25 **Histoire vécues**

25 Comme un château de cartes...

33 Traverser le cancer à travers la parentalité

39 Être l'acteur de sa propre vie.

43 Être père, *même quand tout s'écroule...*

47 **Conseils Pratiques**

47 Gère-toi *criss*!

51 Perfectionnisme et lâcher-prise: *vouloir performer, même dans les deuils!*

55 **Matière à réflexion**

55 Faire face au changement.

56 Ton parcours, TA résilience

58 Aimer son ado SANS CONDITION!

61 **Coin des coachs**

62 Présentation des coachs

65 Un coach à la rescousse

70 **Boîte à outils Parents-Leaders**

70 Parfois on a juste besoin d'être écouté

72 **Fiche de recentrage express :** 3 minutes pour me reconnecter

72 **La cohérence cardiaque** Comment faire?

73 **Mot de la fin**
Traverser **ensemble**

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Nancy DOYON

ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE, COACH FAMILIAL, AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE

&... MAMAN

Nancy Doyon est éducatrice spécialisée et coach familiale depuis plus de trente ans. C'est d'abord et avant tout une "fille de terrain".

Elle a oeuvré près de 10 ans comme éducatrice spécialisée pour le Centre Jeunesse de Québec auprès d'adolescents en trouble grave du comportement. Dès l'âge de 24 ans, elle est devenue famille d'accueil de réadaptation, accueillant chez-elle des adolescents en transition entre le centre d'accueil et la vie d'adulte. Elle a également oeuvré pendant sept ans en centre de services sociaux auprès de familles vulnérables, en plus d'occuper divers mandats dans des garderies et des écoles primaires et secondaires de la région de Québec.

Nancy est la présidente et fondatrice de SOS Nancy, de la première école de Coaching Familial au Canada et l'Institut de coaching familial qui offre des conférences et formations dans divers organismes et sur le web.

Conférencière de renommée internationale et auteure de sept livres à succès dont les best sellers "Parent Gros Bon Sens" et "Parent Responsabilisant", Elle est également très active dans les médias à titre de **chroniqueuse famille**.

Éternelle étudiante, Nancy cumule une liste impressionnante de formations en parentalité, en psychologie de l'enfance et en croissance personnelle. Elle est, entre autres, **maître praticienne en programmation neuro-linguistique** et formée à diverses approches dont: **La process communication (niveau 2), le Karpman process, la Communication non-violente, la communication orientée vers les solutions, l'approche systémique, l'approche motivationnelle, les techniques d'impact, etc**. Elle s'est également formée sur les différentes problématiques et pathologies de l'enfance comme: les trouble de l'attachement, le trouble de l'opposition, l'anxiété, la dépression infantile, le TDAH, le SGT, l'autisme, le HPI, etc.

L'alliance entre ses multiples formations et sa très grande expérience terrain font d'elle une intervenante d'une grande expertise.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

parents-leaders

Rencontrer Nancy

Détails ici!



Détails ici!





Détails ici!



Détails ici!

L'art subtil de la parentalité quand la vie nous secoue.

Édito - *Par Nancy Doyon*

Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part, être mère a été l'un des plus grands défis de ma vie. Non pas que j'ai trouvé l'aventure pénible, bien au contraire, mais plutôt délicate. Malgré mon expérience en tant qu'éducatrice spécialisée et une boîte à outils bien garnie, il m'arrivait souvent d'être prise au dépourvu et de craindre de nuire à l'éducation de ma fille. Je me répétais fréquemment :

« JE FABRIQUE UN HUMAIN, CE N'EST PAS BANAL !
CE QUE JE FAIS AUJOURD'HUI PEUT AVOIR UN IMPACT SUR TOUTE SA VIE. »

Certes, j'exagérais peut-être un peu la pression que je me mettais. On ne démolit pas un enfant en commettant quelques erreurs en tant que parent ! Mais il est vrai que l'éducation que nous offrons à nos enfants aura un impact majeur sur le développement de leur personnalité, sur leurs valeurs et leurs croyances, ainsi que sur leurs relations futures.

Cependant, il est parfois difficile de s'y retrouver parmi les différents courants en parentalité. Nous ne voulons pas être trop sévères et punitifs, mais nous sommes conscients de l'importance d'établir un cadre clair et ferme pour ne pas "fabriquer un enfant-roi". Nous souhaitons également adopter une approche bienveillante sans être trop laxistes, et trop souvent, nous manquons de patience.

Nous sommes également submergés de conseils et de techniques d'intervention, de petits trucs à appliquer et de mises en garde face à ces mêmes trucs qui, pour certains intervenants, représenteraient une forme de violence.

En bout de ligne, on en vient à avoir l'impression que, finalement, quoi que l'on fasse, ce ne sera pas la bonne chose.

On passe notre temps à marcher constamment sur des œufs avec l'impression qu'on risque à tout moment de bousiller notre enfant si on ne suit pas à la lettre toutes les injonctions de certains spécialistes (qui, parfois, ont bien des diplômes mais très peu d'expérience terrain auprès des enfants.)

Certes, c'est important d'être à l'écoute de nos enfants, de répondre à leurs besoins, d'entretenir un lien sécurisant et chaleureux, mais on a également un job à faire: les éduquer en appliquant une saine autorité respectueuse et chaleureuse. Avouons que ce n'est pas simple n'est-ce pas?

Ajoutons à cela que nous arrivons tous dans notre rôle parental avec « nos valises » : l'éducation que nous avons reçue, le climat dans lequel nous avons grandi, l'amour reçu ou non et les blessures laissées par les événements traumatisants de notre vie.



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Enfin, la vie n'étant pas un long fleuve tranquille, nous sommes il faut aussi faire face aux petits et grands défis de l'existence, tels que les deuils, une séparation, la maladie, des problèmes financiers ou les besoins particuliers de notre enfant. Et, parfois, tout cela en même temps !

En tant que coach familiale, **ma philosophie s'articule autour de ce que j'appelle la "fermeté bienveillante".** Il s'agit d'une approche éducative où la douceur et la fermeté ne s'opposent pas, mais coexistent en harmonie. Au cœur de cette démarche se trouve la responsabilisation de l'enfant, qui constitue le socle sur lequel se bâtit une éducation solide et respectueuse.

La fermeté bienveillante implique de poser des limites claires et cohérentes, tout en faisant preuve d'empathie et de compréhension envers les émotions de l'enfant.

Il ne s'agit pas de punir ou de contraindre, mais d'enseigner les conséquences naturelles des actions et de guider l'enfant vers l'autonomie. C'est dans ce cadre sécurisant que l'enfant apprend à faire des choix éclairés, à gérer ses frustrations et à développer sa capacité à résoudre des problèmes.

OK. Mais on fait ça comment direz-vous? C'est là tout l'intérêt d'un programme comme Parents Leaders.

Premièrement, je crois que **le respect et l'écoute de soi sont essentiels pour être respecté par ses enfants.** Un parent qui ne s'accorde jamais d'importance enseigne involontairement à ses enfants qu'il ne mérite pas d'être considéré. Si je me conduis comme une servante, mes enfants me traiteront comme… une servante! Si je fais toujours passer mes désirs et mes besoins en dernier, je leur enverrai l'impression que je n'ai pas d'importance et si je m'oublie pour eux, ou bien je leur enseignerai à s'oublier eux-mêmes pour les autres, ou bien ils s'attendront de tout le monde à ce qu'ils sacrifient leur besoins pour leur faire plaisir.

Ensuite, il est impératif **d'oser plonger en soi, d'entreprendre une introspection courageuse pour identifier et comprendre nos blessures profondes.** Ce processus de prise de conscience est fondamental pour travailler activement sur ces cicatrices émotionnelles, reconnaître nos défauts et les défis que nous rencontrons dans nos relations. Il est également essentiel de solidement asseoir notre parentalité sur un ensemble de valeurs claires et sur l'héritage, tant matériel qu'immatériel, que nous souhaitons consciemment léguer à nos enfants, afin de les guider et de les inspirer dans leur propre cheminement.

C'est exactement dans cette optique que nous avons conçu le magazine ainsi que le programme Parent Leaders qui se veut une vaste plate-forme de croissance personnelle pour les parents.

L'approche Parent Leader est ancrée dans une profonde compréhension de l'imperfection humaine, un concept fondamental qui traverse toutes les facettes de l'éducation.

Elle reconnaît et accepte que le parent, dans son rôle souvent complexe et exigeant, fait de son mieux avec les outils et les connaissances dont il dispose à un moment donné.

Cette **acceptation de l'imperfection n'est pas une excuse pour la négligence**, mais plutôt une reconnaissance réaliste des défis inhérents à la parentalité.



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

De même, cette approche s'étend aux enfants eux-mêmes, qui, tout comme leurs parents, sont des êtres en développement, imparfaits et en constante évolution. Ils expérimentent, commettent des erreurs et apprennent de leurs expériences. **Le Parent Leader comprend que les comportements « imparfaits » des enfants sont souvent des manifestations de leurs besoins non satisfaits, de leurs émotions non régulées ou de leurs limites développementales.**

En embrassant cette vérité universelle de l'imperfection, l'approche Parent Leader ouvre la voie à une parentalité plus bienveillante, plus compréhensive et moins exigeante. Elle encourage les parents à se défaire du fardeau d'être « parfait » et à se concentrer plutôt sur l'établissement d'une relation authentique et respectueuse avec leurs enfants. Cette perspective favorise un environnement familial où l'apprentissage se fait par l'expérimentation, où les erreurs sont perçues comme des opportunités de croissance et où l'amour inconditionnel prévaut, même face aux défis.

En fin de compte, l'approche Parent Leader est une invitation à la compassion – envers soi-même en tant que parent et envers ses enfants – pour bâtir des liens familiaux solides et résilients.

L'approche Parent Leader offre des outils et des réflexions pour favoriser une croissance personnelle, permettant ainsi de devenir le leader dont nos enfants ont besoin. **Cette approche cible trois aspects fondamentaux :**

l'enfant

Chercher à mieux le comprendre, à décoder ses besoins et à lui fournir les outils nécessaires pour le guider vers son épanouissement durable.



le parent

Accompagner le parent avec indulgence et empathie pour qu'il s'élève en tant que personne, gagne en confiance, navigue plus sereinement avec ses zones d'ombre, maîtrise mieux ses réactions émotionnelles et développe une saine autorité. Il est également guidé pour jouir davantage de la vie, goûter à la joie et au bonheur, et construire des relations plus solides dans toutes les sphères de son existence.



la famille

Le noyau familial et ses défis relationnels sont abordés. Nous explorons ensemble des moyens pour améliorer la communication, réagir à la rivalité fraternelle, s'assurer que chacun trouve sa place et se sente important, et enfin, nourrir des liens forts qui perdureront au fil des années.



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Pour **ce tout premier numéro du magazine**, ainsi que pour les deux premiers mois de notre programme exclusif Parents-Leaders, nous avons choisi d'explorer en profondeur un thème d'une importance capitale :

la résilience.

Ce concept, bien plus qu'une simple capacité à rebondir, est une force intérieure essentielle qui nous permet de naviguer à travers les défis inévitables de la vie.

Nous vous invitons à une exploration commune, guidée par les **cinq piliers fondamentaux du leadership éducatif**. À travers cette démarche, nous chercherons à comprendre comment, en tant que parents ou figures éducatives, nous pouvons non seulement maintenir notre rôle de phare pour notre famille, mais aussi briller avec une intensité renouvelée, malgré et même grâce aux cicatrices laissées par nos expériences passées et présentes. Chaque épreuve, chaque blessure, peut devenir une source de sagesse et de force, une fondation sur laquelle bâtir une résilience encore plus grande.

Parallèlement, **notre objectif est de vous outiller pour guider vos enfants sur ce même chemin.** Nous aborderons des stratégies concrètes et des approches pédagogiques qui leur permettront de développer eux-mêmes une force de caractère inébranlable. Cette force les préparera non seulement à faire face aux inévitables coups durs de la vie avec courage et détermination, mais aussi à en tirer des leçons précieuses, transformant chaque obstacle en une opportunité de croissance.

La résilience n'est pas l'absence de douleur ou de difficultés, mais plutôt la capacité à les traverser tout en maintenant notre cap, notre intégrité et notre capacité à aimer et à inspirer. Rejoignez-nous dans cette aventure transformatrice où nous apprendrons ensemble à cultiver cette force vitale, pour nous-mêmes et pour les générations futures.

C'est le moment MAINTENANT de changer votre vie personnelle et familiale et d'offrir un tout nouvel alignement à votre façon d'être parent.

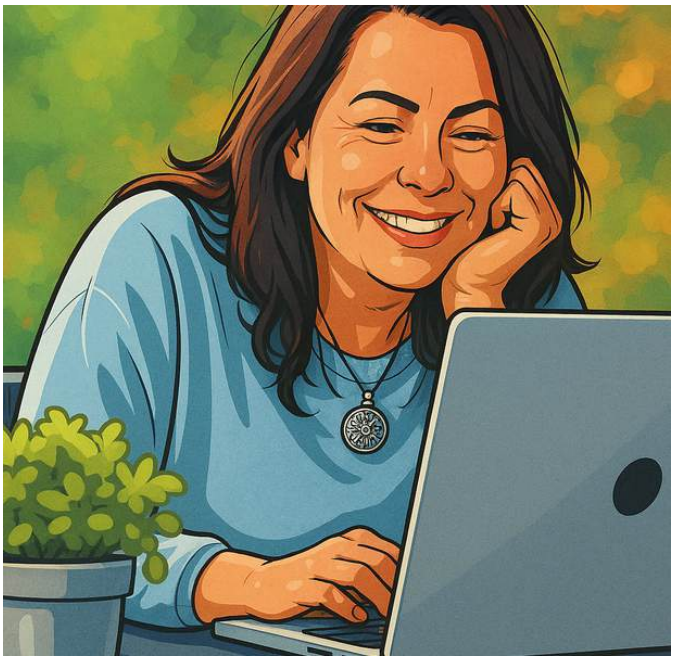
Changez votre vie,

changez le futur de votre enfant.

Avec douceur et bienveillance

- Nancy Doyon

Changer le monde, un enfant à la fois



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

C'est quoi le lâcher-prise?

L'acceptation inconditionnelle du moment présent!

Le lâcher-prise est la simple mais profonde sagesse qui nous porte à laisser couler le courant de la vie plutôt que d'y résister. Et le seul moment où vous pouvez sentir ce courant, c'est dans l'instant présent. Par conséquent, lâcher prise, c'est accepter le moment présent inconditionnellement et sans réserve. C'est renoncer à la résistance intérieure qui s'oppose à ce qui est.

Résister intérieurement, c'est dire non à ce qui est, par le jugement de l'esprit et la négativité émotionnelle. Cette résistance s'accentue particulièrement quand les choses vont mal, montrant par là qu'il y a un décalage entre les exigences ou les attentes rigides du mental et ce qui est.

Ce décalage est celui de la souffrance. Si vous avez vécu suffisamment longtemps, vous saurez que les choses « vont mal » relativement souvent. Et c'est précisément dans ces moments-là qu'il vous faut mettre en pratique le lâcher-prise si vous voulez éliminer la souffrance et le chagrin de votre vie. Quand vous acceptez ce qui est, vous êtes instantanément libéré de l'identification au mental et vous reprenez par conséquent contact avec l'Être. La résistance, c'est le mental.

-ECKHART TOLLE



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

À DÉCOUVRIR DANS

parents-leaders+

Série opposition

- Le syndrome de Spirit 1 (3h)
- Le syndrome de Spirit 2 (7h)

Série émotions

- Gérer nos émotions d'adulte (4h)
- Enseigner la saine gestion des émotions (3h)

Série tdah

- 10 trucs simples pour développer l'attention et la concentration (3h)

Série anxiété

- Enfants sous pression : stress et anxiété (3h)

Série motivation scolaire

- Sur le ring des devoirs et des leçons! (3h)
- Motivation et réussite scolaire (2h)

Série habiletés sociales

- Développer les habiletés sociales et l'affirmation de soi chez les enfants (3h)

Série relations familiales

- C'est pas juste - Prévenir la rivalité fraternelle (3h)
- Faire équipe malgré la séparation... pour l'amour des enfants! (3h)
- T'es pas ma mère, t'es pas mon père... (famille recomposée) (3h)

Série gestion du quotidien

- SOS dodo (3h)
- SOS Télétravail (3h)
- GÉNÉRATION TECHNO : Impacts et gestion des écrans chez les enfants et adolescents (3h)

Série discipline & encadrement

- PARENT gros bon sens (3h)
- La discipline, c'est plus que des punitions (3h)
- Discipline et leadership (3h)
- Conséquences et valorisation (3h)

Série ados

- Encadrer nos ados sans se les mettre à dos!
- Attention fragile! Prévenir la détresse psychologique chez les ados (3h)
- Ados Boulot (3h)

Série estime de soi

- Non à l'intimidation. J'apprends à m'affirmer! (3h)
- Accompagner les enfants et les adolescents dans le développement de la CONFIANCE et de l'ESTIME DE SOI (3h)

votre *netflix plus* de la parentalité

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Les 5 piliers du Leadership éducatif

Nous passons constamment notre temps à nous interroger sur la meilleure façon d'intervenir face aux comportements indésirables de nos enfants.

- *Comment devrais-je lui expliquer pour qu'il comprenne?*
- *Devrions-nous le punir?*
- *Quelle conséquence serait la plus logique et la plus efficace pour qu'ils comprennent?*
- *Et s'il réagit mal à la sanction, que faire?*
- *Et si la fatigue est en cause, devrions-nous tout de même le gronder?*
- *Ne risquons-nous pas de nuire à son estime personnelle en le confrontant à ses erreurs?*

On ne veut TELLLLEMENT pas se tromper. Mais ce questionnement perpétuel est juste invivable non?

Et si on se posait les mauvaises questions?

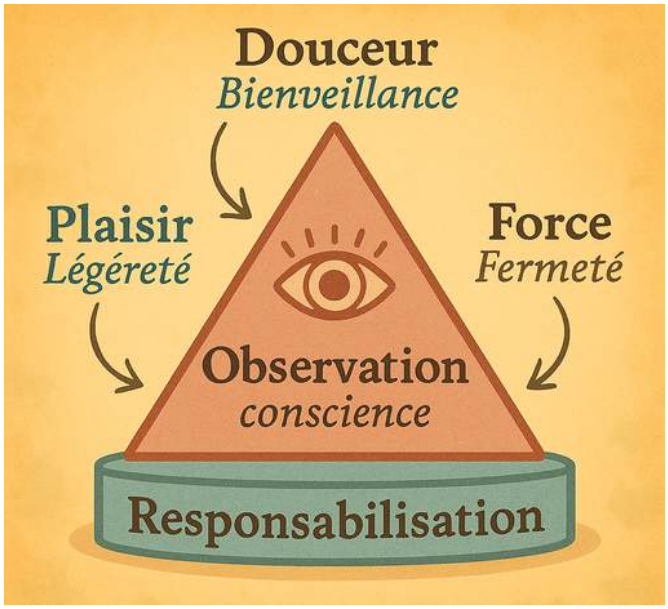
J'aime à répéter qu'en matière d'intervention, ce n'est pas tant la stratégie qui compte, mais plutôt l'attitude de l'adulte. Selon moi, la posture du parent est bien plus cruciale que la méthode éducative employée. Ce qui définit un bon parent n'est pas tant l'éventail des stratégies utilisées, mais la façon dont il incarne son rôle avec assurance et bienveillance. Un leadership parental de qualité repose sur une posture alignée, consciente et cohérente, qui permet d'élever des enfants autonomes, confiants et bien dans leur peau.

Pour y parvenir, notre programme Parents-Leaders aide les parents et les intervenants à cultiver **5 énergies du leadership éducatif. Il s'agit de cinq types d'attitudes et de stratégies d'intervention** à utiliser et à adapter en fonction de l'enfant, de la situation, du contexte, des besoins et… de notre état émotionnel du moment (il est difficile d'être dans l'humour quand on est en colère).

Il est tout aussi important de transmettre à nos enfants les qualités d'un bon leader. Un enfant doté de leadership sera plus à même d'affronter les défis de la vie, de résoudre les problèmes et les conflits, de nouer des amitiés, de s'affirmer sainement, d'être respecté, de prendre les rênes de sa propre existence et être l'acteur principal de sa vie.

Le leadership peut également s'épanouir au sein de la famille et des relations. Une famille unie, où chacun se sent libre d'exprimer son opinion, favorise une communication sereine et un respect mutuel. C'est une famille proactive, pleine de projets, qui avance avec détermination.

Les 5 piliers du leadership sont présentés ici de manière synthétisée, en abordant leur pertinence pour les parents, les enfants et la cellule familiale dans son ensemble. **Ces concepts sont explorés plus en profondeur dans le programme web Parents Leaders et constituent le fondement de tous les articles de ce magazine, ainsi que de chacune de nos interventions.**



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

#1 Conscience & Observation

Ce pilier fondamental est au cœur de notre approche. Il s'agit de notre capacité à prendre du recul face aux défis, mais aussi par rapport à nos objectifs et aux orientations que nous souhaitons donner à l'éducation de nos enfants.

pour l'enfant

- Encourager l'enfant à développer sa conscience de soi et de ses émotions. L'aider à mieux identifier et exprimer ses inconforts et ses besoins, à prendre soin de lui-même, à connaître ses déclencheurs émotionnels et ce qui l'apaise.
- Guider l'enfant dans le développement de sa capacité d'introspection, l'aider à anticiper les conséquences de ses actions pour faire de meilleurs choix.

pour le parent

- En tant que parent, prendre le temps de s'arrêter pour mieux comprendre les besoins, les croyances, les habitudes et les intentions qui sous-tendent les comportements de l'enfant.
- Développer une conscience de soi en tant que parent. Observer ses propres déclencheurs émotionnels et les schémas éducatifs hérités.
- Prendre conscience de ses schémas d'attachement et de ses dynamiques relationnelles. Mieux connaître ses forces et ses défis, et se connecter à ses ressources intérieures.
- Prendre du recul face aux situations conflictuelles pour observer ce qui s'est passé en soi, ce qui a été touché, et quelles ont été ses réactions, bonnes ou moins bonnes.

pour la famille

- Apprendre à mieux analyser les diverses dynamiques relationnelles au cœur des conflits.
- Mieux observer ce qui alimente la rivalité fraternelle afin de mieux la prévenir.
- Comprendre ce qui rend la coparentalité difficile et trouver des solutions pour mieux travailler en équipe.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

#2 Douceur & Bienveillance

Le pilier cimente le lien d'attachement parent-enfant et unit toute la famille. Également, plus l'enfant se sent aimé et investi, plus il sera enclin à collaborer au quotidien.

pour l'enfant

- Apprendre à être doux et respectueux envers autrui, à aimer rendre service et à développer son empathie. Cultiver le plaisir d'être gentil et agréable tout en se respectant soi-même.
- Être guidé pour s'offrir de la douceur, prendre soin de soi, développer son estime personnelle et parler de soi en termes positifs.
- Être encouragé à se montrer indulgent envers soi-même et envers les autres.

pour le parent

- Prendre le temps de regarder son enfant avec attention et amour.
- Être à l'écoute de ses besoins et émotions, sans interruption ni jugement.
- Développer des approches d'intervention plus douces et bienveillantes face aux comportements indésirables.
- Faire sentir à son enfant qu'il est aimé inconditionnellement, même en cas d'erreurs.
- Être également doux et indulgent envers soi-même, prendre du temps pour soi et se faire du bien.
- Prendre soin de soi dans les moments difficiles et guérir ses blessures.

pour la famille

- Favoriser des moments de connexion profonde et sincère en famille.
- Encourager l'entraide et la compassion.
- Prendre l'habitude de communiquer avec douceur et bienveillance.
- Résoudre les conflits dans le respect.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

#3 Force, Fermeté & Courage

Il est admirable de faire preuve de douceur et de gentillesse, mais il est parfois nécessaire de s'affirmer ou de relever des défis. Il est donc crucial de développer la force intérieure et la solidité chez chacun.

pour l'enfant

- L'encourager à sortir de sa zone de confort et à faire preuve de courage.
- L'aider à mieux gérer le stress, les peurs et l'anxiété.
- L'accompagner dans le développement du sens de l'effort et du désir de se dépasser.
- Nourrir sa résilience pour qu'il puisse faire face aux difficultés et aux échecs.
- L'aider à mieux maîtriser sa colère.
- Lui apprendre à s'affirmer et à réagir face à l'intimidation et au rejet.
- L'inciter à refuser de suivre ses amis lorsque ceux-ci font des bêtises.
- L'aider à s'éloigner des amitiés toxiques.

pour le parent

- Établir des limites claires et les faire respecter.
- Adopter une approche éducative cohérente et constante.
- Oser décevoir son enfant lorsque cela est nécessaire à son développement.
- Utiliser un ton ferme dans certaines situations.
- S'affirmer auprès de son entourage concernant ses valeurs éducatives.
- Faire preuve de force et de solidité dans l'adversité pour continuer à être un guide pour ses enfants.

pour la famille

- Prendre sa place dans les conversations et oser exprimer son opinion.
- Mieux gérer les conflits et les désaccords en s'affirmant de manière saine.
- Se serrer les coudes en famille et traverser les épreuves ensemble.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

#4 Plaisir & Légèreté

Pour qu'une relation s'épanouisse, une bonne dose de plaisir est essentielle. La parentalité ne devrait jamais être perçue comme un fardeau de responsabilités et de tâches. Il est temps d'ôter notre casquette de policier pour enfiler celle de clown !

pour l'enfant

- Apprendre à ne pas tout prendre au sérieux et à rire de ses erreurs, de ses échecs et des maladresses des autres.
- Développer sa capacité d'émerveillement et de voir le beau côté de la vie.
- Soutenir son sens de l'humour en lui apprenant à adapter ses blagues à la personne et à la situation.
- L'aider à découvrir ses goûts, ses intérêts et peut-être même une passion.

pour le parent

- Rendre les interactions avec l'enfant agréables et stimulantes.
- Ne pas toujours tout prendre au sérieux et désamorcer les tensions par l'humour.
- Mieux choisir ses priorités d'intervention pour éviter d'être un "parent lourd".
- Développer dynamisme et enthousiasme dans ses interventions.
- S'offrir de petits plaisirs.
- Oser lâcher prise.

pour la famille

- Créer une ambiance familiale agréable et légère.
- Jouer et rire ensemble.
- Introduire des moments de joie et de complicité entre les enfants.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

#5 Responsabilisation

Notre cinquième pilier est en fait le socle sur lequel repose toute l'approche Parents Leaders. C'est la capacité de chaque membre de la famille à être responsable de ses choix et de ses actions ainsi qu'à participer à la vie familiale selon son âge et ses capacités.

pour l'enfant

- Encourager l'autonomie en lui apprenant à prendre soin de lui, à exprimer clairement ses besoins et à formuler ses demandes de façon agréable et non par la plainte. .
- L'inciter à participer progressivement aux tâches ménagères.
- L'aider à faire ses propres choix et à en assumer les résultats, en le laissant parfois faire des erreurs pour favoriser la réflexion.
- L'impliquer dans certaines décisions familiales, en fonction de son âge.
- L'aider à reconnaître et accepter sa part de responsabilité dans les conflits, sans le culpabiliser excessivement.

pour le parent

- Cesser de toujours penser à la place de l'enfant et le laisser trouver ses propres solutions.
- Arrêter de faire les choses à sa place quand il est capable de les faire lui-même, afin de ne plus agir en serviteur.
- Assumer pleinement la responsabilité de ses propres erreurs sans chercher d'excuses.
- Mettre en œuvre les changements nécessaires, même si cela demande des efforts et s'annonce difficile.
- Éviter de se victimiser devant l'enfant ou de le culpabiliser inutilement.
- Adapter sa parentalité à ses valeurs profondes plutôt qu'aux attentes des autres.
- Assumer son rôle de parent avec rigueur et constance, même en cas de fatigue, de maladie ou de difficultés.
- Oser demander de l'aide si besoin, même si cela peut sembler humiliant.

pour la famille

- Encourager chaque membre à s'excuser humblement après une faute.
- Partager équitablement les tâches et les responsabilités.
- Instaurer des "conseils de famille" pour résoudre ensemble les problèmes du quotidien et favoriser le dialogue.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Les 5 piliers du Leadership Éducatif

Les 5 énergies du leader parental

Ouf ! Ça en fait beaucoup direz-vous ? Oui, c'est vrai et pourtant, il reste encore une foule de points que nous n'avons pas abordés dans ce texte. Aborder la parentalité, c'est plonger dans un univers complexe où l'intuition, la patience et l'adaptabilité sont des atouts précieux. Chaque famille est unique, chaque enfant est une personnalité en devenir, et c'est cette singularité qui rend la tâche à la fois exigeante et merveilleuse. Et encore faut-il bien doser tout ça et s'ajuster dans les différents pôles en fonction de la situation. C'est bien de savoir quoi faire, mais il faut aussi savoir quand le faire, comment le faire, avec quelle attitude et pourquoi. Le savoir-faire, en parentalité, ne prend son sens que lorsqu'il est complété par le savoir-être, l'intelligence émotionnelle et une compréhension profonde des besoins de chaque membre de la famille.

Je me doute bien que tout au long de votre lecture, vous avez évalué à quel point votre famille et vous-même êtes compétents dans chacun des cinq pôles. Ces pôles sont les piliers sur lesquels repose un équilibre familial sain. Probablement que peu d'entre vous ont eu un score parfait. Moi non plus d'ailleurs. La perfection n'existe pas, et la parentalité est un chemin d'apprentissage continu, parsemé de défis et de réussites, de doutes et de certitudes. C'est dans cette imperfection que réside la beauté du lien familial, un lien qui se tisse et se renforce au fil des expériences partagées.

C'est pourquoi le programme Parents Leaders est LE programme le plus étoffé qui existe en parentalité. Fruit de nombreuses années de recherche, d'expérience sur le terrain et de témoignages de milliers de familles, il a été conçu pour vous offrir un accompagnement complet et personnalisé.

On vous accompagne pas à pas, à l'aide de vidéos explicatives claires et concises, d'entrevues inspirantes avec des spécialistes reconnus dans le domaine de la psychologie de l'enfant, de la pédagogie et des neurosciences. Vous aurez accès à des exercices pratiques concrets, des mises en situation réalistes pour vous permettre d'intégrer les nouvelles compétences dans votre quotidien. Des séances de coaching en direct vous donneront l'opportunité d'échanger avec des experts et d'obtenir des conseils personnalisés, tandis que des sessions de réponse à vos questions vous permettront de lever toutes vos interrogations.

Notre objectif est clair : vous aider à développer toutes les compétences nécessaires, non seulement pour gérer les défis du quotidien, mais surtout pour devenir le leader éclairé, bienveillant et confiant dont votre enfant a besoin pour s'épanouir pleinement et construire son propre chemin.



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Pour ne rien manquer, **abonnez-vous ici:**
parentsleaders.com

À VENIR DANS parents-leaders+

Rencontres EN DIRECT
dans notre communauté:

Contenu EXCLUSIF
aux Parents-Leaders!



28 octobre LIVE

IL PREND LA MAUVAISE VOIE:

Quand on doit laisser nos enfants emprunter un chemin qu'on désapprouve.

parents-leaders

brunch d'Halloween

Dimanche 2 novembre
De 10h à 12h (Qc)
En virtuel - En direct du groupe Facebook Parents-Leaders

En compagnie de Nancy & les Coachs!

Parents & Enfants...
déguisez-vous!

Témoignage d'un

Parent-Leader



Quand tout s'effondre, *se relever devient un art.*

Pour moi, l'écroulement a commencé doucement. Quelques roches au début, puis rapidement, j'ai perdu l'équilibre.

Au moment de l'effondrement, je me revois encore dans mon garde-robe, porte et lumière fermées. Complètement dans le noir, submergée par l'émotion. J'ai cette boule dans l'estomac qui rend ma respiration difficile, les larmes qui coulent silencieusement sur mon visage, et la voix à peine perceptible, avec un trémolo incontrôlable. Je parle avec ma cheffe d'équipe au travail, essayant de comprendre comment je peux gérer la situation.

Nous sommes à la deuxième semaine de mars 2020. Je viens d'annoncer à mon mari que rien ne va plus. Après des années à m'adapter — voire me suradapter — à compenser, à essayer de comprendre… je n'y arrive tout simplement plus. J'ai finalement réalisé que, malgré toute ma volonté, certaines choses ne changeraient pas, parce qu'elles ne m'appartiennent pas.

À peine une semaine s'est écoulée que la pandémie frappe de plein fouet.

J'ai deux enfants de 6 et 8 ans qui ne comprennent pas ce qui se passe. Un mari qui, du jour au lendemain, passe de père absent à père présent à la maison. Et moi, infirmière de profession, me retrouve projetée au front.

La dynamique familiale ne fonctionne plus du tout. Rapidement, l'atmosphère à la maison devient insupportable. Je réussis à quitter le domicile après quelques mois. Mes enfants passent la semaine chez leur père, les fins de semaine avec moi. N'ayant aucun soutien extérieur et l'école à la maison, je ne peux pas les garder avec moi. Cet arrangement dure quelques mois.

C'est difficile. **Mon plus jeune vit très mal la situation. Les crises se multiplient lorsqu'il vient me voir. Il dort mal, pleure souvent, explose émotionnellement.** La socialisation devient quasi inexistante. Mes enfants se referment sur eux-mêmes. **Je me referme sur moi-même. Je me sens envahie par le doute, la peur, la confusion.**

Au travail, c'est la maladie, la souffrance, le désespoir psychologique et la mort. Chaque jour. Nous devons sans cesse nous adapter aux consignes, souvent floues et redondantes , du ministère.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Témoignage d'un Parent-Leader

Quand tout s'effondre, se relever devient un art.

Mes collègues deviennent mon principal soutien. Mais là aussi, peu à peu, tout s'effondre : plusieurs tombent malades, d'autres quittent, à bout de souffle. Comme si cela ne suffisait pas, notre directeur profite de la distance pour remanier et restructurer les équipes. Nous perdons des personnes clés, des collègues soutenants, qui faisaient toute la différence dans notre quotidien déjà fragile.

Puis, un jour, j'entends cette phrase dans une chanson :
"When you can't do what you do, you do what you can."
(Quand tu ne peux pas faire ce que tu veux, tu fais ce que tu peux. – Bon Jovi, 2020)

À ce moment-là, quelque chose s'illumine en moi : faire de son mieux doit parfois être suffisant.

Une journée à la fois.

C'est avec cette mentalité que j'ai traversé la tempête, qui a duré trois longues années. En acceptant, encore et encore, que je n'avais aucun contrôle. En vivant mes émotions pleinement, malgré l'épuisement. J'ai pleuré souvent — de colère, de frustration, d'injustice, de peine. Pour moi, et parfois en empathie avec d'autres.

Il y a eu des moments où je n'ai pas été la mère bienveillante que je voulais être. J'ai fait des erreurs. Je sais que mes enfants ont été blessés, eux aussi. Mais avec du recul, je sais que j'ai fait du mieux que je pouvais, avec ce que j'avais.

J'ai aussi compris que certaines choses dépendent de moi. Mon attitude. Mon engagement. Mes choix. Alors, j'ai décidé d'agir sur ce que je pouvais changer. Je suis allée chercher de l'aide — pour mon plus jeune, et pour moi aussi. J'ai aussi joint le programme Parents Leaders afin d'aller chercher du soutien et d'être guidée dans mes interventions auprès de mes garçons. J'y ai trouvé un accueil chaleureux et sans jugement, des outils concrets avec une philosophie d'intervention qui collait avec mes valeurs. Enfin, je n'étais plus seule.

Tranquillement, j'ai mis en place des changements pour moi et pour mes enfants. Mon divorce s'est finalisé après deux années difficiles. Mes enfants vivent maintenant avec moi en garde partagée. Nous avons vendu la maison, déménagé trois fois, changé de voiture. Et, finalement, j'ai aussi changé de travail.

Aujourd'hui, je suis fière de ce que j'ai accompli.

Je sais que je suis capable d'affronter les tempêtes… même si je préférerais m'en passer ! Petit à petit, j'apprends à me faire confiance. J'apprends à être indulgente envers moi-même.

Malgré les blessures, avec mes garçons, nous réapprenons à nous parler, à apprivoiser nos émotions, et à bâtir, petit à petit, une relation plus solide. J'ose croire que nous sommes sur la bonne voie.

Je rebâtis ma vie, à ma façon. Elle n'est pas parfaite, mais tel un tableau d'art, elle se compose d'émotions et d'imperfections. Et c'est ce qui la rend vraie.

Karoline

(Parent-Leader depuis 2022)





Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Comment passer de **Parent Réactif** à **Parent-Leader**

parents-leaders

Enfin, une approche toute en nuance...
qui allie ce que vous cherchez pour votre famille:

Un équilibre entre
la fermeté et la bienveillance!

Inscriptions ouvertes!

Découvrez le programme ici:

parentsleaders.com



Toute véritable transformation sera précédée d'un grand inconfort. C'est là le signe que vous êtes sur le bon chemin.

-AJAHN CHAH

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Exploration de la résilience à travers des histoires inspirantes.



Par Nancy Doyon

Comme un château de cartes...

C'était en Novembre 2019, *y a près de 6 ans de ça...*

Je vivais un rêve éveillé. Nous venions de réunir près de 400 parents de partout au Québec pour notre première et grandiose journée Parents Leaders au centre des congrès de Québec. Envahie par une profonde gratitude, j'avais presque envie de me pincer tellement je trouvais que ma vie était juste parfaite.

J'avais TOUT, TOUT, TOUT...

Je venais tout juste de demander en mariage pour beau Martin que j'aimais profondément et qui partageait ma vie depuis 5 ans. Il allait, sous peu, devenir associé dans l'entreprise. Nos enfants respectifs s'entendaient à merveille et ils étaient fous de joie. On avait acquis la maison de nos rêves, sur le bord d'un lac et on avait également fait l'acquisition d'un grand motorisé avec lequel nous prévoyons faire le tour du Canada et des USA.

Cette année-là, j'avais perdu du poids, je jouais au volley-ball, je faisais du ski et j'étais « top shape."

L'entreprise allait comme sur des roulettes et était en belle progression. Je chapeautais une belle et grande équipe de 23 coachs familiaux, nos programmes web rejoignaient des parents et des intervenants de partout dans le monde, comme conférencière je jouais enfin « dans la cour des grands » et j'avais de superbes opportunités au Québec et à l'international.

Néanmoins, j'avais régulièrement l'impression d'être « assise sur un château de cartes. »

L'impression que tout ça était trop beau pour être vrai. Consciente des lois de l'univers qui font qu'on attire ce à quoi on pense, je chassais chaque fois cette idée de ma tête pour savourer le moment présent et visionner un avenir heureux.

Puis, tout a commencé à s'écrouler, lentement, inexorablement. Vous savez quand on tente de relever un bout effondré du château de cartes et qu'alors on en fait accidentellement tomber un autre, puis encore un autre. Dans les dernières années, j'ai eu bien souvent l'impression de jouer dans une mauvaise série télévisée.

D'abord, il y a eu la découverte de vices cachés sur la maison, les rénovations, les mauvaises surprises qui s'accumulaient, les frais qui ne cessaient de grimper et le début de procédures judiciaires coûteuses et laborieuses.

Ensuite, la pandémie qui nous a obligé à annuler plusieurs événements, engloutissant des milliers de dollars et nous obligeant à revoir illico tout notre modèle d'affaires. On a travaillé comme des fous pour tenir l'entreprise à flot et continuer de payer les salaires des employés. Quand la pandémie a pris fin, on croyait pouvoir enfin reconstruire l'entreprise, se rapprocher comme couple et recommencer à profiter de la vie.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

Mais à l'automne 2021, **une personne proche a vécu une dépression majeure** qui nous a amené à être constamment sur le qui-vive, craignant pour sa vie.

Puis, en janvier 2022, **mon père est tombé malade. Diagnostic: amiantose.** Un mésothéliome pour être plus précis. Un cancer rare qui affecte l'enveloppe du poumon et qui est relié à l'amiante. Mon père a travaillé toute sa vie dans les mines d'amiantes de Thetford Mines. Ça a fini par le rattraper, lui qui a toujours eu une santé de fer.

Ma mère étant décédée depuis 4 ans et il avait eu la chance immense de retrouver l'amour: sa belle Rita. Pendant la pandémie, alors qu'on ne pouvait pas être avec lui, mon père n'était pas seul. Il filait le parfait bonheur avec son amoureuse, dans la résidence où il avait emménagé avec elle. Ça nous rassurait: il était heureux, entouré d'amour. Ils ont eu tous les deux, chacun leur tour, des ennuis de santé et ils ont pris soin l'un de l'autre avec affection.

Puis, au moment où on pouvait enfin se voir et recommencer à jouer aux cartes ensemble, il y a eu le foutu diagnostic de cancer... et un pronostic d'environ un mois ou 2.

Rapidement, les deux familles ont organisé le mariage de Raymond et Rita! Que c'était émouvant! Même la célébrante pleurait à chaudes larmes! Pour être présente, j'avais annulé un événement prévu à Paris et repoussé quelques engagements. Mais j'avais tout de même prévu de m'envoler vers le Portugal à la fin du mois où je devais suivre une formation avec plusieurs intervenants du web.



Alors que je suis à l'aéroport à attendre mon vol, je parle successivement à mes deux sœurs. L'une m'apprend que le médecin de mon père est pessimiste et qu'il croit qu'il pourrait « partir » plus vite que l'on pense. Mon autre sœur m'apprend qu'à mon départ, mon père a pleuré et qu'il a dit:

« Je ne sais pas si
je la reverrai de mon vivant... »

Je termine la discussion avec ma sœur au moment de l'embarquement.

Je monte à bord de l'avion, m'assois et éclate en sanglots. Martin essaie de comprendre, mais les mots me manquent. Finalement, je parviens à lui expliquer que j'ai l'impression d'abandonner mon père. L'idée d'explorer un pays en me demandant comment il va, ou de suivre une formation en stratégies marketing sans savoir si je le retrouverai vivant à mon retour, me semble insensée.

À ce moment, Martin me dit: *« La porte de l'avion n'est pas encore fermée, on peut sortir...»* Mais je suis en train de me liquéfier! Je n'arrive pas à prendre une décision. Ce n'est pas raisonnable de sortir comme ça! Ça va mettre l'avion en retard! Et puis ce voyage nous coûte cher! Tout est réservé, payé et ne peut être annulé. Et puis, qu'est-ce que les gens vont penser!

Alors mon conjoint se lève et dit: *« Je prends rarement des décisions, mais là, je vais décider!... On sort!!! »* Je proteste quelque peu: *« Voyons, ce n'est pas raisonnable... »* Mais lui, qui est d'ordinaire d'une grande douceur, répond fermement:

« Ramasse tes trucs, on sort! »

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

Je me sentais tellement mal! J'avais l'impression de jouer les divas! Mais le personnel a été génial et tellement « sweet » avec moi. J'ai ressenti un immense soulagement. Voyager, je peux le faire n'importe quand, de l'argent, c'est du papier! Mais les instants avec mon père, ça n'a pas de prix!

Je suis retourné chez-moi et je suis allée voir mon père! Son sourire valait un million de dollars!







Il a repris du poil de la bête et il a passé un super été entouré de ses filles, sa femme, les enfants de celle-ci et plein de gens qui l'aimaient. *J'ai pu lui dire tout ce que j'avais à lui dire, j'ai pu écouter ses confidences, entendu ses remords, ses regrets et ses souvenirs heureux,* j'ai dansé avec lui sur des chansons de Patrick Normand, je lui ai donné son bain et l'ai aidé à s'habiller, je l'ai bécoté et câliné, je l'ai finalement accompagné jusqu'à son dernier repos... **Je chéris chacun des moments que j'ai passé avec lui!**

Une fois de plus, j'ai dû mettre mes projets professionnels de côté pour être présente aux côtés de mon père et lui apporter mon soutien en tant qu'aidante naturelle. Cet été-là fut un mélange de moments merveilleux et de grande douleur à ses côtés. Il est si difficile de voir son père, son repère, décliner peu à peu. À la mi-août, nous avons dû nous résoudre à le faire admettre dans une unité de soins palliatifs en CHSLD. Cela me brisait le cœur. Il détestait cet endroit qui, je dois l'avouer, me semblait lugubre. Mes sœurs et moi faisions tout notre possible pour le sortir dès que c'était possible.

Malgré cette épreuve, je préparais mon mariage, qui devait enfin avoir lieu début octobre, après avoir été reporté deux fois en raison de la pandémie. **Je croisais les doigts pour que mon père puisse y assister.**

Un weekend, au début septembre, Martin se plaint de douleurs intenses au ventre. On était au camping, il participait à un tournoi de balle et nous recevions des amis à souper. Il propose alors d'aller voir la pharmacienne et refuse que je l'accompagne. À la pharmacie, on lui conseille de se rendre à l'urgence. Pendant qu'il attend on fait des blagues par texto sur la constipation et sur l'infirmière qui lui a dit qu'il avait de belles veines et de beaux yeux.

Il subit quelques tests et on lui fait une radiographie de l'abdomen. On lui dit alors qu'il aurait de l'inflammation au niveau de l'estomac qui ferait pression sur ses intestins et qu'il doit y retourner le lendemain matin pour passer d'autres tests en résonance magnétique. À nouveau on rigole de la situation, je le taquine sur sa consommation de bière et de poutine et il se promet d'être plus sage à l'avenir. Le lendemain, il refuse à nouveau que je l'accompagne à l'hôpital, me disant qu'il pense être de retour pour son prochain match de balle.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

Mais alors que le temps passe, une intuition sourde monte en moi,

mes poils se dressent, je respire de moins en moins bien. Quelque chose cloche. Ce n'est pas normal qu'il ait eu si rapidement un rendez-vous pour une résonance magnétique... un dimanche matin. Je tente de lui écrire, de l'appeler mais il ne répond plus. J'ai peur. Je tourne en rond dans la roulotte, ne sachant pas ce que je devrais faire.

Une éternité plus tard, de reçois un message texte:
« J'aurais une masse sur mon pancréas et des taches sur mon foie...Le médecin me dit que ça n'augure pas bien! Il parle de cancer Shitttttttt. :-(»

Le temps s'arrête, je suis sidérée.

Tout semble suspendu, irréel. Je regarde par la fenêtre. Il y a un ballon qui roule sur le chemin devant la roulotte. Je le regarde avancer, me demandant pourquoi aucun enfant ne court après... **Je ne respire plus, je suis là sans y être. J'ai mal au ventre, mal au cœur.**



Je reviens doucement à moi et dit à Martin que j'arrive, que je viens le chercher, qu'il n'est pas question qu'il conduise sa voiture. Mais il refuse à nouveau, il a besoin d'être seul. Il cesse ensuite de répondre à mes textos. Je l'appelle, mais pas de réponse. Il disparaît comme ça pendant 2 bonnes heures. Je ne sais pas quoi faire, je tourne en rond, j'ai envie de hurler.

Cancer du pancréas! Cancer du pancréas! Je fais une recherche rapide sur le net. Trois à six mois d'espérance de vie, un an au maximum. Je vais perdre mon père et mon amoureux la même année, les deux hommes que j'aime plus que tout, mes phares. Quand il finit par revenir, Martin est anéantit. On vient de lui annoncer qu'il n'aura pas de retraite, que c'est fini les voyages, qu'il ne connaîtra pas ses petits-enfants. Il pleure, pleure, et pleure. Je ne peux que l'accueillir dans mes bras. Je n'ai rien à lui dire pour le réconforter. Rien.

Dans les semaines qui suivent, **je fais de mon mieux pour le soutenir, mais à l'intérieur de moi une partie de mon être est en train de mourir.** On doit annoncer la nouvelle aux enfants et à l'entourage et accueillir les émotions qui viennent avec. Les tests et rendez-vous médicaux se succèdent, à travers les préparatifs du mariage qui prend une tournure bien plus émotive que prévu. **Je dois être forte, solide, souriante et positive. Je dois apporter de la joie et de la légèreté à mon homme et aux enfants.** J'ai du mal à le faire, mais il le faut. Le 9 septembre, il y a l'anniversaire de mon père, son dernier. **On tente d'être joyeux, comme on peut**.

J'ai aussi l'entreprise que je dois gérer. C'est la rentrée scolaire, j'ai des conférences à donner, des programmes à démarrer et un gros événement qui s'en vient qu'il est impossible d'annuler. Je viens aussi d'embaucher une nouvelle adjointe. Je dois l'intégrer, la former. J'aurai bien besoin d'elle dans les prochains mois. Les coffres de l'entreprise sont vides, j'ai des salaires à payer et la tonne de factures d'avocats et de rénovations sur la maison.

Je dois être forte.
Si je m'écroule, tout s'écroule.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

Le 22 septembre, contre toute attente, on nous annonce que le cancer de Martin n'est pas un cancer du pancréas mais une tumeur neuro-endocrine, un cancer à évolutions lente, incurable mais moins invasif. **L'espérance de vie de Martin passe de 3 mois à quatre ou 5 ans, peut-être même dix s'il répond bien aux traitements.** C'est un demi soulagement car ça veut tout de même dire qu'il pourrait passer plusieurs années à dépérir lentement et nécessiter des soins à domicile sur une longue période. Martin ne sait pas trop s'il doit se réjouir, moi non plus. *"Ça a beau être du caca emballé dans un papier de soie, ça reste de la merde!"* disait-il.

Le 1er octobre, nous nous marions au bord du fjord du Saguenay, sous un soleil enveloppant, devant famille et amis dans une avalanche d'émotions. Malheureusement, mon père ne peut pas être présent, il est trop faible. Il assiste au mariage via le web.



Quand j'ai signé les documents de mariage, j'étais très consciente que je signais un contrat dans lequel je serais le soutien financier, émotif et familial et que je serais aussi son aidante naturelle, comme je l'avais été pour mon père. Je me savais suffisamment forte pour le faire.

Le weekend fut juste PARFAIT. On a rigolé, on a dansé, on a pris un p'tit coup, on s'est enlacé et on s'est dit qu'on ne se lâcherait pas, quoiqu'il arrive.

On a décidé d'aller à Vegas pour notre voyage de noces, même si Martin n'était plus assurable. **On a fait un super voyage, profitant de chaque seconde, avec maintenant la conscience que ça pouvait être le dernier.**

Deux jours après notre retour, mon père est décédé. Je n'ai pas pu le revoir. Les funérailles ont été très émotives, pour moi, mais surtout pour Martin. Je sais qu'il s'identifiait beaucoup à mon père, qu'il se voyait dans le cercueil, qu'il écoutait les prières en se demandant lesquelles il voudrait à ses funérailles.

Je devais être forte, pour lui.

Dans les mois qui ont suivi, je tentais de tout tenir à bout de bras. Martin travaillait quelques heures par jour mais il était constamment fatigué et il n'avait vraiment pas la tête au boulot. Je comprenais, évidemment, et je tentais de compenser, de prendre le plus possible les tâches et responsabilités sur mes épaules, tant dans l'entreprise que pour la maison. Mais ce n'était pas simple. Il fallait relever l'entreprise qui s'en allait lentement vers la faillite, soutenir les enfants, profiter de la vie au maximum.

En janvier on est allé en Floride, puis en croisière, ensuite au Mexique et à la Nouvelle Orléans. Notre nouveau mantra était *«Parce que... la vie c'est maintenant!»* On se l'est même fait tatouer sur le bras.

Partout où j'allais, on me demandait des nouvelles de Martin. J'expliquais et racontais, refoulant mes larmes. Chaque fois, on me jetait un regard de compassion et on me disait: « **sois forte!** », avec une tape sur l'épaule.

Alors je relevais la tête, *je souriais* et j'étais forte.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

En février, au beau milieu d'une période de rush, notre nouvelle employée nous a quitté abruptement, me reprochant un manque d'encadrement. J'ai dû reprendre ses tâches, en plus des miennes et de celles de Martin. Les finances ne me permettaient pas d'embaucher, et je n'avais de toute façon plus l'énergie nécessaire. **J'essayais de tout gérer, de tout faire, de tout mener à bien, tout en gardant le sourire et en tentant d'alléger le quotidien. Mais petit à petit, l'épuisement s'est installé.**

Martin et moi nous nous disputions de plus en plus souvent. **Il en avait marre d'entendre parler du travail. Il désirait profiter de la vie, s'amuser et voyager.** Il s'est même acheté un nouveau Jeep. Mais il fallait payer tout ça!

De mon côté, toutes les émotions refoulées remontaient parfois "en motton", de manière désordonnée. Nous nous querellions bien trop souvent, pour des futilités. La moindre discussion dégénérait. Pourtant, ce n'était absolument pas ce que je souhaitais.

En Août 2023, onze mois après notre mariage, j'ai découvert l'impensable: *«Parce que la vie c'est maintenant»*, *(notre phrase fétiche que nous nous étions fait tatouer sur l'avant bras)*, **ce n'était plus avec moi mais avec quelqu'un d'autre, plus jeune, plus douce, plus disponible.**

Je me suis effondré comme une poupée de chiffon, j'ai hurlé et j'ai pleuré, pendant des heures, des jours, des semaines...

Il ne restait plus rien de mon beau château de cartes. R-I-E-N.

Je me revois, assise par terre, entourée des restes de tout ce que j'avais construit. Non seulement mes projets d'avenir s'étaient tous envolés, non seulement le présent était insoutenable, mais c'était aussi mon passé qui était maintenant teinté de mensonges. Plus rien n'était vrai, plus rien n'existait. Tout ce en quoi j'avais cru était parti en fumée. **Je ne savais plus qui j'étais, qui j'avais été, ce qui était réel ou ce qui n'était qu'une fiction dans laquelle j'avais cru jouer un rôle important.**

Dans les semaines qui ont suivi, je ne mangeais plus, je ne dormais plus et je buvais trop. **L'anxiété avait fait sa place au creux de ma poitrine et les larmes sont devenues mon quotidien. Je me sentais pathétique d'être si affectée, de ne pas être capable de me relever. Je me sentais stupide de ne pas me mettre en colère.** En fait, je n'avais simplement pas la force d'être fâchée. Je tentais de me secouer mais je n'y arrivais pas.

N'ayant pas de médecin de famille, j'ai dû faire des démarches pour voir un médecin ailleurs. Quand j'ai enfin réussi à en voir un, il m'a refusé toute médication (antidépresseur ou somnifère) en disant que je ne pourrais pas avoir de suivi. Comme j'ai dit que je n'avais pas d'idée suicidaire, il m'a simplement conseillé de faire de l'exercice et de voir un psychologue. Ouin...

C'est alors que j'ai pris une décision irrévocable : tout cela ne devait pas être en vain. **J'ai choisis de faire TOUT ce qu'il fallait pour aller mieux, pour surmonter ces épreuves.**

De toute façon, je n'avais pas vraiment le choix ! J'avais la maison, l'entreprise, des salaires à verser, des gens à aider, **et puis je suis un modèle pour ma fille.**

Alors GO fille! On se retrousse les manches!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Comme un château de cartes...

J'ai contacté des amis, **j'ai osé demander de l'aide,** je suis allée consulter, j'ai fait des retraites, je suis allée marcher avec mon chien, même si je n'en avais pas envie, j'ai fait attention à la qualité du peu de choses que je mangeais, je me suis donné de la douceur, j'ai écrit, j'ai pleuré, j'ai lu, j'ai suivi des formations... Je vous partage, un peu plus loin dans le magazine, quelques-unes des stratégies qui m'ont permise de passer à travers.

Et puis j'ai relevé la tête et foncé dans la tempête! "Le chemin le plus court pour traverser une tempête est de passer à travers!

J'ai monté un dossier béton et j'ai été au tribunal dans la démarche en vices cachés. Cause que j'ai gagné à ce jour. J'ai racheté l'entreprise, puis la maison. Cette portion s'est très mal passée avec Martin, nous laissant tous les deux un fort sentiment d'injustice.

Martin est finalement décédé au printemps passé, son cancer progressant bien plus vite que prévu. Le weekend de son décès, je devais donner deux conférences devant une centaine de personnes puis animer un kiosque promotionnel dans un gros événement. Impossible d'annuler.

J'ai du sourire, performer, être forte, encore. Une fois de retour à la maison, je me suis effondré. J'ai pleuré deux jours durant.

Malgré mes tentatives, dans ses derniers jours de vie, Martin a refusé de me reparler et il est partit dans la colère et le ressentiment envers moi, pour des raisons que j'ai bien du mal à comprendre. Ma fille a pu le voir et lui faire ses adieux. Ça me console un peu car elle l'aimait comme son père.

Pour ma part, **j'ai choisi le pardon.** Pourquoi? Parce que c'est ce qui m'apporte le plus de paix et de calme.

Lors des funérailles, ma fille et moi sommes allées acheter un arbre. Un amélanchier qui fleurit au printemps et donne de petits fruits. La semaine suivante, avec les deux garçons de Martin, nous l'avons planté dans la cour et chacun de nous a glissé une figurine de super-héros sous l'arbre. Martin adorait les super-héros ainsi que le lac. On a ensuite soupé ensemble et joué aux cartes, comme dans le bon vieux temps.

Malgré tout, **ce deuil reste difficile à traverser.** Je l'ai aimé très fort cet homme, intensément, réellement. À ce jour, je reste toujours partagée entre la colère et la tristesse.

J'ai traversé encore quelques tempêtes supplémentaires, puis finalement, le calme s'est réinstallé dans ma vie. J'ai recommencé à sourire, à avoir des projets et des rêves et croire en la vie. Les larmes sont encore souvent présentes, mais je relève peu à peu la tête.

Aujourd'hui, je suis en reconstruction avec une **fondation plus solide, une MOI en béton!** Et ce ne sera pas un château de cartes que je rebâtirai, mais une forteresse, solide, sécurisante. Et puis si tout s'écroule encore, tant pis! Je me rebâtirai. Car aujourd'hui **j'ai la certitude profonde que je peux survivre à tout.**

Nancy

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Pour ne rien manquer, **abonnez-vous ici:**
parentsleaders.com

À VENIR DANS

parents-leaders+

Rencontre EN DIRECT

Contenu EXCLUSIF
aux Parents-Leaders+

Passer de *parent réactif* à Parent-Leader

et se reconnecter à la joie et à notre énergie vitale!

Table ronde & échange

autour de la résilience, du bonheur et du lâcher-prise



animé par
Nancy Doyon

Mercredi 29 octobre
dès 19h30 (Qc)
En direct sur Zoom
Accès à la rediffusion

Histoire vécues
Exploration de la résilience à travers des histoires inspirantes.



Par Joannie Lachance

Traverser le cancer à travers la parentalité

Je m'appelle Joannie. D'aussi loin que je me souvienne, mon plus grand rêve a toujours été de devenir maman. Cet amour profond pour les enfants a naturellement guidé le choix de ma carrière : je suis éducatrice spécialisée.

Ce rêve s'est réalisé en 2019 avec la naissance de mon fils. Ce fut un accouchement très difficile, qui nous a bouleversé mon conjoint et moi.

Après plus de 50 heures de contractions actives et trois heures de poussée, j'ai finalement dû subir une césarienne d'urgence. Cette chirurgie a été douloureuse, et surtout inattendue, puisque j'avais choisi d'être accompagnée en maison de naissance avec des sage-femmes et je souhaitais un accouchement le plus naturel possible.

Heureusement, notre garçon est né en parfaite santé. Nous avons appris à devenir parents, mois après mois, en surmontant cette naissance traumatique qui fut la sienne. L'allaitement est devenu ma mission, une façon d'apaiser et de transformer cette expérience. Ce fut un des plus grands accomplissements de ma vie : j'ai allaité pendant deux ans.

Ce passage, bien que difficile, a été profondément formateur. Il m'a préparée — sans que je le sache encore — à affronter les épreuves suivantes.

Dix mois après sa naissance, j'ai entamé une thérapie avec une psychologue. J'y ai travaillé en profondeur des enjeux liés à la parentalité, à mon histoire personnelle, et à la gestion de mes émotions. Ce travail intérieur m'a été précieux.

Deux ans et demi plus tard, nous avons décidé d'avoir un deuxième enfant. Après plus d'un an d'essais, j'ai finalement appris ma grossesse. Tout allait bien : quelques nausées, de l'irritabilité, mais rien d'alarmant. Je faisais de nouveau un suivi avec la maison de naissance de Québec, avec le projet de compléter un AVAC (accouchement vaginal après césarienne).

À 27 semaines de grossesse, en appliquant de la crème sur ma poitrine, j'ai senti une bosse dans mon sein droit. Elle faisait environ trois centimètres, bien ronde. Mon conjoint Patrice l'a sentie aussi, et m'a conseillé d'en parler à la sage-femme au prochain rendez-vous. De mon côté, je croyais simplement à un canal bouché — j'ai toujours eu une poitrine très glandulaire, et je ne m'inquiétais pas.

La semaine suivante, la sage-femme a palpé la masse et, par précaution, a demandé une échographie mammaire. Cette demande a ensuite dû être signée par un médecin, ce qui a retardé le processus. Mais ce jour-là, par chance, ma médecin de famille avait une annulation et a pu me voir. Elle a immédiatement prescrit l'échographie. Encore une fois, par miracle, j'ai obtenu un rendez-vous trois jours plus tard.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Traverser le cancer à travers la parentalité

Je m'y suis rendue seule, convaincue que ce n'était rien. Mais rapidement, j'ai compris que quelque chose n'allait pas. Le ton a changé. Le radiologiste a ajouté une mammographie, puis m'a annoncé qu'il s'agissait probablement d'un cancer. Il a effectué une biopsie sur place. Tout cela en moins d'une heure.

Mon monde s'est effondré.

J'étais enceinte de 29 semaines. On parlait déjà d'un possible déclenchement précoce pour commencer les traitements. L'attente de deux semaines avant de rencontrer l'oncologue a été d'une intensité émotionnelle indescriptible. J'étais terrifiée. Pour calmer mon anxiété, je suis entrée en mode solution : j'ai exploré toutes les possibilités, en pleurant chaque jour, en essayant de me préparer à tout.

Curieusement, ce n'est pas la peur de mourir qui dominait, **mais celle de ne pas pouvoir prendre soin de mon bébé à venir, ni de mon fils de trois ans.**

J'étais bien entourée : ma médecin, les sages-femmes, un suivi en grossesse à risque à l'hôpital.

À 33 semaines, j'ai été opérée. Patrice était à mes côtés, et nous étions très émotifs au moment de nous séparer pour que je parte dans le bloc opératoire. J'étais étonnamment calme en entrant en salle d'opération — preuve du chemin parcouru en thérapie avec ma psychologue. L'intervention s'est bien déroulée : la tumeur a été retirée et les marges (les tissus) autour étaient saines. On a aussi prélevé les ganglions sentinelles sous l'aisselle pour analyse.





Quelques semaines plus tard, j'ai reçu les résultats : des cellules cancéreuses avaient migré aux ganglions. La chimiothérapie était désormais incontournable. Ce fut un choc. Je m'étais accrochée à l'espoir de m'en sortir avec la chirurgie et la radiothérapie seulement. Mais avec une tumeur de 4 cm à 34 ans, la chimiothérapie faisait partie du protocole.

Mon accouchement devait donc avoir lieu rapidement pour permettre de commencer les traitements. Le 23 juillet 2023, j'ai été déclenchée. Malgré mes efforts pour favoriser un accouchement vaginal, la naissance s'est terminée par une seconde césarienne. Mais cette fois, j'ai été entourée de douceur et de soins attentionnés. Nous avons accueilli notre fille, en santé.

J'ai pu l'allaiter — même du sein opéré — ce qui me tenait énormément à cœur. Nous sommes rentrés à la maison 48 heures plus tard. Le retour fut chargé d'émotions. Une nuit, j'ai dit à Patrice que je ne ferais pas de chimio.

Je n'en pouvais plus de la douleur.

Il m'a simplement écoutée, caressé les cheveux, et attendu que la vague passe. Il savait. Je ferais les traitements et tout ce qui était en mon pouvoir, car je voulais voir grandir mes enfants.

J'ai eu un mois avant le début de la chimiothérapie, le temps de bien guérir de la césarienne. Un mois entier, collée, à allaiter ma petite Abby. Le matin de ma première chimio, je lui ai donné une dernière tétée, puis Patrice m'a accompagnée à l'hôpital St-Sacrement. Ma mère gardait Abby. Je savais qu'elle serait en sécurité et bien aimée.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Traverser le cancer à travers la parentalité

En raison des protocoles COVID encore en vigueur, j'ai dû faire mes 16 traitements seule, cet aspect a été très difficile et je l'ai dénoncé avec d'autres femmes plus tard (heureusement ce protocole a changé et les gens peuvent maintenant être accompagnés s'ils le veulent). Je dois dire que l'équipe soignante a été exceptionnelle. Je parlais parfois avec les autres femmes, je dormais beaucoup. Et les semaines ont passé, certains traitements plus difficiles que d'autres, mais j'avançais un à la fois.

Prendre soin d'un bébé naissant pendant cette période m'a permis de garder le cap. L'allaitement étant si important pour moi, j'ai lancé un appel à tous dans mon réseau pour des dons de lait maternel. Mon message a été PLUS qu'entendu! Des femmes formidables m'ont offert leur lait : dix mamans généreuses qui faisaient du tire-allaitement et qui avaient une grande production, ont tiré leur lait pour me venir en aide. Grâce à elles, Abby a été nourrie au lait maternel jusqu'à ses 11 mois. Ce projet m'a profondément apaisée dans le deuil de l'allaitement.

J'ai traversé cinq mois de chimiothérapie, la perte de mes cheveux frisés que j'aimais tant, les effets secondaires — en gardant le regard vers l'avant, un pas à la fois.



L'activité physique ayant toujours été au centre de mes intérêts, je suis restée active tout au long des traitements. Des entraînements plus doux certes, mais qui m'ont permis de me changer les idées et de bouger mon corps pour aider à diminuer les symptômes. J'ai aussi suivi un cours d'activité physique chaque semaine, avec Abby, entourée d'autres femmes dans le même parcours. Également un cours d'entraînement post-natale ou je retrouvais un environnement *normal* de maman.

En janvier 2024, j'ai terminé la chimio. Deux semaines plus tard, je suis partie à Punta Cana avec mes parents, mon conjoint et mes enfants. Une pause bienfaisante, pour retrouver un semblant de vie normale, avant d'entamer la radiothérapie. J'ai ensuite reçu 20 traitements. Cette étape m'a épuisée. Mon bébé traversait alors une période difficile de sommeil. Je tenais bon… jusqu'à ce que je doive demander un délai avant de commencer l'hormonothérapie.

Grâce au soutien psychologique et social offert à l'hôpital, j'ai pu faire le point, m'écouter, respecter mes limites. À chaque étape, j'ai dit « oui » aux traitements, posé des questions, cherché à comprendre, choisi de rester active et impliquée.

J'ai accueilli mes émotions, **j'ai pleuré quand il le fallait, j'ai accepté l'aide, et je l'ai demandée quand c'était nécessaire.**

Aujourd'hui, j'ai terminé les traitements actifs. Je suis dans la dernière phase : la ménopause induite par les bloqueurs d'hormones. J'ai la chance de participer à un protocole de recherche qui me donne accès à un médicament innovant et prometteur. Sept ans d'hormonothérapie, puis ce sera terminé… en apparence. Car en vérité, rien ne sera jamais complètement terminé.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues

Traverser le cancer à travers la parentalité





Ce qui me frappe le plus, c'est ma transformation intérieure, une fragilité nouvelle ET une grande solidité. Cette épreuve m'a apporté une grande résilience et un regard nouveau sur ce qui compte, ce qui est vraiment important. *Quel beau cadeau.*

Selon mon point de vue, être parent en contexte de cancer, c'est vivre une double réalité. D'un côté, il y a le combat personnel contre la maladie, les traitements, la fatigue, l'inconnu. De l'autre, il y a la présence constante d'un petit être — ou plusieurs — qui a besoin de stabilité, de douceur, de soins quotidiens. Être parent dans la tempête, c'est continuer à préparer des repas, raconter des histoires, consoler des chagrins… tout en gérant ses propres peurs et douleurs.

Ce rôle devient à la fois un fardeau et une force. Il nous pousse à avancer, à nous lever chaque matin même quand le corps est épuisé. Il nous oblige à rester connectés à la vie, à l'instant présent. Être parent pendant un cancer, c'est apprendre à déléguer, à demander de l'aide, à faire de son mieux sans toujours pouvoir tout faire. C'est découvrir en soi une résilience insoupçonnée, nourrie par l'amour profond qu'on porte à ses enfants.

Je vis désormais avec cette nouvelle version de moi. Celle d'une femme qui a traversé un cancer du sein agressif à 34 ans, en portant son deuxième enfant. Une femme qui a choisi la vie à chaque instant, et qui fera tout pour vivre… longtemps, très longtemps

Joannie Lachance,

Éducatrice spécialisée, Éducatrice à la petite enfance, Coach familial, Enseignante & Formatrice pour l'école de coaching familial Nancy Doyon,

maman et survivante.

POUR RÉSERVER UN COACHING AVEC JOANNIE, CLIQUEZ ICI!

Mot de Nancy

Parent-Leader, sans le savoir…

Ce témoignage bouleversant n'est pas tiré de notre programme. Et pourtant…

En lisant le témoignage de Joannie, on ne peut qu'être touché par sa force tranquille, sa capacité à rester ancrée dans l'essentiel, à accueillir ses émotions sans s'y noyer, à tenir debout pour ses enfants tout en s'honorant elle-même, et à demander de l'aide au bon moment…

Sans le savoir, elle a incarné la posture que nous transmettons dans le programme Parents-Leaders, cette posture intérieure faite de conscience, de bienveillance et de responsabilité, qui ne cherche pas à tout contrôler, mais à avancer avec clarté, un pas à la fois…

Ce que Joannie a découvert par nécessité, au cœur de l'épreuve, c'est exactement ce que nous aidons les parents à développer, de façon structurée et en amont, pour que chacun puisse traverser les tempêtes avec plus de douceur, plus de solidité, et plus d'amour..

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Personne ne prétend que
la résilience est une
recette de bonheur.

C'est une stratégie de lutte
contre le malheur qui
permet d'arracher du
plaisir de vivre, malgré le
murmure des fantômes
au fond de sa mémoire.

-BORIS CYRULNIK

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

À DÉCOUVRIR DANS

parents-leaders+

Archives midi PL

+ de 50 h de contenu

Rentrée scolaire
Cheminement scolaire
Respect
Estime de soi
Affirmation de soi
Gestion des émotions
Plaisir & légèreté
Communication
Santé mentale
Attachement
Cultiver un lien parent/enfant
Résilience

Archives Podcast - Café-Coaching

+ de 100h de contenu

votre *netflix plus* de la parentalité

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Nancy Doyon et Emmanuelle Taillefer



Être l'acteur de sa propre vie.



Savez-vous à quel moment vos enfants vous écoutent le plus?

Quand vous ne leur parlez pas!

Les enfants n'écoutent pas nos grands sermons moralisateurs, **ils nous observent, chaque jour.** Ils absorbent ce qu'on leur fait vivre comme expérience et **ils modélisent notre façon d'incarner nos valeurs et de surmonter les épreuves.**



Je me suis séparé du père de ma fille alors qu'elle n'avait que quelques mois. Une collègue de travail m'avait alors dit, d'un ton accusateur, que c'était égoïste de ma part, que j'aurais dû rester pour offrir un foyer uni à ma fille. Je lui avais alors répondu ceci:

"Ce que je veux le plus au monde, c'est enseigner à la fille à être heureuse. Et je ne peux pas lui enseigner à le faire en restant dans une situation qui me fait souffrir. Si je me sacrifie pour elle, je lui enseigne à se sacrifier pour les autres."



J'avoue qu'à ce moment, je n'étais pas du tout certaine d'avoir raison et je me sentais à la fois coupable et effrayée par ce qui m'attendait. Est-ce que je réussirais à "gérer"? Il fallait déménager, racheter de nouveaux meubles alors que je n'avais pas un rond, gérer le quotidien et les nuits entrecoupées avec un bébé qui dormait mal, et surtout, payer les factures avec mon maigre salaire d'éducatrice spécialisée et des emplois précaires. **Mais j'étais déterminée à tracer mon chemin, à offrir à ma fille un environnement sain, exempt de cris et de querelles.**

Vingt ans plus tard et bien des montagnes surmontées, ma fille m'a écrit un texte qui m'a touché droit au cœur et qui m'a confirmé que ma résilience avait eu un sens pour elle. Ce texte se retrouve à la fin de mon livre *Parent Responsabilisant.* Je le relis régulièrement et chaque fois les larmes me montent aux yeux. Je vous le partage.



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Toute reproduction permise

Histoire vécues
Être l'acteur de sa propre vie.

Chère maman,

Je me rends compte qu'il y a des choses que je ne te dis pas assez souvent. Tu dis souvent que tu n'es pas la seule à avoir forgé la personne que je suis aujourd'hui. Bien sûr, je suis allée approfondir certains aspects de ma personnalité par moi-même, mais j'ai beaucoup de difficulté à en trouver un qui n'ait pas été semé par toi. Je t'admire sur énormément de points. Je suis fière de ma maman et des valeurs que nous partageons toutes les deux.

Tu m'as appris à être ambitieuse, à être fière de ce qui me distingue. Tu m'as toujours fait sentir unique et spéciale. La façon que tu as d'être le personnage principal de ta propre histoire m'a appris à être le personnage principal de la mienne.

Tu m'as appris à m'intéresser à ce qui est différent de moi. Tu m'as emmenée un peu partout en voyage pour que nous découvrions ensemble l'inconnu. Tu m'as appris à aimer le dépaysement et l'aventure..

Tu m'as montré la complexité de la psychologie humaine. Avec toi j'ai appris à ne pas sauter aux conclusions en voyant les agissements des autres. Tu m'as montré que personne n'est complètement bon ou mauvais, que nous sommes tous constitués de zones de gris. C'est une aptitude qui me sera utile toute ma vie dans mes relations.

Tu m'as appris que presque tout dans la vie est une question de choix. Que rien n'est inaccessible lorsque nous fournissons les efforts nécessaires.

C'est grâce à tes mises en situation et à nos discussions philosophiques que j'ai appris à avoir un jugement critique. Tu m'as encouragée lorsque je me prononçais sur un débat. Tu m'as montré qu'il faut chercher à voir les deux côtés d'une médaille. C'est une aptitude dont je suis fière. Grâce à cela, j'ai l'impression que mon opinion compte et que ce que j'ai à dire a de la valeur.

Je me suis toujours sentie libre de faire mes choix et de prendre mes décisions par moi-même. Malgré cela, j'ai aussi toujours su que je serais épaulée et sou- tenue si je me plantais. Je t'en suis vraiment reconnaissante.

Lorsque tu veux quelque chose, tu poses les actions pour l'obtenir. Tu mérites tout ce que tu as et tu le dois à ton ambition et à ta force de caractère. C'est quelque chose que j'admire beaucoup chez toi. C'est aussi une des premières choses que je dis quand je parle de toi. Je souhaite vraiment atteindre ce niveau de persévérance un jour.

Tu es très humaine et une grande partie de l'énergie que tu dégages est dans le ressenti. J'apprécie ta sensibilité, elle équilibre mon côté plus pragmatique.

La vie n'a jamais été morne ou grise à la maison. Tu as ce don de remarquer les petites magies de la vie et de les mettre en évidence. Tu m'as montré à m'émerveiller et à apprécier ce que les autres tiennent pour acquis. Tu m'as montré que briser la routine ne fait de mal à personne. Grâce à toi, je vois la vie d'une manière plus pétillante et colorée.

Merci pour tout, ma maman d'amour!
Emmanuelle xx 

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Ce qui enchante un enfant c'est le bonheur dans lequel il baigne. Si vous voulez son bien-être travaillez à vous rendre heureux.

-BORIS CYRULNIK

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Être père, *même quand tout s'écroule...*

Danny Dontigny

Il y a des moments où la vie bascule sans prévenir. Où tout ce qu'on croyait solide s'effondre comme deux grandes tours en poussière.

En 2024, j'ai traversé cette tempête. J'ai perdu mes repères, ma confiance, une partie de moi-même. Mais j'ai dû me lever, parce qu'être père, ça ne s'arrête pas, même quand tout le reste tombe.

Voici mon histoire. Celle d'un homme qui a choisi de se tenir debout pour ses enfants, Drette-là, même si j'sais pas comment.

En juillet 2023, j'ai cru que la vie, enfin, me laissait un peu tranquille. Qu'elle me donnait un break et m'offrait une nouvelle opportunité de bonheur.

On venait de poser nos valises dans notre nouvelle maison dont nous avions tant rêvé. Une grande maison sur le bord de la rivière, pleine de fenêtres et d'espace. Le genre d'endroit où tu t'imagines vieux, assis sur la galerie, à regarder passer les saisons.

Pour moi, ce n'était pas juste une adresse. C'était un symbole. Une preuve que j'avais avancé. Que j'avais survécu à des années difficiles. Je me disais que j'allais enfin pouvoir respirer.

Nous aménagions enfin, toute la famille recomposée que nous avions unie en 2015. Le jour où j'ai déposé la dernière boîte, j'étais vidé. Mes bras tremblaient de fatigue. Mes jambes refusaient de me porter. Mais dans ma poitrine, il y avait cette petite flamme fragile.

Ce sentiment que tout allait enfin être plus doux, plus stable. Je croyais sincèrement que je fermais la porte sur le passé. Mais je me trompais.

La vie, parfois, aime bien rappeler qu'on n'est jamais complètement à l'abri d'un orage.

À travers ce beau renouveau, j'accompagnais également mes trois enfants dans la fin d'un ancien chapitre et les deuils qui viennent avec. Je venais de vendre notre maison. Celle où ils étaient nés.

Cette maison, c'était un livre entier de souvenirs. Les premiers pas, les anniversaires, les nuits blanches à bercer des petits corps fiévreux. En signant l'acte de vente, j'ai eu la gorge serrée. Je savais que je laissais derrière moi une partie de notre histoire. Mais je me disais : « C'est ça, avancer. C'est choisir la vie, même si ça fait mal. »

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Puis, l'hiver est arrivé. Un hiver froid. Pas seulement dehors, mais aussi dedans.

Malgré les liens qui s'étaient tissés durant les années entre les enfants, malgré les rires et les éclats de joie, malgré la promesse d'un mariage à venir, en février 2024, le doute s'est lentement installé. De plus en plus présent, de plus en plus pressant. Et puis un soir, sans crier gare, la vérité a éclaté. Laide. Souffrante. Déchirante.

Toute cette belle histoire n'était que mensonge. C'est un peu comme si, dans cette maison neuve, je découvrais qu'un mur porteur était fendu. Qu'un courant d'air glacial entrait par une fissure que je n'avais pas vue.

Je me suis retrouvé debout, entouré de gravats. Il n'y avait pas un bruit, à part un sifflement dans mes oreilles. J'avais beau cligner des yeux, rien ne redevenait net. C'est comme si ma réalité avait pris un coup de masse.
Je cherchais à comprendre. Je fouillais dans les décombres. Mais il n'y avait pas d'explication claire. Juste un silence lourd et de l'arrogance pure et dure.

J'étais figé. Les bras ballants. Le cœur fracassé.

Je me suis demandé : *« Comment j'ai pu ne rien voir venir ? Comment j'ai pu croire que c'était solide ? »*

Mais on ne voit pas toujours les failles. On s'accroche à l'idée que tout va tenir, qu'on a bien fait les choses. Jusqu'au moment où ça casse.



Les jours qui ont suivi, j'ai erré comme un fantôme. J'essayais de continuer, parce que je n'avais pas le choix. J'ai dû constater, sans détour, que j'étais hors de combat. Je suis devenu une épave debout. Pas celle qu'on voit flotter au loin avec un peu de dignité... non. Celle échouée. Éventrée. Que personne ne veut vraiment regarder trop longtemps.

Je ne dormais plus. Je ne mangeais plus. Même respirer me coûtait cher. Je faisais semblant de fonctionner, mais en dedans, j'étais vidé. Même pas fâché, même pas en colère : juste... plus là.

La maison débordait d'objets qui me rappelaient la promesse d'une stabilité pour le meilleur et pour le pire. Une promesse envolée comme une feuille morte. Pis ce n'était pas juste moi que ça frappait. Il y avait six enfants là-dedans. Trois des miens, trois des siens... mais on les avait mélangés, aimés, comme si c'était qu'une seule grande famille. Et là, tout le monde était démoli. Tu pouvais le lire dans leurs regards. Dans leurs silences. Dans leur façon de ne plus trop savoir où se mettre.

Je posais des questions. J'essayais de comprendre comment tout avait pu se détraquer à ce point-là. Pourquoi avoir attendu qu'on déménage ensemble pour avouer. Mais chaque tentative de dialogue tombait dans le vide. Comme si ma douleur dérangeait.

Je n'étais plus capable **de faire mon rôle de père.**

J'ai dû demander à mon plus vieux de s'occuper de ma plus jeune. Je n'étais même pas capable d'attendre son arrivée avant de partir.

J'avais honte.

Je me trouvais pathétique.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Être père, même quand tout s'écroule...

Je me regardais dans le miroir et je ne reconnaissais plus le gars d'avant. Celui qui croyait pouvoir tout porter, tout réparer. Le phare de la famille s'était éteint. Je me sentais comme un mur qui s'effrite. Comme une maison sur le point de s'écrouler.

Et pendant ce temps, mes enfants, eux, avaient besoin d'un père. Pas d'une épave. Alors, j'ai continué. Du moins, j'ai essayé. Drette-là, même si j'savais pas comment.

Mes nuits étaient remplies d'images brisées. Je me réveillais trempé de sueur, incapable de distinguer le cauchemar de la réalité. Du mal à respirer.

Mon corps a dit stop.

J'ai dû arrêter de travailler. **J'ai dû aller en thérapie et accepter de prendre de la médication.** J'avais l'impression d'être un soldat blessé qu'on traîne hors du champ de bataille, mais qu'on sait qu'au fond il ne s'en sortira pas.

Un jour, j'ai compris que **je n'étais plus capable d'assumer ma garde partagée. Ce jour-là, j'ai senti une partie de moi mourir.** *Parce qu'un père veut toujours être là. Même quand il n'a plus rien à donner.*

Heureusement, la mère de mes enfants a été là. Vraiment là. Elle m'a même hébergé quelques temps. **Depuis notre séparation, presque 10 ans plus tôt, on a appris à se parler autrement, à s'écouter mieux.** On n'est peut-être plus ensemble, mais on est devenus une équipe solide pour nos enfants.

Quand j'étais à terre, elle ne m'a pas enfoncé. **Elle m'a tendu la main.** Pas pour effacer la douleur, mais pour m'aider à rester père, même dans le chaos. On s'est rappelé que, peu importe les histoires du passé, ce qu'on a fait de mieux ensemble, c'est eux. Et eux, **ils méritaient qu'on travaille ensemble, avec amour, avec respect, avec cœur.**

Petit à petit, le brouillard s'est allégé.

Un matin, j'ai remarqué que je respirais un peu mieux. Un peu plus profondément. J'ai senti que mes jambes tenaient. Je me suis surpris à rire. Un rire timide, presque coupable. Comme si je n'avais pas le droit d'être soulagé, même un instant.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Histoire vécues
Être père, même quand tout s'écroule...

C'est là que j'ai voulu faire du ménage. Pas juste dans la maison. Dans mon histoire.

Et j'ai découvert encore d'autres fissures, d'autres mensonges. Des anomalies. Des trous béants que je n'avais pas soupçonnés. **J'ai encaissé un nouveau choc, peut-être encore plus dur que le premier.** J'ai encore essayé de comprendre. J'ai posé des questions. J'ai cogné aux portes. Mais le silence me revenait, toujours plus lourd. Comme si, au final, c'était moi qu'on accusait d'avoir voulu y voir clair.

Je me suis senti comme un accidenté de la route. Étendu sous la pluie. Les gyrophares allumés. Les gens qui passent, qui regardent sans oser s'approcher. Sauf que certains se sont approchés.

Mes amis, les vrais. Ma famille. Mes enfants. Mes collègues. Eux, ils sont venus me chercher. Ils m'ont donné à manger quand je n'avais plus d'appétit. Ils ont écouté mes histoires, encore et encore. Ils m'ont permis de dire ma douleur sans me juger.

Grâce à eux, j'ai pu sortir de l'hôpital imaginaire où j'étais pour y soigner mes blessures. Je me sentais un peu comme Rocky à la fin de son combat contre Ivan Drago. Exténué, mais c'était presque fini. J'ai recommencé à marcher. À rire. À prendre soin de moi. **Drette-là, même si j'sais pas comment.**

J'ai compris une chose que je n'oublierai jamais : quand un bateau prend l'eau, personne n'en sort indemne.

Mes enfants, eux aussi, ont été touchés. Ils avaient cru, comme moi, que notre famille était solide. Ils ont vu les murs tomber. Ils ont senti le froid passer par les fissures. Ils ont dû apprendre, trop tôt, qu'on ne peut pas toujours sauver un édifice qui s'effondre. Ça, c'est ce qui me fait le plus mal. Parce qu'un père, il voudrait être un bouclier. **Mais j'ai compris qu'un moment donné, t'es juste un humain.** Fatigué. Inquiet. Dépassé. Pis malgré tout ça, tu continues d'aimer pareil.

Même les genoux à terre. Pis dans les débris de cette histoire-là, y'a pas juste une maison qui s'est effondrée... Y'a aussi trois p'tits humains que j'avais pris dans mon cœur comme si c'était les miens. Trois enfants attachants, doux, brillants, que mes propres enfants appelaient "frère" et "sœur" sans se poser de question. **Eux aussi, ils ont tout perdu... pis ça, ça me fend encore l'cœur.**

Je ne dirai jamais que je suis guéri. On ne guérit pas de voir ses certitudes brûler. On apprend juste à vivre avec les cendres. Ma résilience, c'est ça. C'est de m'être effondré. C'est d'avoir accepté de demander de l'aide. C'est d'avoir continué à aimer mes enfants, même quand j'étais vide. C'est d'avoir cru, malgré tout, qu'il y aurait des lendemains.

Aujourd'hui, je suis un homme debout. Avec des cicatrices, quelques amis en moins, mais vivant. Et je me dis que ça, c'est déjà énorme.
Parce que la vraie force, ce n'est pas de ne jamais tomber.
C'est de se relever.

Danny Dontigny, crûment humain,
père de trois enfants, pis encore debout...
à grands coups de broche, de guts
pis de foi, en l'imparfait.
J'écris comme je respire, avec le cœur en avant,
pis les tripes sur la table.
Mes cicatrices? Elles parlent fort.
Pis elles mentent pas.

Drette-là,
Même si on sait pas comment.

Danny Dontigny
Conférencier & humoriste
https://dannydontigny.com/

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

La résilience, ce n'est pas quelque chose qui tombe du ciel ou une qualité avec laquelle on naît. C'est une compétence qu'on développe progressivement depuis l'enfance à travers les défis qu'on relève, les peines qu'on traverse, les échecs qu'on essuie et les sorties de zone.

En accueillant les émotions difficiles de nos enfants au lieu de les en protéger, en les laissant vivre certains inconforts, en leur permettant de faire parfois de mauvais choix pour en assumer les résultats, on muscle leur capacité à être heureux dans leur vie future.

La surprotection parentale est un cadeau empoisonné puisqu'il offre à l'enfant un confort à court terme en sacrifiant une opportunité pour lui de développer la force de caractère dont il aura besoin plus tard pour faire face à *"la vraie vie."*

-NANCY DOYON

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

GÈRE-TOI CRISS!

Joé Turgeon



Continue ! Ça va finir par marcher… ou pas !

Pas toujours facile de s'y retrouver dans tous ces conseils et astuces pour être de meilleurs humains, de meilleurs parents. Quand j'ai écrit *Gère-toi, crisse*, mon objectif était d'inspirer et d'outiller en partageant mon expérience et mon expertise. J'ai répondu à la demande de Nancy de partager un texte avec sa communauté et voilà ce que je te propose.

Il nous arrive tous de traverser une période où tout semble aller de travers, n'est-ce pas ? Ma grand-mère disait : « La merde vient en tas ! » Oui, elle était bien drôle, ma grand-mère et souvent très pertinente.
Tu sais ces bouts de chemin où on a l'impression que tout va de travers. Et dans ces moments-là, on a souvent tendance à répéter les mêmes actions encore et encore, en se disant que ça va finir par marcher ! Que le vent va tourner !

Peut-être que tu es là-dedans en ce moment.

Je te présente brièvement une approche que j'affectionne particulièrement et que j'utilise depuis plus de 30 ans : l'approche brève orientée vers les solutions. **Elle a toujours teinté mes interventions et, crois-moi, elle fonctionne pour vrai.**

Voici les 3 principes simples de cette approche.
T'es prêt(e) ?

1. CONTINUE DE FAIRE CE QUI MARCHE POUR TOI.
2. SOUVIENS-TOI DE CE QUI A DÉJÀ FONCTIONNÉ POUR TOI DANS LE PASSÉ.
3. ARRÊTE DE FAIRE CE QUI NE FONCTIONNE PAS.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Conseils pratiques
GÈRE-TOI CRISS!

Cela peut paraître simple, mais quand on vit une difficulté, on a tendance à répéter les mêmes actions, en pensant que les résultats seront différents. On recommence encore et encore… On a aussi tendance à croire que le problème est là 24 hres sur 24.

La bonne nouvelle c'est qu'il y a des exceptions à ton problème, des moments où c'est moins pire. Des moments où t'es moins émotif, moins en colère, moins dépassé. Trouve ces moments, ils existent. En fait, tu dois identifier le plus clairement possible CE QUE TU FAIS quand c'est moins pire. Tu as là des clés pour toi. Tu me suis ? Ce que tu fais quand c'est moins pire devrait être refait le plus souvent possible. Mais quand tu as le nez collé sur l'arbre… Ben non, tu ne vois pas la forêt.

En fait, cette approche, soutenue par des fondements scientifiques, démontre que plus tu te concentres sur ce qui fonctionne, plus tes problèmes vont diminuer, voire disparaître. Te concentrer et AGIR, on se comprend.

Un autre truc qui fonctionne bien : te rappeler de tes succès passés. Des moments où tu te sentais bien dans ta vie. Vas-y… fais-le ! Trouve-en 3 !

Un peu comme dans les exceptions aux problèmes, rappelle-toi avec le plus de précisions possibles, ce souvenir : la médaille que tu as gagnée lors de ton premier 5 km par exemple.

Et réponds à ces questions :

- *QU'AS-TU FAIT pour réaliser cet exploit ?*
- *COMMENT es-tu arrivé à surmonter ce défi ?*

Il faut préciser les actions, les comportements, et les attitudes à ce moment. Prends le temps de décortiquer ces moments. Il y a là des choses qui ont fonctionné pour toi, ce sont tes outils. Tu avais peut-être oublié.

Maintenant, regarde comment tu peux utiliser cela dans le problème actuel. Oui, tu devras peut-être adapter certaines choses, mais il y a quelque chose de puissant là-dedans, tu verras.

Et de grâce, ARRÊTE de refaire les mêmes actions qui ne donnent pas de résultats. Fais n'importe quoi d'autre, mais FAIS AUTRE CHOSE.

Dans cette image, je te présente quelques rappels importants de cette approche. Garde-la pas loin.





Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Conseils pratiques
GÈRE-TOI CRISS!

Enfin, j'ai joint l'image de **l'idéogramme chinois du mot CRISE. Les deux symboles qui illustrent la crise sont : problème et opportunité.**



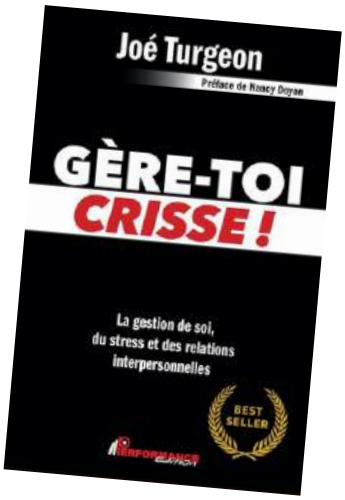
Comprends bien que tu dois te mettre en action AUTREMENT. Tu trouveras cette image dans le livre *Arroser les fleurs, pas les mauvaises herbes* de Fletcher Peacock. Il résume très bien cette approche si jamais tu veux aller plus loin.

L'approche brève orientée vers les solutions fonctionne parce qu'elle repose sur TES outils. Sur comment tu te comportes quand la situation est moins pire, quand ça va mieux dans ta vie.

Souviens-toi que personne ne le fera à ta place et que toi seul connais la voie vers ton bonheur !

Et pourquoi ne pas lire mon livre, *Gère-toi, crisse ?*

Pour une version dédicacée, le prends via mon site *www.joeturgeon.ca.*



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

SOSNANCY.COM/OPPOSITION

SOS OPPOSITION

Enfants et adolescents opposants, explosifs ou violents (de 6 ans à 18 ans)

Pour parents et intervenants

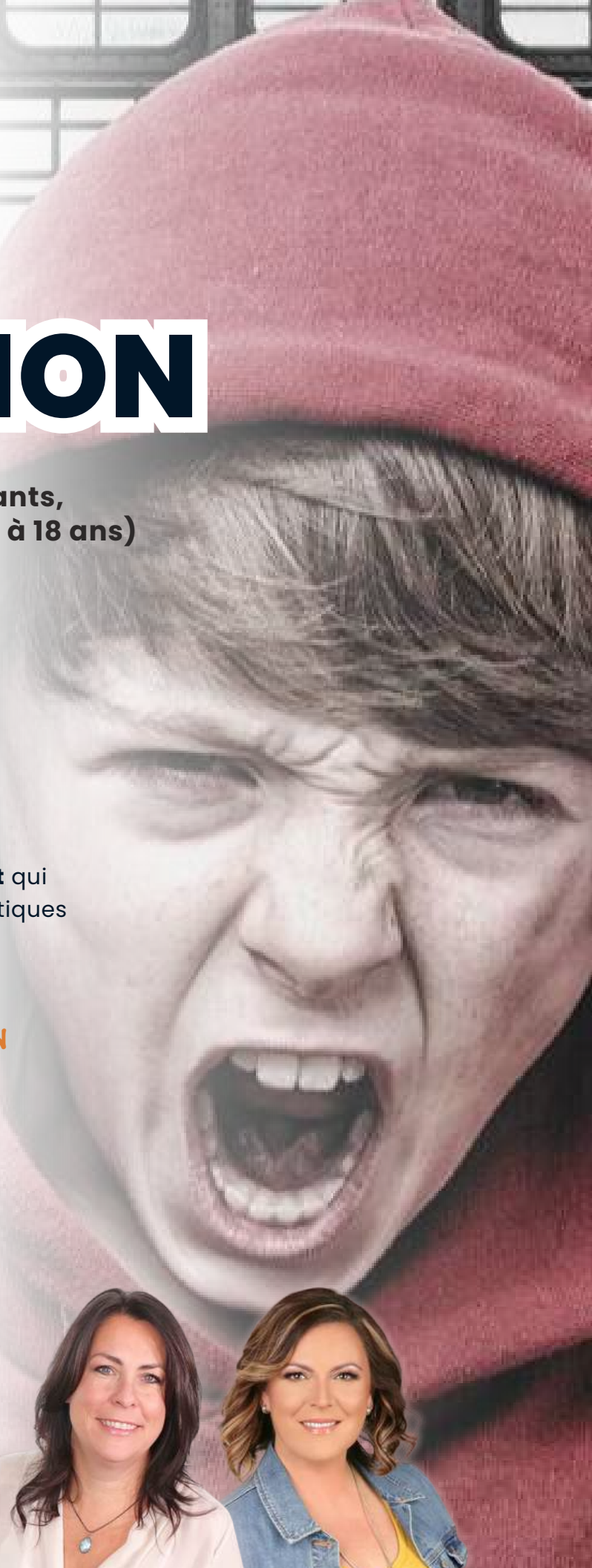
16 semaines d'accompagnement

Accès à vie

SOS Opposition, un **accompagnement complet** qui offre du soutien émotionnel, des stratégies pratiques et des solutions concrètes...

POUR TRANSFORMER LES COMPORTEMENTS D'OPPOSITION EN OPPORTUNITÉS DE CONNEXION ET DE CROISSANCE.

DÉCOUVREZ SOS OPPOSITION ICI!



avec Nancy Doyon et Maryse Pépin
Coachs familiales et spécialistes des troubles de comportement chez les enfants et les adolescents.

Conseils pratiques
Cible: PARENT



Perfectionnisme et lâcher-prise:

Vouloir performer, même dans les deuils!

par Nancy Doyon

La douceur, pilier fondamental du leadership éducatif, ne s'applique pas seulement aux enfants, mais aussi à soi-même. Nous nous imposons souvent une telle rigueur que, même au cœur des épreuves, nous nous refusons tout répit. Je ne fais malheureusement pas exception à cette règle. Au cours de ma propre reconstruction, je réalise aujourd'hui l'immense et inconsciente pression que je me suis infligée pour évoluer, et ce, trop rapidement.

Ayant toujours été première de classe, performante, efficace et compétente, j'ai cru devoir appliquer la même efficacité à mon lâcher-prise et à la gestion des nombreux deuils que je traverse depuis plusieurs années.

À travers ces pertes et ces rêves brisés, je cherchais inconsciemment à "réussir". Réussir à saisir le sens profond de tous ces bouleversements, à mener à bien ma séparation et mon divorce, à continuer de gérer mon entreprise, à protéger mes enfants de la souffrance, à réussir ce changement de vie... réussir, et vite !

Vite, vite que j'en tire les leçons, vite, vite que je me réajuste... vite, vite que je passe à autre chose! Vite, vite que je redevienne celle que j'étais, mais version améliorée! "Allez! Pétille Nancy! Soit lumineuse et remplie de joie!! Voyons la grande! Ça fait presqu'un an! Reviens-en!! Passe à autre chose!

Je m'imposais de prendre soin de moi tout en étant efficace pour l'entreprise, de traverser chacune de mes émotions difficiles avec sagesse et dignité, sans jamais les fuir ni trop les rationaliser. Je ne devais pas céder à la colère, rester toujours bienveillante malgré les blessures à vif, ne pas craquer face à l'injustice, prendre les bonnes décisions, m'affirmer juste assez mais pas trop.

J'ai consulté de nombreux intervenants et amis, lu plusieurs livres, suivi des formations en ligne, cherché des réponses de manière presque compulsive, me réprimandant lorsque je n'arrivais pas à intégrer les enseignements de ces personnes sages. "Voyons ! Je suis la fille qui obtient des A+ dans la vie ! Je ne vais pas me contenter d'un B- à cet examen ultime !" Peu à peu, les "je dois" se sont accumulés.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Conseils pratiques
Vouloir performer, même dans les deuils!

Je dois pleurer,
mais pas m'apitoyer;

Je dois m'affirmer,
mais sans blesser personne;

Je dois accueillir ma souffrance
sans me vautrer dedans ni me victimiser;

Je dois travailler pour remettre l'entreprise sur les rails,
mais sans fuir dans le travail;

Je dois faire face à la solitude,
mais ne pas m'isoler;

Je dois lâcher prise sur ce sur quoi je n'ai pas de contrôle,
mais sans démissionner;

Je dois être là pour mes amis(es) qui vivent également des choses difficiles,
mais sans m'oublier ou mettre mes besoins de côté;

Je dois surtout garder la tête hors de l'eau, ne pas m'effondrer, être un modèle de résilience pour mes enfants et ma communauté;

Je dois.

Je dois.

Je dois.

Hey là, là... et je me mettais toute cette pression là toute seule comme une grande t'sé!

Donc, la première étape que j'ai dû franchir pour enfin réellement lâcher-prise: me ficher la paix un peu! Et me donner du temps, encore du temps...

Et vous? Vous mettez-vous une pression de "sagesse" quand vous traversez des épreuves? Et si on se donnait un break? Si on se serrait les coudes, ensemble, pour grandir un petit peu chaque jour, sans jugement, sans culpabilité et sans pression? Je vous attends, la main tendue, dans la communauté Parents Leaders.

Avec tendresse,
Nancy xx



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

La souffrance se situe dans **l'écart** entre nos attentes et ce qui est.

-RÉMI TREMBLAY

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Institut de COACHING FAMILIAL SOS NANCY

Réservez

votre formation ou conférence!

+ de 50 formations pour mieux accompagner les enfants et les ados

Conférences, formations et ateliers adaptées

à VOTRE milieu :

- ✓ Milieu scolaire
- ✓ CPE
- ✓ Garderies
- ✓ Organismes communautaires
- ✓ Commissions scolaires
- ✓ CIUSSS
- ✓ Entreprises



animés
par Nancy Doyon
& son équipe de formatrices



Pour réserver une date ou pour une soumission

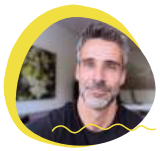
info@sosnancy.com
1-873-829-8787

Matière à réflexion
Cible: PARENT

PARENTS!
ARRÊTEZ DE VOULOIR TOUT CONTRÔLER!
PODCAST



faire face au changement



Dr Charles Leroux,
Chiropraticien, lifestyle mentor &
hôte du podcast ***5 étoiles LifeCode***

Si tu es vraiment sérieux à vouloir changer, tu vas devoir accepter de faire face à l'inconfort et à tes résistances.

Tu vas devoir accepter que oui, ça va parfois faire mal (mais de l'autre côté, je t'assure que c'est merveilleux)

Que le chemin le plus court, c'est par en avant et au-travers. Fini le temps de l'évitement, des faux-fuyants et du contournement.

Que tu es responsable de ton bonheur, ton amour et ta joie.

Que la tristesse, la colère, le doute, l'anxiété ou le désespoir ne sont que des reflets de ton égo qui cherche à contrôler pour se garder petit en sécurité dans une zone de connu qui te fait procrastiner et t'enfoncer.

Élève tes standards par rapport à toi-même, et diminue ceux par rapport aux situations et personnes extérieures... et non seulement tu verras changer ta vie pour le mieux, mais tu t'épargneras bien des ennuis!

Tout le monde veut du changement, mais peu reconnaissent que le changement commence par soi.

N'attends pas que ce soit facile, parce que si ce l'était, tout le monde changerait...

Comprends-moi bien j'ai aussi mes résistances, mes doutes et mes peurs, mes angoisses et mes patentes (et ça se représente régulièrement...!)

Ne sois pas hypnotisé par l'illusion que ce devrait être facile.

La seule façon de grandir, c'est de transcender ses résistances, de s'affranchir de ce qui te garde petit et dans l'ombre, d'apprendre à être confortable dans l'inconfortable et d'être inspiré à demeurer courageux pour faire le prochain pas (ou le premier selon le cas!)

www.charlesleroux.ca

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Matière à réflexion
Cible: PARENT

LE LÂCHER-PRISE COMME PARENT!
PODCAST

TON parcours, TA résilience





Robert Savoie
Conférencier, Auteur, Coach en libération émotionnelle & Enseignant international

Souviens-toi que chaque moment de ta vie a été comme une pierre posée sur le chemin de ton existence, et c'est ce parcours unique qui a façonné l'homme que tu es aujourd'hui.

Ton histoire, avec ses hauts et ses bas, ses triomphes et ses défis, est d'une richesse infinie.

Chaque chapitre raconte un combat, une victoire ou une leçon, et toutes ces expériences ont forgé en toi une force intérieure que tu ne soupçonnais peut-être pas.

Il y a eu des moments où tu as trébuché, où l'obscurité semblait peser sur tes épaules, mais malgré tout, tu t'es relevé. C'est dans ces instants, justement, que ta résilience a pris racine.

Ce n'était pas toujours facile, mais au fil du temps, ces épreuves ont nourri une lumière en toi, une lueur douce mais puissante qui réchauffe ceux qui te croisent, souvent sans même que tu t'en rendes compte.

Aujourd'hui, prends un moment pour te reconnaître, pour honorer ce chemin parcouru.

Ce n'est pas simplement la destination qui importe, mais chaque pas fait avec courage et détermination.

Aime-toi, non pas pour ce que tu espères devenir, mais pour qui tu es ici et maintenant.

La version de toi-même que le monde voit aujourd'hui est déjà d'une grande beauté.

Le monde a besoin de toi, tel que tu es. De ta voix authentique, de ton sourire qui perce à travers les tempêtes.

Tu apportes une lumière particulière, une chaleur unique dans les moments les plus sombres.
Ne sous-estime jamais l'impact que tu as sur les autres.

Ce que tu as traversé t'a rendu plus sage, plus fort, et c'est cette authenticité que les autres chérissent en toi.

Alors, sois fier de l'homme que tu es devenu. Célèbre chaque instant, chaque victoire, chaque cicatrice, car tout cela fait partie de la magnifique tapisserie de ta vie.

Tu mérites d'être honoré, chéri, et aimé pour exactement ce que tu es, ici et maintenant. Et souviens-toi, ce voyage n'est pas terminé; il te réserve encore de merveilleux chapitres à écrire.

https://robertsavoie.com/

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Laisse les choses se briser, arrête de t'efforcer de les garder collées.

Laisse les gens s'énerver.

Laisse-les te critiquer, leur réaction n'est pas ton problème.

Laisse tout s'effondrer et ne t'inquiète pas pour l'après.

Où vais-je aller ? Qu'est-ce que je vais faire ?

Ce qui doit partir partira de toute façon. Ce qui doit rester restera.

Ce qui part laisse toujours de la place pour quelque chose de nouveau, c'est la loi universelle.

-MANGE, PRIE, AIME (2010)

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Matière à réflexion
Cible: PARENT

Aimer son ado SANS CONDITION!



Maryse Pépin
Éducatrice spécialisée, Coach familiale,
Coach Parents-Leaders & SOS Opposition

Revenir à l'essentiel

Quand ton enfant est né, tu l'as aimé d'un amour instinctif, viscéral, inébranlable.
Brut. Sans détour.

Il pleurait, vomissait, se réveillait dix fois par nuit…
et pourtant, rien ne venait ternir cet amour.
Il n'avait rien à prouver.
Rien à accomplir pour mériter tes bras, tes mots doux, ta présence, ta tendresse.

Juste exister suffisait.

Et puis, les années ont passé.

Aujourd'hui, ton enfant est devenu ado.

Il te confronte parfois.
Il s'oppose, s'affirme, s'éloigne un peu.
Il te pousse dans tes limites, te renvoie à ce que tu ne contrôles plus.
Il cherche sa voie, sa voix, sa valeur.

Et sans que tu t'en rendes compte,
cet amour inconditionnel d'autrefois s'est peut-être teinté de conditions.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Matière à réflexion
Cible: PARENT

Tu te surprends à attendre qu'il se comporte « comme il faut ».
Qu'il réussisse.
Qu'il communique « avec respect ».
Qu'il soit responsable.
Qu'il fasse preuve de maturité…

…avant d'obtenir un regard doux, un mot d'encouragement, un câlin.

Et si tu t'arrêtais un instant —
non pas pour te juger,
mais simplement pour t'observer?

Qu'est-ce qui a changé?

Parce que lui, au fond,
a autant – *sinon plus encore* – besoin de se sentir aimé pour ce qu'il **est**,
et pas seulement pour ce qu'il fait.

Sans condition.
Sans performance.

Il a besoin de savoir qu'il peut être aimé même dans ses tempêtes.
Même dans ses maladresses.
Même quand il ne va pas bien.
Avec ses zones lumineuses, *et* ses zones d'ombre.

L'amour inconditionnel ne devrait pas avoir de date de péremption.

Il n'y a pas de mode d'emploi.
Aucun parent n'a toutes les réponses.

Mais parfois, une seule prise de conscience peut tout changer.
Elle peut ouvrir une brèche.
Créer un nouveau pont.
Apaiser une tension.

Et si tu revenais à l'essentiel?

À cette base-là…
celle de l'amour, tout court.

Cet amour brut, franc, indiscutable.

Celui qui ne se mérite pas — mais qui se donne.

Parce qu'en réalité…
c'est lui qui en a le plus besoin, *maintenant*.

Pour rejoindre directement Maryse:
https://www.coachingfamiliallevoilier.com/



Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Ne jugez jamais quelqu'un sur sa façon de gérer une douleur que vous n'avez jamais ressentie.

-AUTEUR INCONNU

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Vos coachs Parents-Leaders

UNE ÉQUIPE DE COACHS FAMILIAUX SPÉCIALISÉE DANS LE DOMAINE DE L'ENFANCE & FORMÉS À L'APPROCHE DE NANCY DOYON

Le programme Parents-Leaders, ce n'est pas un cours en ligne impersonnel.

C'est un accompagnement vivant, incarné, enraciné dans l'expérience du terrain. **Derrière cette approche unique se trouve une équipe solide, soudée par la même conviction : les parents méritent mieux.** Mieux que des conseils génériques. Mieux que des remontrances culpabilisantes. Mieux que de devoir faire semblant d'avoir tout compris, tout le temps.

Vous allez faire la route avec des femmes profondément humaines, qui allient expertise professionnelle et compassion authentique. **Des femmes qui vous comprennent, parce qu'elles accompagnent des milliers de familles depuis des années.** Parce qu'elles sont aussi passées par des tempêtes. Parce qu'elles savent que changer de posture, c'est transformer une vie.

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Notre équipe de coachs PARENTS-LEADERS!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!



Maryse PÉPIN

Je m'appelle Maryse Pépin, **intervenante, coach familiale, maman et belle-maman!** Depuis 25 ans, j'accompagne les familles, les adolescents et les parents dans leur quotidien, leurs défis et leurs tempêtes. Après avoir œuvré en centre jeunesse, en détention, en milieu hospitalier et plus de 15 ans comme éducatrice spécialisée en milieu scolaire, j'ai fondé *Coaching familial Le Voilier* pour offrir un soutien concret, humain et ancré dans la réalité.

Diplômée de l'École de coaching familial Nancy Doyon, je collabore avec celle-ci depuis deux ans pour les programmes « **SOS Opposition** » **et** « **Parents-Leaders** ».

Je suis également copropriétaire d'une entreprise de formations et conférences destinées aux parents et intervenants en milieu autochtone. Ce qui me guide: la relation d'aide, l'écoute vraie, et cette conviction qu'avec les bons outils et de l'espoir, on peut toujours retrouver son cap.

Au plaisir de vous accompagner dans cette belle aventure Parent-Leader!

Pour moi, être résilient comme parent c'est...

C'est pas d'être parfait. C'est pas de toujours savoir quoi faire.

Pour moi, la résilience, c'est de **continuer à être là... même quand on est fatigué,** même quand on doute, même quand on a l'impression d'avoir tout essayé, même quand il ne reste qu'une petite braise d'espoir.

C'est d'avoir le courage de se remettre en question, sans se mettre en miettes.

C'est de demander de l'aide quand on sent qu'on flanche.

C'est de choisir de rester en lien, même quand le lien est fragile, même quand on a envie de fuir.
C'est de se relever, encore et encore, parce qu'on sait que nos enfants méritent ce qu'il y a de plus solide en nous — même si ce n'est pas toujours ce qu'il y a de plus calme, ou de plus patient.

La résilience, pour moi, c'est d'aimer suffisamment pour apprendre à faire autrement.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Notre équipe de coachs PARENTS-LEADERS!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!



Denise AUDET

Je m'appelle Denise Audet. **Je suis éducatrice spécialisée, coach familiale et maman.** Je suis passionnée par le développement des enfants et le bien-être des autres me tient particulièrement à cœur. J'aime rire, je suis calme et à l'écoute. J'utilise ma créativité pour personnaliser mon accompagnement avec les familles. L'humour fait partie de mon quotidien.

Pour moi, être résilient comme parent c'est...

Pour moi être résilient comme parent c'est voir les défis comme un apprentissage qui est passager. Qu'il est normal et sain de vivre des échecs et qu'on en sort plus fort. Tenter de trouver le positif aussi petit soit-il.



Rosalie GUNTHER

Je suis Rosalie GUNTHER, **sophrologue, coach familiale et formatrice**, installée dans la Loire, en France. J'accompagne les familles au sein d'un cabinet pluridisciplinaire, tout en intervenant également en milieu scolaire, associatif et médical. Maman de trois garçons, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des profils neuro-atypiques, tels que le TDAH, le TSA ou les troubles DYS. Formée en coaching familial, PNL, EFT, CNV et approches responsabilisantes, j'offre un accompagnement à la fois structuré, humain et ancré dans la réalité du quotidien. Convaincue que chaque parent fait de son mieux, je m'engage à créer un espace de soutien concret, bienveillant et sans jugement, pour les aider à retrouver confiance et leadership au sein de leur famille.

Pour moi, être résilient comme parent c'est...

C'est accepter que l'imperfection fait partie du chemin. C'est savoir se relever après les défis, apprendre de nos erreurs et rester connecté à nos valeurs familiales. C'est également garder confiance, même dans les tempêtes, et offrir un cadre sécurisant malgré l'incertitude. C'est aussi prendre soin de soi pour mieux prendre soin de ses enfants. La résilience parentale, c'est une force douce et profonde qui se construit chaque jour.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Notre équipe de coachs PARENTS-LEADERS!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!



Alyssa BUTEAU

Je suis Alyssa, une passionnée de l'être humain, de la nature et des aventures. **Éducatrice spécialisée et coach familial**, j'accompagne les familles avec douceur, énergie et humour. J'aime créer des liens sincères, dans un climat de respect, sans jugement, où chacun peut avancer à son rythme.

J'utilise une approche responsabilisante, bienveillante et systémique, axée sur le prendre soin de soi.

Mon moteur ? Travailler ensemble pour bâtir des relations plus saines et plus épanouies, vers vos objectifs.

Ensemble, on avance, un petit pas à la fois vers votre équilibre familial.



Pour moi, être résilient comme parent c'est...

Pour moi, être résilient comme parent, c'est lorsqu'on choisit la voie de l'amour. Malgré les doutes, les défis, le manque de temps ou d'énergie, c'est faire le choix de rester présent. C'est prendre un pas de recul au milieu du chaos, respirer profondément, et revenir avec la douceur nécessaire pour accompagner notre enfant.

Et qu'à la fin de cette journée, se rappeler qu'on a fait de notre mieux en tant que parent, mais également se dire : "Aujourd'hui, j'ai été là pour mon enfant." Et ça, c'est déjà immense.



Véronique BÉGIN

Je suis une optimiste née! Je trouve du positif dans chaque situation et je recherche la simplicité dans toutes les sphères de ma vie. J'ai le privilège d'être maman de trois beaux enfants, un jeune adulte de 19 ans et deux adolescentes de 15 et 17 ans.

Je pratique le plus beau métier du monde, **j'enseigne au primaire depuis plus de 20 ans. Il y a quelques années, j'ai décidé de me lancer dans cette belle aventure qu'est le coaching familial**, afin d'aider les familles à créer et à conserver l'harmonie familiale qu'elles méritent de vivre au quotidien.



Pour moi, être résilient comme parent c'est...

...d'avoir la force et le courage d'accepter que mon enfant vive des situations plus ou moins agréables, mais ô combien bénéfiques pour son développement. Être résilient comme parent, c'est également d'accepter ce que je ne peux changer et de canaliser mon énergie pour agir sur ce dont j'ai du pouvoir. Enfin, être résilient comme parent c'est d'être capable de prendre soin de moi en tant qu'individu, pour être en mesure d'accompagner adéquatement mon enfant au quotidien.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Un coach à la rescousse: réponse à vos questions et inquiétudes!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

QUESTION REÇUE D'UN PARENT

Je crois être en burn out parental...

Épuisée par mes trois enfants (9 ans, 4 ans, 6 mois), je me sens incapable d'être une bonne mère. Chaque matin, je me réveille fatiguée. Juste l'idée de faire mes tâches de la journée *(qui sont pourtant des tâches normales pour un parent)* me semble une montagne. En fait, je me lève en ayant déjà hâte au moment où je pourrai me recoucher le soir!

J'ai l'impression que je n'ai plus de plaisir avec ma famille, plus envie de rien faire. Quand je me force à faire des sorties avec mon amoureux ou mes amies, j'ai juste envie de retourner chez-moi pour me remettre en pyjama.

L'aînée a un TDAH et se comporte comme une adolescente, le cadet de 4 ans est en pleine crise d'opposition, et le bébé dort peu. Malgré mon dévouement et ma disponibilité constante, les conflits persistent. Le père est peu présent et critique mes méthodes.

Je me sens tellement poche comme conjointe, amie et surtout comme parent! Je ne joue pas souvent avec mes enfants, j'ai du mal à être affectueuse et je me fâche régulièrement pour des babioles. Je crie et menace, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. Je me sens tellement coupable. Peut-être que je ne suis pas faite pour être une mère?

Je pense être en burn-out parental, mais je ne sais pas comment m'en sortir ni comment maintenir la discipline sans énergie. Aujourd'hui fut la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Je me sens dépassée, indigne, triste et en colère. J'ai besoin de conseils.

Merci.

Réponse de notre coach



Denise AUDET

Bonjour chère maman,

Pas facile d'être parent, surtout avec des enfants qui ont des besoins particuliers. Vous savez, une bonne mère n'est pas une maman parfaite, ni un parent dont les enfants se conduisent de façon exemplaire. On fait tous de notre mieux. Je vous propose quelques pistes de solution. À vous de voir ce qui vous convient là-dedans.
Pour votre fille qui a un TDAH est-ce que vous avez certaines connaissances sur le TDAH afin de mieux comprendre ou pour accompagner votre enfant? Sinon, il pourrait être intéressant de vous renseigner. Il existe plusieurs publications très pertinentes sur le sujet.

Pour votre 4 ans, il serait intéressant de voir ce qui cause ces crises *(un manque de compréhension, une faible tolérance à ce qui l'entoure, besoin de règles claires, une routine stable...)*

Pour le bébé, je vous invite à observer ce qui l'empêche de plus dormir *(inconfort, insécurité, alimentation, bouge t-il assez dans ses périodes d'éveil, trop bruyant, routine adaptée ou non...)*

Est-ce que vos enfants savent que les fêtes et les sorties sont des privilèges qui se méritent et sont non obligatoires. Vous pourriez vous en servir comme levier ex; s'ils respectent les règles et sont respectueux entre eux ils pourront aller à la sortie sinon pas de sortie, c'est une conséquence logique. Pas de respect à la maison, pas de sortie par peur qu'ils ne respectent pas l'endroit.

LA SUITE À LA PAGE SUIVANTE...

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Un coach à la rescousse: réponse à vos questions et inquiétudes!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Il est important de cibler vos règles familiales en tant papa et que maman et de les expliquer aux enfants puis trouver une conséquence en cas de transgression. Vous pourriez aussi penser à prendre du temps pour vous et peut-être demander de l'aide pour garder les enfants.

Vous semblez avoir de l'accumulation et il serait peut être bien d'avoir une discussion avec votre conjoint afin de nommer calmement ce qui vous dérange et essayer de trouver un juste milieu dans votre style d'éducation.
Finalement, avez-vous pensé soit diminuer le travail et peut être allez voir votre médecin pour retrouver l'énergie dont vous avez besoin?

Je vous souhaite bon courage.

Denise Audet
(éducatrice spécialisée et coach familiale)

LE GRAIN DE SEL DE NANCY.



Cette maman, sans être réellement en dépression, passe possiblement par ce que j'appelle « Le blues parental ». Proche du burn out parental, cet état est celui dans lequel, comme parent, on passe par une période de fatigue importante et de grande lassitude face à notre rôle de parent et aux 1001 corvées et responsabilités liées à la vie familiale.

Vous vous reconnaissez?
Si oui, sachez que:

1- C'est NORMAL! Vous n'êtes PAS défectueux! Ça nous arrive (presque) tous un jour ou l'autre, comme homme ou comme femme, de traverser ce type de déprime. Vous n'êtes pas faible ou un mauvais parent pour autant.

2- C'est TEMPORAIRE! Ne vous découragez pas! Et quoiqu'en dise votre tante Hurtubise, ce n'est pas ça la « vraie vie ». Votre situation peut et va changer dans les prochaines semaines ou les prochains mois. C'est possible d'avoir une vie de famille plus légère et agréable.

3- C'est VOTRE RESPONSABILITÉ de poser des ACTIONS pour changer la situation. Car ça ne concerne pas que vous!!! Sachez que vos enfants, par loyauté, se permettent rarement d'être plus heureux que vous ne l'êtes. Donc ce n'est pas en sacrifiant votre bonheur que vous pourrez nourrir le leur.

Et puis c'est presque impossible, comme parent, de rester rigoureux, patients et bienveillants quand on ne va pas bien.

Si on ne prend pas les choses en main, on finit invariablement par être de plus en plus irritable, de moins en moins à l'écoute des besoins des enfants, par péter un plomb, dire des choses blessantes et\ou démissionner face à certains aspects importants de l'éducation des enfants.
Vous DEVEZ donc faire ce qu'il faut pour aller mieux! Il en va de votre bonheur et de celui de vos enfants.

En ce sens, on vous propose le programme Parents-Leaders. Bien sûr, ça ne remplace pas une intervention psychosociale par un intervenant, mais c'est un premier pas pour faire des prises de conscience et aller chercher des outils concrets qui vous permettront, petit à petit, de retrouver un meilleur équilibre et... votre joie de vivre!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Un coach à la rescousse: réponse à vos questions et inquiétudes!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

QUESTION REÇUE D'UN PARENT

Mon ado vit du rejet

Mon garçon de 12 ans, toujours prompt à réagir et à l'estime de soi fragile, a eu du mal à se faire des amis. Récemment, il a enfin trouvé un groupe, mais des signes inquiétants sont apparus : moqueries, noms, et plus récemment, du harcèlement par messages et appels.

Il fait tout pour garder ses amis, même si cela le blesse, craignant de les perdre s'il impose des limites. Hier, je l'ai vu triste et isolé. Je me sens démunie, me demandant si je dois contacter les parents (mon fils s'y oppose) ou l'encourager à s'investir ailleurs pour rencontrer d'autres jeunes et renforcer son estime de soi. Avec peu de soutien familial et un emploi à temps plein, c'est un défi.

Avez-vous des idées ?

Réponse de notre coach



Alyssa BUTEAU

L'adolescence...

Cette période de vie bouillonnante où l'amitié compte plus que tout au monde. Où les émotions sont intenses où l'adolescent cherche ses repères.

Comme vous l'avez souligné, c'est à ce moment que l'estime et la connaissance de soi entre en jeu. C'est dans cette phase de transformation qu'on doit l'accompagner à se découvrir et à rêver de l'avenir : *Qui suis-je? Mes forces, mes qualités, mes défauts? Ce que j'aime? Ce que je veux plus tard ? De quoi suis-je fier ?*

Cette première étape s'avère une porte d'entrée douce et de réflexion. On lui injecte un peu de positif et d'espoir, on plante une graine. C'est également une bonne façon d'observer si un de ses points est à renforcer ou même à découvrir. On écoute, on note ses observations, les réponses et on renforcit positivement.

Une fois que cette base est plus solide, pourquoi ne pas reprendre cette feuille de notes et expliquer visuellement l'impact de ses relations sociales sur lui-même ? Avec les adolescents, j'aime bien utiliser une montagne pour illustrer le cheminement d'un objectif. Lui demander, actuellement, où il se situe dans sa vie sur cette montagne ? Et avant la prochaine question, lui faire un petit rappel de qui il est grâce à l'exercice précédent. Puis lui poser la question : *tes amis te font-ils monter ou descendre la montagne?* À cet instant, accepter le silence, écouter votre enfant sans le faire raisonner. On l'accompagne dans ce cheminement à trouver les réponses et les solutions à l'intérieur de lui-même.

Qu'est-ce que j'aime chez mes amis et ce que j'aime moins? Comment puis-je aller chercher ailleurs ce que j'aime de façon plus positive ? Quelles sont mes solutions? **En tant que parent, vous êtes le phare, celui qui guide dans la bonne direction, mais sans oublier que c'est votre adolescent qui tient le bâton de marche pour gravir la montagne.**

D'ailleurs, je suis tout à fait en accord avec l'idée de l'inviter à s'impliquer dans une cause qui viendra renforcir son estime de soi. Dans votre situation, pourquoi pas du bénévolat qui demande une implication une fois par mois, mais auquel votre enfant peut continuer à contribuer à la maison également ? Cela viendrait, en plus, développer son autonomie !

LA SUITE À LA PAGE SUIVANTE...

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Coin des coachs

Un coach à la rescousse: réponse à vos questions et inquiétudes!

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Ce n'est pas toujours facile de prendre la bonne décision quand ça concerne notre enfant. On cherche le meilleur pour lui, en s'imaginant 8000 chemins possibles. Mais lequel prendre ? Et quand on prend un pas de recule, au travers de tout ça, on s'aperçoit qu'on a aussi un travail à faire sur nous-même ; à nous faire confiance, à se faire confiance en tant que parent et faire confiance à nos décisions.

Alors si je peux résumer le tout : Accompagnez votre enfant à se connaitre. Guidez-le à trouver des solutions par lui-même. Aidez-le à voir que les embûches qui nous empêchent d'avancer sont en fait de merveilleux apprentissages de la vie. Mais surtout, dites-lui que la personne la plus importante au monde, c'est soi-même. Être fier de soi et s'accorder le meilleur.

L'adolescence est remplie de défis, mais nos petites graines qu'on plante verront un jour le jour et donneront du sens à la vie de notre enfant.

Alyssa Buteau
(éducatrice spécialisée et coach familiale)

À QUOI SERT UN COACH FAMILIAL?

Un coach familial, **c'est un peu comme un entraîneur sportif pour la vie de famille.** S

Son rôle est d'aider les parents à **mieux comprendre la dynamique familiale**, à décoder les comportements de leurs enfants et à trouver des stratégies concrètes pour ramener l'équilibre entre fermeté et bienveillance. Présents à domicile, en milieu scolaire, en service de garde ou en visioconférence, les coachs familiaux certifiés SOS Nancy s'intègrent au quotidien pour observer, guider et soutenir les parents dans leur leadership éducatif.

Leur approche est respectueuse, pratico-pratique et axée sur les forces de chacun, loin du jugement ou des recettes toutes faites.

Le but ? Offrir aux familles un accompagnement personnalisé qui redonne confiance, favorise des relations plus harmonieuses et aide chaque enfant à devenir la meilleure version de lui-même!

Parce que même les meilleurs parents ont parfois besoin d'aide!

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC UN COACH FAMILIAL CERTIFIÉ!

DEVENEZ COACH FAMILIAL!

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Passer à autre chose ne veut pas dire oublier. Ça signifie choisir le bonheur plutôt que la douleur.

-LE MARTIEN OFFICIEL (FACEBOOK)

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise



Parfois on a juste besoin d'être écouté

Nancy Doyon

Quand quelqu'un qu'on aime vit des émotions difficiles, on a souvent du mal à savoir comment réagir. On voudrait pouvoir faire disparaître sa souffrance ou, tout au moins, la transformer.

- *Je ne comprends pas que tu sois triste tu devrais être fâchée!*
- *Ne sois pas fâchée! Tu te fais du mal pour rien!*
- *Arrête de pleurer! Il ne mérite pas tes larmes!*
- *Voit le bon côté des choses! Cette situation te permettra un renouveau!*
- *Sois courageuse! Lâche pas!*
- *Il n'y a pas d'échecs il n'y a que des apprentissages.*
- *Arrête de te torturer change-toi les idées.*
- *Rien n'arrive pour rien. Si les choses se sont passées comme ça c'est parce que c'est comme ça que ça devait se passer!*
- *Fait confiance en La VIE elle a un plan pour toi!*
- *Après la pluie le beau temps.*
- *Après une contraction vient une expansion!*
- *Tu as sûrement quelque chose à apprendre de ça.*
- *Oui c'est douloureux mais l'autre a sûrement fait ça pour telle ou telle raison.*
- *Tu es forte! Tu vas passer à travers.*
- *Il y a pire que ça!*
- *Ne t'inquiète pas tout ira bien.*

J'ai l'impression de les avoir toutes entendues au fil des ans. Chaque fois, ça me piquait au vif et une partie de moi avait envie de hurler. Puis je me suis rappelé que ces répliques me venaient de personnes qui m'aiment, qui veulent m'aider, apaiser ma souffrance. Mais...

Ces phrases, même si elles partent d'une bonne intention, sont souvent invalidantes pour la personne qui souffre. Des phrases comme celles-ci ne font que minimiser l'expérience émotionnelle de l'autre. **Elles suggèrent subtilement à la personne de se taire, de ne pas déranger avec sa douleur, ou de « se ressaisir ».**

L'effet est souvent l'inverse de celui désiré : la personne se sent incomprise, isolée et peut même culpabiliser d'éprouver de telles émotions. Ce type de réaction peut ériger un mur invisible entre vous et votre proche, l'empêchant de se sentir en sécurité pour partager ses véritables sentiments à l'avenir.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Boîte à outils PARENTS-LEADERS

Parfois on a juste besoin d'être écouté

Que faire quand un proche vous exprime ses émotions douloureuses pour apaiser sa souffrance ?

R-I-E-N... ou presque.

Les émotions difficiles doivent être vécues, traversées et non fuies. Votre rôle en tant qu'ami, parent, ou membre de la famille n'est pas d'apaiser la douleur de l'autre, mais de l'accompagner pendant qu'il traverse sa tempête.

L'apaisement est un processus interne qui ne peut être forcé ou dicté par autrui.

Tenter de « réparer » la douleur de l'autre revient à lui enlever l'opportunité de vivre pleinement son processus émotionnel, qui est essentiel à sa résilience et à sa croissance.

Il s'agit juste d'être là, parfois sans rien dire. Prenez la peine de vous déplacer pour retrouver la personne « en vrai » si possible, et lui tenir la main, lui offrir une étreinte.

Votre présence physique peut être un baume bien plus puissant que n'importe quel mot.

Essayez de vous mettre à sa place, d'imaginer les émotions qu'elle peut vivre, de les accueillir sans jugement, de les valider, de leur donner de l'espace. Permettez et accueillez les larmes, les jurons, les @\#$%? &?%$\# et les envies de hurler.

Ne cherchez pas à combler les silences à tout prix. Parfois, le plus grand soutien est de simplement écouter, sans interrompre, sans donner de conseils non sollicités, sans raconter votre propre expérience similaire.

Et si vous n'arrivez pas à comprendre ce que l'autre vit, ce qui est tout à fait normal et humain, nommez-le simplement avec honnêteté et humilité :

« Je n'ose pas imaginer ce que tu vis. Ça semble très douloureux. Je suis là pour toi. »

Cette phrase montre de l'empathie sans prétendre comprendre l'incompréhensible. Elle valide l'expérience de l'autre et réaffirme votre soutien.

Parfois, juste un petit mot, sincère et sans attente, peut faire l'affaire :

« Je pense à toi. »

Ce simple message peut rappeler à la personne qu'elle n'est pas seule, qu'elle est dans vos pensées, et cela peut être un réconfort immense en soi.

L'important est de communiquer votre présence et votre acceptation inconditionnelle de ses émotions, quelles qu'elles soient.

Nancy Doyon

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Boîte à outils PARENTS-LEADERS

2 fiches afficher sur le frigo, ou à plastifier et garder dans votre sac ou votre voiture.

Avant de crier, je respire.

Il suffit parfois de quelques secondes pour faire toute la différence.

Avant de réagir sous le coup de l'émotion… **on peut choisir de revenir à soi.**

Cette fiche a été pensée pour vous accompagner dans les moments où tout monte en vous :
l'irritation, la tension, la fatigue, l'envie de claquer une porte ou de tout laisser tomber.

C'est une pause. Un ancrage. Une bulle d'oxygène.

Fiche de recentrage express : 3 minutes pour me reconnecter

1. **Fermez les yeux.**
   Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.
2. **Expirez doucement par la bouche** pendant 6 secondes. Faites-le 4 fois.
3. **Posez-vous cette question :**
   Qu'est-ce que j'aimerais incarner maintenant?
4. **Allongez votre posture.**
   Redressez les épaules, relâchez les mâchoires.
5. **Sentez la différence.**
   Vous n'êtes plus dans la réaction.
   Vous êtes revenu.e à votre pouvoir.

Respirer, c'est (re)vivre

On cherche souvent des outils complexes pour se calmer… alors qu'on a déjà en nous un régulateur émotionnel puissant : **notre respiration.**

La cohérence cardiaque, **c'est une technique simple, validée par la science, qui permet d'équilibrer le système nerveux,** réduire le stress, favoriser l'endormissement, baisser la pression sanguine… et retrouver sa lucidité parentale.

Et c'est aussi un moment précieux à partager avec les enfants. Pas pour "gérer un comportement". Mais pour cultiver le calme ensemble.

La cohérence cardiaque Comment faire?

5 secondes pour *inspirer*
– 5 secondes pour *expirer*

- **Pendant 5 minutes**
  (soit environ 30 cycles respiratoires)
- **À faire 2 à 3 fois par jour**
  (au réveil, avant un souper chaotique, au coucher…)

.....

Et si on le rendait *ludique?*

Faites-le avec une appli de respiration *(ex: Respirelax)*, une musique zen, ou en regardant une vidéo de bulle animée sur YouTube.

Chacun dans son coin… ou ensemble dans le salon. En silence. Et tout change.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe.
Aucune reproduction permise

Traverser ensemble

Mot de la fin - *Par Nancy Doyon*

J'ai fait un constat étonnant et inattendu récemment.
Ça m'a frappé comme un coup de pelle derrière la tête!

Alors que j'étais affairée à faire un peu de ménage au son de la musique, je me suis arrêtée net, j'ai figé sur place et c'est monté dans mon ventre, puis dans ma gorge, ensuite ça s'est révélé à ma conscience:

JE SUIS HEUREUSE!

Et j'ai pleuré. Des litres de larmes. Des larmes de joie, des larmes de gratitude, des larmes de fierté, des larmes de soulagement.

Ces dernières années, à travers mes nombreuses tempêtes, j'ai expérimenté énormément de souffrance émotionnelle, visité mes pires zones d'ombre, j'ai pleuré presque chaque jour, j'ai touché le fond.

Mais j'ai réussi, malgré tout, à garder la tête hors de l'eau, à m'accrocher à la confiance qu'un jour ça irait mieux. J'ai osé regarder au fond de moi, j'ai appris et je me suis reconstruit, un morceau à la fois.

Mais là, sans crier gare, une évidence m'est apparue: les tempêtes sont terminées. Je n'ai probablement pas encore compris tout ce qu'il y avait à comprendre, mais je suis là, debout, forte, solide, plus sage et... souriante, vivante, positive, confiante et enthousiaste.

Je ne saurais pas vous dire à quel point j'en suis fière. Plus que toutes les réalisations que j'ai pu faire dans ma vie!

Et vous, parents, êtes-vous heureux? Est-ce que votre quotidien est généralement léger? Est-ce que votre vie ressemble à ce que vous vouliez?

Peut-être vivez-vous présentement une période difficile, peut-être affrontez-vous également des tempêtes qui minent votre joie de vivre.

Je le dis souvent:
"la vie est une bien drôle de patente!"

Mais vous savez quoi? Vous n'êtes pas obligé de traverser ça tout seul.

Je suis là! Mon équipe aussi. On ne fera pas disparaître les nuages, mais on peut vous tenir la main pendant que vous avancez, un pas à la fois, à travers vos propres ouragans.

On peut vous aider à voir plus clair dans la noirceur, vous aider à vous accueillir avec douceur et empathie puis à relever la tête pour rester le phare dont vos enfants ont besoin.

On peut vous accompagner afin que vous reconnectez avec votre super-héros intérieur et afin que vous saisissiez cette opportunité pour devenir un meilleur humain, un meilleur modèle pour vos enfants. Car votre résilience d'aujourd'hui deviendra celle de vos enfants lorsque ceux-ci auront leur inévitables tempêtes à traverser.

En fait, ce n'est pas seulement une opportunité que vous avez, c'est une responsabilité, un devoir. Car, par loyauté, les enfants se permettent rarement d'être plus heureux que leurs parents.

Prenez dès maintenant votre résilience et votre bonheur en main.

Avec amour et bienveillance
Nancy & toute l'équipe
de Parents-Leaders

DÉCOUVREZ PARENTS-LEADERS ICI!

Propriété exclusive de Nancy Doyon inc. (Parents-Leaders) et son équipe.
Aucune reproduction permise

Continuez votre lecture!

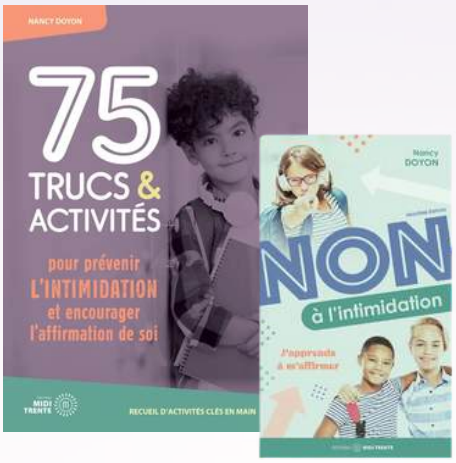
parents-leaders

















Disponible sur le site des Éditions Midi-trente (miditrente.ca) & et en librairies!

Restons connectés!

Site web SOS NANCY
sosnancy.com

Institut de Coaching familial
Toutes nos formations web
institutcoachingfamilial.com/formations-web/

Page Facebook SOS NANCY
@sosnancycoachingfamilial

Groupe Facebook
Héros de nos enfants
Notre groupe d'entraide!

Instagram
@nancydoyoncoachfamilial

YouTube
@nancydoyonsosnancy

Podcast
soundcloud.com

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe. *Aucune reproduction permise.*