

Accompagnement émotions

Le programme complet



Bienvenue

🌱 Bienvenue dans l'Essentiel Émotions

Tu es accueillie ici dans un espace profondément bienveillant, un lieu où tu n'as pas besoin d'être parfaite, où tu peux enfin souffler, comprendre ce que traverse ton enfant... et te sentir soutenue à chaque étape.

Tu rejoins une communauté de parents sensibles, engagés, qui comme toi veulent offrir à leurs enfants une éducation qui apaise, qui sécurise et qui répare.

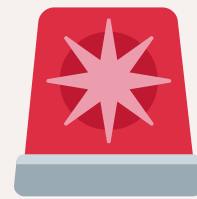
Dans cet accompagnement, tu ne vas pas seulement recevoir du contenu : tu vas transformer ton quotidien, ton lien avec ton enfant, et ta manière d'accompagner ses émotions.

Grâce aux vidéos, aux ateliers introspectifs et aux soins énergétiques, tu vas :

- ✨ comprendre ce que ton enfant vit vraiment derrière ses crises, ses frustrations ou ses oppositions,
- ✨ retrouver un quotidien plus simple, avec moins de tensions, plus de calme et plus de coopération,
- ✨ te sentir capable, soutenue et plus sereine, même dans les moments difficiles,
- ✨ offrir à ton enfant un espace où il peut s'apaiser, se sentir compris et se réguler plus rapidement,
- ✨ recréer une ambiance familiale douce et stable, où chacun a sa place et où la connexion revient naturellement.

Tu n'es plus seule :

tu fais désormais partie d'un accompagnement pensé pour t'aider pas à pas, avec clarté, douceur et profondeur — pour que ton foyer respire de nouveau le calme, la sécurité et le lien dont vous avez besoin.



FORMULE SOS — 3 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : APAISE LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES , COMPREND ET GÉRE LA FRUSTRATION

🌿 Module 1 — Apaise les crises émotionnelles

Objectif : Comprendre ce qui déclenche les crises et savoir réagir sans crier.

Tu vas :

- reconnaître les signaux avant la crise
- savoir quoi dire et quoi faire pour apaiser ton enfant plus vite
- comprendre ce qui amplifie la crise (chez toi + chez lui)
- instaurer un climat émotionnel plus stable dans la maison
-

Tu repars avec :

- ✨ une méthode simple pour traverser chaque crise
- ✨ un atelier émotionnel pour garder ton calme et ne plus être embarquée par la crise de ton enfant.
- ✨ un audio apaisant pour réduire l'intensité des crises chez ton enfant



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ

FORMULE SOS — 3 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : APAISE LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES , COMPREND ET GÈRE LA FRUSTRATION

Module 2 — Frustration & Opposition (le duo explosif)

Objectif : comprends les “NON”, la frustration, les colères et l’opposition.

Tu vas :

- décoder la vraie raison derrière le “NON” (besoin, peur, test, fatigue...)
- accompagner la frustration sans t’énerver
- poser un cadre clair sans conflit
- éviter l’escalade émotionnelle
-

Tu repars avec :

- ✦ des phrases clés pour gérer l’opposition sans cris
- ✦ un atelier pour comprendre pourquoi certains “NON” te déclenchent personnellement
- ✦ un audio pour aider ton enfant à tolérer la frustration



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ

FORMULE SOS — 3 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : APAISE LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES , COMPREND ET GÈRE LA FRUSTRATION

♥ Module 3 — Sensibilité, agitation, peurs & timidités

Objectif : accompagne ton enfant sensible, intense ou anxieux.

Tu vas :

- comprendre la sensibilité de ton enfant
- apaiser ses peurs (séparation, noir, nouveautés...)
- gérer l'agitation ou la timidité extrême
-

Tu repars avec :

- ✦ une carte émotionnelle de ton enfant
- ✦ un atelier pour comprendre ta propre sensibilité
- ✦ un audio pour apaiser la charge émotionnelle



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ

👐 FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC :

🌙 **Module 4 — Apaiser les couchers du soir**

Objectif : réduit l'agitation, les demandes infinies, les pleurs du soir.

Tu vas :

- comprendre comment aider ton enfant à s'endormir rapidement, calmement et en autonomie.
- poser un cadre doux mais ferme
- apaiser ton enfant avant qu'il ne s'agite
-

Tu repars avec :

✨ un rituel du coucher par étapes

✨ un atelier émotionnel pour déposer les tensions accumulées en fin de journée, afin d'aborder les soirées et les couchers avec plus de douceur, de patience et de sécurité intérieure.

✨ un audio d'apaisement pour la nuit



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ



FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC LES MODULES 4 À 9)



Module 5 — Autonomie & rituels du quotidien

Objectif : faciliter les routines (habillage, repas, départs, transitions).

Tu vas :

- comprendre ce qui bloque ton enfant dans les routines
- mettre en place des rituels simples et efficaces
- développer l'autonomie avec douceur
-

Tu repars avec :

- ✨ un plan de routine adapté à ton enfant
- ✨ un atelier pour travailler tes peurs liées au lâcher-prise
- ✨ un audio rituel pour faciliter les transitions



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ



FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC LES MODULES 4 À 9

☀ Module 6 — Retrouve un environnement familial calme & une organisation apaisée

Objectif : ramène du calme dans les matins et les soirées.

Tu vas :

- ajuster ton quotidien pour enlever ce qui te prend de l'énergie.
- réduire les tensions et la fatigue émotionnelle
- installer des repères stables
-

Tu repars avec :

- ✦ un plan "matins fluides / soirs sereins"
- ✦ un atelier pour libérer la charge mentale
- ✦ un audio pour calmer les tensions familiales



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ



FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC LES MODULES 4 À 9

♥ Module 7 — Éduque sans crier ni punir

Objectif : sortir définitivement du cycle cris → culpabilité.

Tu vas :

- apprendre à poser des limites sans crier
- remplacer les menaces et punitions
- parler pour être entendue
-

Tu repars avec :

- ✨ un guide pour poser des limites bienveillantes en fonction de TES valeurs.
- ✨ un atelier pour libérer la peur de mal faire ou d'être trop dure, afin de poser un cadre clair et sécurisant sans cris, sans menaces et sans t'oublier.
- ✨ un audio pour renforcer la coopération



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ



FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC LES MODULES 4 À 9



Module 8 — Séparations & retrouvailles (crèche, école, nounou)

Objectif : rends les séparations plus douces et sécurisantes.

Tu vas :

- comprendre ce qui se joue réellement dans les séparations
- apaiser les pleurs du matin
- faciliter les retrouvailles pour éviter le “ça explose en rentrant”
-

Tu repars avec :

- ✨ un rituel séparation-apaisement
- ✨ un atelier pour libérer les mémoires d'insécurité
- ✨ un audio pour sécuriser ton enfant de l'intérieur



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ



FORMULE MÉTAMORPHOSE

— 6 MOIS

OBJECTIF GLOBAL : TRANSFORME LA RELATION AVEC TON ENFANT ET REÇOIS TOUTES LES CLÉS POUR APAISER LE QUOTIDIEN : SOMMEIL, AUTONOMIE...

(LA FORMULE SOS EST INCLUSE, PUIS TU CONTINUES AVEC LES MODULES 4 À 9)

💬 Module 9 — Une Communication familiale apaisée

Objectif : parle pour te connecter, pas pour contrôler.

Tu vas :

- utiliser des mots qui apaisent
- désamorcer les colères par le langage
- rétablir l'écoute dans la famille
-

Tu repars avec :

- ✨ un guide de communication émotionnelle
- ✨ un atelier pour retrouver une communication plus fluide et plus aisée avec ton enfant et ton conjoint.
- ✨ un audio pour harmoniser la communication familiale



CHUCHOTEUSE
DE BÉBÉ

Pauline, la chuchoteuse

Je suis Pauline, chuchoteuse de bébés et d'enfants, et j'accompagne les familles depuis plus de **15 ans**.

Kinésithérapeute pédiatrique de formation, je me suis spécialisée au fil des années dans la compréhension fine des besoins émotionnels et sensoriels des enfants.

Aujourd'hui, j'ai accompagné plus de **1 000 familles**, que ce soit pour les émotions intenses, le sommeil, les séparations difficiles, les frustrations du quotidien ou les comportements qui inquiètent les parents sans qu'ils comprennent toujours ce qu'il y a derrière.

Intuitive, douce et profondément à l'écoute, j'ai **créé cet accompagnement Émotions** pour offrir aux parents un espace sécurisant, clair et profondément humain, où l'on **comprend enfin ce que vit l'enfant — mais aussi ce que vit le parent**.

Ma méthode agit sur :

- la cause émotionnelle,
- la charge énergétique,
- le cadre et les routines

Dès le premier mois:

- ➔ les crises diminuent
- ➔ ton enfant se calme plus vite
- ➔ Son sommeil s'apaise
- ➔ tu sens enfin que tu accompagnes ton enfant dans ses émotions et que tu sais quoi faire lors des crises

