FICHE À IMPRIMER · PASS MONTESSORI

Quand votre fille vous rejette : 4 semaines de rendez-vous à deux

Prénom : _____ Début le : _____

Mode d'emploi. Chaque semaine, prévoyez un moment simple à deux, sans enjeu (une promenade, une histoire, un moment avant le coucher), et notez comment il s'est passé. Le but n'est pas de forcer le lien, mais de lui montrer que vous êtes là quand elle sera prête.

Semaine	Moment prévu	Ce qu'elle a partagé	Ce que j'ai ressenti	À refaire ? oui ou non
S1				
S2				
S3				
S4				

Selon son âge

- **De 2 à 5 ans :** préférer un parent est fréquent et souvent passager. N'insistez pas, ne réagissez pas vivement, gardez le bain, l'histoire, le parc.
- **Plus grande et adolescente :** besoin d'être comprise, conflits non résolus, séparation, nouvel enfant, déménagement, influence des amis et des réseaux sociaux.

Pour dialoguer

- Écoute active : entendre aussi ce qu'elle ressent.
- Valider ses sentiments, sans les minimiser.
- Répondre sans vous défendre ni attaquer.
- Lui laisser le temps de parler.
- Montrer que vous êtes prêt à changer.

Pour vous

- Accueillir votre peine, sans vous juger.
- Écrire ce que vous ressentez.
- Méditation ou yoga contre le stress.
- Groupe de parents, conseiller familial ou thérapeute.

Se faire aider. Si le dialogue reste bloqué ou si la situation vous pèse trop, un conseiller familial peut vous accompagner, vous et votre fille.