



# la Roue du Partenariat d'écoute

## 8 clés pour accueillir ses émotions de parent

Dans un Partenariat d'écoute, quand on s'échange du temps d'écoute entre parents, c'est bien de rechercher les sources de nos déclencheurs, souvent cachées au fond de notre enfance ou causées par le stress quotidien. En libérant ces blessures par les larmes, les crises de colère et le rire, on soigne les endroits où on se sent coincés ou rigides.

