



Let's go!

MAMAN ZEN, MAMAN STRESSÉE?

UN QUIZ POUR DÉCOUVRIR QUELLE MAMAN VOUS
ÊTES!





QUIZ

1. QUI SUIS-JE?
2. QUIZ
3. LES STYLES DE PARENTALITÉ
4. ETRE MAMAN AUJOURD'HUI
5. LES PROBLÈMES ET LES BÉNÉFICES
6. LE COACHING PARENTAL , C'EST QUOI?
7. TÉMOIGNAGES
8. PRENDRE CONTACT

*DANS CET EBOOK, VOUS ALLEZ
POUVOIR DÉCOUVRIR QUELLE
TYPE DE MAMAN VOUS ÊTES.*





HELLO!

Je suis **Emmanuelle Mallard, coach et conférencière en parentalité.**

Depuis des années, j'accompagne les parents dans leurs défis du quotidien, que ce soit en **coaching individuel, en ateliers ou en conférences, en entreprise et en collectivités locales.**

J'ai eu le privilège de guider des **centaines de parents** vers plus de sérénité et d'efficacité dans leur rôle.

Maman de **cinq enfants aux profils atypiques**, je connais bien les défis liés à l'éducation et au développement de l'enfant.

Mon objectif ? Offrir aux parents des **outils concrets et efficaces** pour construire une relation épanouie avec leurs enfants et poser le cadre.



A woman with short brown hair is laughing heartily, her mouth wide open, as she sits on a light-colored sofa. In front of her are three children: a baby on the left, a young girl in the middle, and a young boy on the right. They are all looking at a laptop screen that is open on the floor. The scene is filled with joy and laughter, suggesting a family moment of shared fun or learning. The overall tone is warm and positive.

RETROUVEZ VOTRE
LEADERSHIP
PARENTAL!



01

QUELLE MAMAN SUIS- JE?

Connaître son **style parental**, c'est comprendre l'impact que l'on a sur son enfant.

Êtes-vous plutôt stricte, bienveillante, permissive ou équilibrée ?

Chaque attitude façonne son développement, sa confiance en lui et sa relation aux autres.

Trop de rigidité peut brider, trop de souplesse peut désorienter.

Trouver le bon équilibre, c'est lui offrir un cadre sécurisant tout en favorisant son autonomie.

LET'S DO IT!



QUIZ

1. Votre enfant refuse de ranger sa chambre. Que faites-vous ?

- a) « Tant pis, ce n'est pas dramatique... »
- b) « Pas question, vous rangez MAINTENANT ! »
- c) « D'accord, faisons-le ensemble, ce sera plus rapide. »
- d) « Allez, laissez, je vais le faire... »

2. C'est samedi, et votre enfant veut passer la journée devant des écrans. Vous :

- a) Dites : « Si cela vous fait plaisir, allez-y. »
- b) Répondez : « Hors de question, on sort prendre l'air ! »
- c) Fixez un temps limite, puis proposez une autre activité.
- d) Dites : « D'accord, je regarde avec vous, on met quoi ? »

3. Votre adolescent veut aller à une soirée qui finit très tard. Vous dites :

- a) « Faites ce que vous voulez, mais soyez prudent(e). »
- b) « Non, vous connaissez les règles, c'est non. »
- c) « Parlons-en. Si vous êtes responsable, nous pouvons trouver un compromis. »
- d) « Très bien, mais vous me racontez tout après, d'accord ? »

4 Pendant un repas, votre enfant râle parce qu'il n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette. Vous :

- a) Préparez autre chose immédiatement pour éviter un conflit.
- b) Dites : « Vous mangez, un point c'est tout ! »
- c) Essayez de négocier ou de rendre cela plus ludique.
- d) Dites aux autres : « Laissez tomber, c'est une phase. »

QUIZ

5. Les devoirs deviennent un combat. Vous faites quoi ?

- a) Lâchez l'affaire : « Après tout, c'est son problème. »
- b) Restez derrière lui en mode : « Vous travaillez ou ça va barder. »
- c) Planifiez un moment calme et apportez un peu d'aide, sans trop en faire.
- d) Transformez cela en jeu pour détendre l'atmosphère.

6. Votre enfant ne veut pas aller se coucher. Vous réagissez comment ?

- a) « Bon, couchez-vous quand vous serez fatigué(e). »
- b) « Hop, au lit, c'est non négociable. »
- c) « Vous préférez une histoire ou un câlin avant de dormir ? »
- d) « D'accord, regardons un dernier dessin animé ensemble, puis dodo ! »

7. Vos enfants se disputent pour un jouet. Vous faites quoi ?

- a) Laissez tomber, ils finiront bien par se débrouiller.
- b) Intervenez immédiatement : « Stop, chacun dans sa chambre ! »
- c) Les faites s'asseoir et leur demandez de trouver une solution ensemble.
- d) Essayez de calmer tout le monde en plaisantant ou en proposant autre chose.

QUIZ

8. Vous apprenez que votre enfant pourrait être mêlé à une histoire de harcèlement à l'école. Vous réagissez comment ?

- a) Espérez que cela se règle tout seul.
- b) Appelez immédiatement l'école pour mettre les choses au clair.
- c) Discutez avec votre enfant pour comprendre et trouver une solution.
- d) Menez votre propre enquête pour tout savoir.

9. Votre enfant de 9 ans vous demande un téléphone portable. Vous dites :

- a) « D'accord, si c'est vraiment ce que vous voulez. »
- b) « Pas de ça avant 15 ans, c'est non négociable. »
- c) « D'accord, mais sous certaines règles très strictes. »
- d) « Ok, on pourra jouer ensemble à votre premier jeu ! »

10. Une mauvaise note tombe. Vous faites quoi ?

- a) « Ce n'est pas grave, cela arrive. »
- b) « Non, mais là, il va falloir travailler sérieusement. »
- c) « Regardons ce qui n'a pas fonctionné et voyons comment vous aider. »
- d) « Oh, ce n'est rien, on révisera ensemble pour la prochaine. »

VOTRE STYLE PARENTAL

Résultats :

Majorité de A : Le Parent Cool

Vous privilégiez la liberté et l'autonomie. C'est agréable pour votre enfant, mais un minimum de règles est essentiel pour l'aider à se structurer.

Majorité de B : Le Parent Strict

Vous aimez poser un cadre clair et des règles fermes. C'est rassurant, mais parfois, un peu de souplesse pourrait permettre de mieux accompagner votre enfant.

Majorité de C : Le Parent Équilibré

Bravo, vous avez trouvé un bon compromis entre autorité et bienveillance ! Votre enfant sait qu'il peut compter sur vous tout en ayant des repères clairs.

Majorité de D : Le Parent Copain

Vous misez sur la complicité et la proximité. C'est précieux, mais attention à ne pas oublier que votre rôle est aussi de poser des limites.





ETRE MAMAN AUJOURD'HUI

Aujourd'hui, être maman est un véritable parcours du combattant. Entre les injonctions sociétales, les modèles parfaits affichés sur les réseaux sociaux et la pression du quotidien, difficile de trouver son équilibre.

On nous demande d'être partout à la fois, de travailler comme si nous n'avions pas d'enfant et d'élever nos enfants comme si nous ne travaillions pas. Un grand écart épuisant, culpabilisant et parfois frustrant.

Les réseaux sociaux n'arrangent rien : des mamans toujours impeccables, des enfants souriants et bien coiffés, des repas maison à la perfection, et une organisation digne d'une cheffe d'entreprise. Mais la réalité ? Elle est bien plus nuancée.

La difficile gestion des écrans

Hyperconnectés, les enfants ont accès à une infinité de contenus, de stimulations et d'interactions qui modifient leur perception du monde et des relations familiales. L'autorité parentale en est bouleversée. Face à ces bouleversements, beaucoup de parents ont basculé vers **une éducation de séduction**, cherchant à être aimés plutôt que respectés. La peur du conflit, du rejet, et l'envie de maintenir une harmonie à tout prix conduisent à des négociations permanentes avec les enfants. Pourtant, **ceux-ci ont besoin de repères clairs, de limites fermes et bienveillantes pour se sentir en sécurité** et évoluer sereinement. Les parents oscillent alors entre culpabilité et frustration : comment établir une autorité saine sans briser la relation de confiance ?

LES PROBLÉMATIQUES

Être parent aujourd'hui, c'est jongler avec des défis du quotidien comme l'éternelle **bataille du coucher**, où chaque soir ressemble à une négociation sans fin. **Les rivalités dans la fratrie** transforment parfois la maison en champ de bataille, demandant patience et médiation pour apaiser les tensions. **La gestion des écrans** devient un véritable casse-tête, entre tentation, frustration et besoin de poser des limites claires. **Le temps des devoirs**, lui, se transforme souvent en épreuve de force, entre manque de motivation et fatigue accumulée. **Poser un cadre et des règles** devient de plus en plus difficile.



LES BÉNÉFICES D'UN COACHING

Faire appel à un **coaching parental**, c'est retrouver du calme à la maison et arrêter de se battre pour tout. Vous apprenez à poser des **règles claires**, à les faire respecter sans crier et à mieux gérer les conflits du quotidien. Petit à petit, vous **prenez confiance**, vos enfants comprennent mieux ce que vous attendez d'eux et tout le monde se sent mieux. Je vous donne **un processus concret, en plusieurs étapes**, à suivre à la lettre pour que les changements soient durables et efficaces.



MON COACHING



UN APPEL DÉCOUVERTE

Avant tout accompagnement, un échange téléphonique est essentiel pour vous expliquer ma méthode : un coaching court, concret et intensif. L'objectif est d'aller droit au but pour des résultats rapides et efficaces.



5 SÉANCES

En 5 séances, je vous transmets les principales techniques d'éducation issues du Calmer Parenting, et d'autres méthodes auxquelles j'ai été formée.



UN COMPTE-RENDU ET DES FICHÉS ENVOYÉS

Après chaque séance, je vous envoie par mail un compte-rendu de la séance et des fiches pour chaque technique vues ensemble.



EN VISIO OU EN PRÉSENTIEL

Mon cabinet est aux Sables d'Olonne mais je coache principalement en visio puisque 90 % des familles que j'accompagne sont aux 4 coins de la France et en Europe

TÉMOIGNAGES



NOUS AVONS CONTACTÉ EMMANUELLE SUITE À D'INCESSANTES DISPUTES ENTRE NOS DEUX FILLES DE 3 ET 4 ANS ET DEMI QUI RENDAIT NOTRE QUOTIDIEN PESANT. NOUS CHERCHIONS DE NOUVEAUX OUTILS POUR AMÉLIORER NOTRE PARENTALITÉ ET RETROUVER UNE DYNAMIQUE FAMILIALE POSITIVE. CE COACHING A VRAIMENT RÉPONDU À NOS ATTENTES! LES OUTILS SONT SIMPLES, EFFICACES ET PERMETTENT DE NOUS METTRE EN MOUVEMENT POUR DES RÉSULTATS RAPIDES ET ENCOURAGEANTS! NOUS NOUS SENTONS AUJOURD'HUI PLUS SEREINS ET MIEUX ÉQUIPÉS POUR GÉRER LES CONFLITS. JE RECOMMANDE VIVEMENT !



NOUS AVONS COMMENCÉ UN ACCOMPAGNEMENT AVEC EMMANUELLE APRÈS UN AN DE DIFFICULTÉ À COUCHER NOTRE FILLE DE 3 ANS LE SOIR. NOUS AVONS APPLIQUÉS SES CONSEILS DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE ET LE COMPORTEMENT DE NOTRE FILLE À CHANGÉ AU FIL DES JOURS ET LE NÔTRE AUSSI CAR TOUT VIENT DE NOUS. MAINTENANT, NOTRE FILLE S'ENDORT TÔT, SANS DIFFICULTÉS ET L'AMBIANCE EST BEAUCOUP PLUS SEREINE À LA MAISON. ON NE PEUT QUE RECOMMANDER CETTE MÉTHODE AVEC EMMANUELLE QUI EST HYPER EFFICACE, À L'ÉCOUTE ET NOUS REBOOSTE À CHAQUE RENDEZ-VOUS ! ALORS UN GRAND GRAND MERCI À VOUS, NOUS AVONS ENFIN RETROUVÉ NOS SOIRÉES !!!!



UNE ÉCOUTE TRÈS APPRÉCIABLE DE MADAME MALLARD ET DES CONSEILS APPROPRIÉS, JUDICIEUX SUR DES PROBLÉMATIQUES DE GESTION DES ÉMOTIONS. GRÂCE À DE NOUVELLES ATTITUDES MISES EN PLACE IL Y A EU UNE AMÉLIORATION NOTABLE DE LA SITUATION ! JE CONSEILLE VIVEMENT CE COACHING CAR IL OUVRE DE NOUVELLES VOIES SUR NOTRE RÔLE ÉDUCATIF DE PARENT ET SURTOUT C EST POSSIBLE A TOUT MOMENT DE CHANGER NOTRE FAÇON DE FAIRE ! MERCI À VOUS MADAME MALLARD DE L AIDE APPORTÉE.

MERCI POUR VOTRE LECTURE!



RÉSERVEZ VOTRE APPEL DÉCOUVERTE
OFFERT!

WWW.EMMANUELLEMALLARD.FR
[@EMMANUELLEMALLARD](https://www.instagram.com/EMMANUELLEMALLARD)

