



## Lundi – Email 1 : Prise de conscience et ouverture de la séquence



**Objet : Moins de cris, plus de calme (et plus de temps pour toi)**



**Preview : Un quotidien plus serein, sans cris et sans culpabilité, c'est possible.**

Hello [Prénom],

7h45. Tu t'étais promis de ne pas crier aujourd'hui.

7h50. Ton enfant refuse de mettre ses chaussures.

7h55. Tu es déjà en retard.

8h00. Toujours pas de chaussures.

8h01. Tu exploses.

Puis vient la culpabilité.

Encore.

Si crier était la solution, ça ferait longtemps que ça marcherait. Mais ça ne marche pas.

Et si, cette fois, c'était différent ?

Tu peux avoir un **quotidien plus serein**, où **tes enfants t'écoutent sans devoir répéter**, où **tu as du temps pour toi** sans culpabilité et où **ton couple redevient une équipe**.

Avec "**J'arrête de crier**", tu vas découvrir comment :

- Poser un cadre clair pour que tes enfants coopèrent naturellement.
- Retrouver du temps pour toi, sans pression ni culpabilité.
- Alléger la charge mentale et rétablir une vraie communication avec ton conjoint.

Les premiers résultats se font sentir en seulement quelques jours.

Dès ton inscription, tu reçois :

- **Une checklist** pour poser des limites fermes sans crier.
- **Une séance de sophrologie express** pour désamorcer les tensions en 1 min 30.
- **Un guide pour mieux répartir la charge mentale** et éviter les disputes inutiles.

Tu n'as pas à tout porter seule. Il existe une autre façon de faire, plus simple et plus sereine.

**“J'arrête de crier” à 17€ au lieu de 79€ pour seulement quelques jours**

Chaque jour compte. Le changement commence ici.

**Demain, je te montre comment ton quotidien peut être transformé et pourquoi c'est plus simple que tu ne l'imagines.**

**À demain,**  
Sarah



## Mardi – Email 2 : L'amplification du problème



**Objet : Pourquoi il ne t'écoute pas (même quand tu fais tout bien)**



**Preview : Si répéter et négocier marchaient, tu le saurais déjà...**

Hello [Prénom],

Le repas est prêt. Tu l'appelles une première fois.  
Aucune réaction.

Tu l'appelles une deuxième fois. Toujours rien.

Tu respires un grand coup, tu t'approches, tu lui expliques calmement.  
Il lève les yeux de son jouet. « J'arrive ! »

Tu attends. Une seconde. Deux secondes. Il est toujours absorbé.

Dix minutes passent. La table est mise, le repas refroidit.

Tu finis par exploser. Il pleure. Tu culpabilises. Encore une fois.

Et pourtant, tu as tout essayé. Transformer les consignes en jeu, parler doucement, donner des choix, patienter autant que possible... jusqu'à ce que ça déborde.

Alors, pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Parce qu'**on ne nous a jamais appris à poser un cadre efficace**. Un cadre qui fonctionne sans menaces ni chantage, mais qui donne envie de coopérer.

**Et si, en plus d'un quotidien plus serein avec tes enfants, tu pouvais aussi retrouver du temps pour toi et alléger la charge mentale qui pèse sur ton couple ?**

Avec "**J'arrête de crier**", tu vas apprendre comment :

- Éviter les blocages et formuler tes demandes pour être écoutée.
- Faire coopérer tes enfants sans répéter ni négocier à l'infini.
- Instaurer un cadre qui réduit les tensions et la fatigue mentale.
- Rééquilibrer la répartition des responsabilités dans ton couple.

Dès ton inscription, tu accèdes à une **méthode simple**, avec des **outils concrets** pour voir les premiers changements dès cette semaine.

Pourquoi continuer à t'épuiser alors qu'une solution existe ?

**Je découvre la méthode ici, pour seulement 17€**

Chaque jour compte. Le plus dur, c'est de faire le premier pas.

**Demain, je te montre comment d'autres mamans ont transformé leur quotidien grâce à cette méthode.**

**À demain,**  
Sarah



## Jeudi – Email 3 : Preuve sociale et transformation



**Objet : Avant, elles criaient... aujourd'hui, tout a changé**



**Preview : Elles aussi pensaient que ça ne marcherait pas pour elles...**

**Hello [Prénom],**

19h45.

Tu enchaînes ta journée de boulot, les devoirs, le bain, le repas.

Vient enfin l'heure du coucher. Tu rêves de t'affaler sur le canapé.

Sauf que...

Ton aîné réclame son cahier qu'il fallait signer (celui dont il ne t'a jamais parlé avant ce soir).

Le petit veut absolument son pyjama bleu, celui qui est au sale.

La cuisine est encore en chantier après le dîner.

Et ton conjoint ?

Il est sur le canapé, en train de scroller sur son téléphone.

Ou pire... il devait acheter le goûter du petit et a encore oublié.

Tu prends sur toi, mais la fatigue monte. Tu gères tout, seule.

Puis, ça déborde.

Tu hausses le ton.

Les enfants râlent.

Ton mari te lance un "Ça va, détends-toi."

Et toi... **tu te sens seule et incomprise.**

C'est exactement ce que vivait Julie, maman de deux enfants.

*"Je n'aurais jamais cru que ça puisse marcher aussi vite. En quelques jours, j'ai changé ma posture et mes enfants réagissent totalement différemment."*

Léa, maman d'un petit garçon de 4 ans, aussi.

*"J'étais sceptique, mais je me suis lancée... Et franchement, je revis. Mon fils aussi. Plus de cris, plus de stress."*

Aujourd'hui, elles savent exactement quoi faire dans ces moments-là.

Avec la checklist, elles posent des limites sans conflit.

En 1 min 30, la séance de sophrologie leur permet de reprendre le contrôle.

Plus besoin de tester des conseils au hasard, elles ont un plan concret qui fonctionne.

Elles ne se battent plus pour être entendues. Elles ont retrouvé une vraie dynamique de famille.

**Plus de 5000 mamans ont suivi cette méthode, notée 4,8/5.**

Pourquoi continuer à porter tout sur tes épaules alors qu'une solution existe ?

**Je découvre “J'arrête de crier” ici et je profite de 80% de réduction**

Dans quelques jours, ton quotidien pourrait être totalement différent.

Plus de tensions inutiles, plus d'épuisement à tout gérer seule.

**Juste des outils concrets pour retrouver du calme et du plaisir en famille.**

Chaque jour compte. Il suffit de commencer.

**Je m'inscris avant qu'il ne soit trop tard**

Demain, je réponds aux questions que tout le monde se pose avant de rejoindre le programme.

**À demain,**

Sarah



## Vendredi – Email 4 : Réponses aux objections principales



**Objet : Tu hésites encore ? Voici ce que tu dois savoir**



**Preview : Une question que beaucoup se posent... et ma réponse.**

Hello [Prénom],

20h30.

Les enfants sont enfin couchés. Un moment pour souffler.

Mais au lieu de te détendre, ton cerveau tourne en boucle.

- Encore une journée où tu as crié.
- Encore cette sensation d'épuisement permanent.
- Encore cette promesse que tu t'étais faite de faire autrement... et qui n'a pas tenu.

Et puis cette pensée : **"J'ai déjà tout essayé, et rien n'a marché."**

Si tu ressens ça, **tu n'es pas la seule**. Voici les trois doutes qui reviennent le plus souvent :

### **"Je manque de temps."**

Tu n'as pas besoin de bloquer des heures pour voir des résultats.

Dix minutes par jour suffisent. C'est justement ce que la méthode t'apprend : **retrouver du temps pour toi, même quand ton emploi du temps est déjà surchargé.**

### **"Et si ça ne marche pas pour moi ?"**

Celles qui ont testé pensaient la même chose. Aujourd'hui, elles ont un quotidien plus serein avec des enfants qui coopèrent et un couple plus apaisé.

### **"Mon couple est en tension, ça va vraiment m'aider ?"**

Oui, car ce programme ne concerne pas seulement la relation avec tes enfants.

Il inclut des outils pour **rééquilibrer la charge mentale et éviter que l'éducation devienne une source de tensions.**

## **Je rejoins "J'arrête de crier" ici**

Dès ton inscription, tu as accès à :

- **Un guide pour poser un cadre clair sans conflits** et éviter les négociations interminables.
- **Un exercice de recentrage express en 1 min 30** pour ne plus exploser sous la pression.
- **Un outil spécial couple** pour mieux communiquer et éviter les disputes liées à l'éducation.

Pourquoi continuer à t'épuiser alors qu'une solution concrète existe ?

Plus de **5000 mamans** ont suivi cette méthode et constaté une transformation en quelques jours.

Chaque jour compte.

## **Je fais le premier pas maintenant**

Demain, je te parlerai d'un élément clé : pourquoi **c'est maintenant** qu'il faut agir.

**À demain,**  
Sarah



## Dimanche soir – Email 5 : Dernier rappel + FOMO



**Objet : Moins de 24h pour en finir avec les cris**



**Preview : Après demain, tout continue comme avant... ou tout change.**

**Hello [Prénom],**

Tu t'es peut-être déjà dit : "**Je vais essayer d'être plus patiente...**"

Et une semaine plus tard, rien n'a changé.

Tu sais déjà ce que tu veux :

- Moins de cris, plus de calme.
- Un quotidien sans tensions inutiles.
- Un couple plus soudé, sans disputes sur l'éducation.

Mais tu attends. Parce que ce n'est jamais **le bon moment**.

Toujours trop de choses à gérer, trop de fatigue, trop d'imprévus.

Dans quelques jours, tu pourrais déjà sentir la différence.

Dans **6 mois**, deux options :

- **Option 1** : Toujours à bout de nerfs, à crier malgré toi, à voir ton couple s'effriter sous le poids de la charge mentale.
- **Option 2** : Une maison plus calme, des enfants qui coopèrent, du temps pour toi sans culpabilité et un couple plus soudé.

**Ce soir à minuit, le programme repasse à 79€ au lieu de 17€. Plus d'accès à l'offre, plus de réduction. Tu as encore quelques heures pour en profiter.**

### **Je saisis ma dernière chance avant la fermeture**

Dès ce soir, tu pourras déjà tester :

- **La checklist pour poser des limites sans cris** et éviter les blocages.
- **L'exercice de sophrologie express** pour calmer la pression en 1 min 30.
- **L'outil spécial couple** pour mieux communiquer et alléger la charge mentale.

Pourquoi attendre encore ?

Plus de **5000 mamans** ont déjà suivi cette méthode et retrouvé un quotidien plus serein.

Dans quelques semaines, tu pourrais enfin passer des journées plus légères, sans crier, sans tensions inutiles.

Ou bien, tu peux continuer comme aujourd'hui.

Que choisis-tu ?

**Je rejoins “J’arrête de crier” maintenant**

À très vite,  
Sarah