

Introduction :

POUR TOUTES LES MAMANS QUI S'OUBLIENT SANS
S'EN RENDRE COMPTE.

« À force de vouloir bien faire pour eux, pour mes enfants, j'ai oublié de
prendre soin de moi.

Et un jour, je me suis réveillée épuisée, vidée, à bout de souffle...»

Si tu tiens ce livre aujourd'hui entre tes mains, c'est que, toi aussi, tu ressens peut-être cette fatigue que les mots n'expliquent pas toujours. Cette impression de courir après le temps, les moments seuls, les nuits complètes, d'avoir mille choses à faire, mais de ne plus trop savoir **pourquoi** ni **pour qui** tu cours autant.

Tu aimes tes enfants plus que tout au monde, ça il n'y a aucun doute. Mais parfois, derrière cet amour immense, il y a aussi un épuisement silencieux, une charge mentale qui pèse lourd, très lourd, et une petite voix qui te dit :

« J'aimerais juste souffler. Juste cinq minutes pour moi »

Et pourtant, tu continues.

Tu avances, tu gères, tu tiens. Parce que les mamans tiennent toujours ...
ou pas ?

Combien de temps penses-tu tenir comme ça ?

POURQUOI tu ne dis rien ?

Pourquoi tu t'infliges ça ?

Pourquoi pleures en silence ?

Alors, maintenant on va apprendre quelque chose que tu sais sûrement déjà mais que tu n'applique pas, « Si tu vas mal, ton enfant va mal »

Je sais, oui c'est plus facile à dire qu'à faire, mais justement on va voir ça ensemble, dans ce livre, dans ton livre !

A force de tenir, tu finis par t'oublier

Pourquoi ce livre

Ce livre est né de cette réalité que j'ai vécue, moi aussi.

Je suis maman de jumeaux, et si tu savais le nombre de fois où j'ai eu l'impression d'être éparpillée dans mille directions, le nombre de fois où je me suis dit « Ah ! Mais c'est ça être maman » le nombre de questions que j'ai posées à toutes sortes de professionnels, les nuits sans sommeil à me documenter, à chercher du soutien sur des groupes...

Deux petits êtres qui ont besoin de toi en même temps, les journées qui ne se terminent jamais, les nuits blanches, la sensation d'être indispensable mais épuisée, « mort vivante » .

Je me souviens d'un jour précis : d'un week-end entier même où je suis tombée malade et je n'avais plus de lait maternel, je ne pouvais plus nourrir mes enfants, mon corps s'est arrêté d'en produire en 2 jours ou du moins très peu, je me revois allongée, cloîtrée dans ma chambre avec mes deux enfants aux seins qui pleuraient par manque de quantité de débit, je ne sais pas exactement, et moi qui avais 40 de fièvre, épuisée, frustrée, seule face à ça...

Je passais 10 fois par jour devant le miroir sans même me regarder, ce sentiment de « je suis là mais pas là ». J'étais en train de m'éteindre complètement. Je voyais une maman oui, prête à tout mais qui pleurait en silence, qui avait les cheveux gras, qui prenait sa douche avec les deux transats dans la salle de bain, qui passait des nuits entières pliée sur le canapé...

Et un jour, croisant mon reflet figé sur des photos d'il y a quelques mois une question m'a frappée : où s'est envolée cette femme pleine d'énergie, joyeuse et rêveuse ?

Ce jour-là, une évidence s'est imposée à moi : je devais changer quelque chose. Non pas pour être une meilleure mère.

Mais pour redevenir moi-même et montrer à mes enfants que prendre soin de soi, ce n'est pas de l'égoïsme, c'est montrer le bon exemple, il s'agit d'une forme d'amour que j'explique quotidiennement à de nombreuses familles, puisque l'accompagnement familial est au coeur de mon métier.

Ce que tu trouveras dans ces pages

Ce livre n'est pas un manuel. Ce n'est pas une liste de « il faut » ni un guide de perfection.

C'est une **invitation** à ralentir, à respirer, à te retrouver..

À travers ces pages, tu découvriras :

-Des témoignages d'autres mamans, des femmes, comme toi, qui jonglent entre amour, fatigue et volonté de bien faire.

Mon propre témoignage, celui d'une maman de jumeaux qui a appris à se relever, à se recentrer, et à se donner le droit de penser à elle, sans rien enlever aux enfants.

Des outils concrets et bienveillants pour t'aider à sortir la tête du guidon, à alléger ta charge mentale, à réorganiser ton quotidien sans t'épuiser.

Des exercices simples, des mots doux, des réflexions qui t'aideront à retrouver ton équilibre, à écouter tes besoins et à t'aimer un peu plus chaque jour.

Tu n'y trouveras ni jugement, ni injonctions culpabilisantes. Mais des mots authentiques, des histoires vécues et des pistes concrètes pour t'accompagner vers plus de douceur et de clarté.

Ce que j'aimerais que tu retiennes :

-Tu n'as pas à être parfaite.

-Tu n'as pas à tout faire, tout réussir, tout porter.

-Tu as simplement besoin de **te retrouver**.

-De te rappeler que tu es **une femme à part entière**, avant d'être mère.

Tes enfants ont besoin d'une maman heureuse, pas d'une maman parfaite. Et pour être heureuse, il faut apprendre à respirer, à dire stop parfois, à s'autoriser à exister pour soi .

Ce livre est un chemin vers toi.

Un chemin que nous allons parcourir **ensemble**, pas à pas.

Parce que tu mérites d'être bien, toi aussi.

Chapitre 1- Se voir en tant que personne avant tout

« Tu n'es pas seulement une maman. Tu es une femme, une personne, un être humain avec des besoins, des envies, des rêves » .

Depuis que tu es devenue maman, il y a peut-être eu ce basculement silencieux.

Un jour, ton prénom a un peu disparu.

Tu es devenue « la maman de... » et sans t'en rendre compte, tout ton monde s'est recentré autour de ce petit être que tu aimes plus que tout.

C'est magnifique bien sûr. Mais c'est aussi épuisant, parfois étouffant. Peu à peu, tu as cessé de t'écouter, de te demander ce dont **toi**, tu as besoin.

Tu avances chaque jour, un peu en pilote automatique : les repas, les lessives, le travail, les rendez-vous, les devoirs, la douche, le coucher... Et au milieu de tout ça, toi, ton corps, ton cœur, ton esprit passent souvent en dernier, voire totalement négligés.

Tu n'es pas seule à ressentir cela.

Beaucoup de femmes vivent cette impression d'être indispensable aux autres, tout en se mettant de côté. Avoir des rêves à toi, indépendants de ton enfant, est profondément important.

Quand on devient maman, tout change.

Notre corps, notre regard, notre rythme, nos priorités... tout se réorganise, souvent dans la précipitation, et toujours porté par un amour immense . On se prive de beaucoup de choses au nom du “je veux le meilleur pour mon enfant”, et presque naturellement, on passe en mode super maman. Un mode qui, en réalité, ne s'éteint jamais.

Il te fait courir du matin au soir, anticiper chaque détail, penser à tout pour tout le monde.

Tu t'oublies, doucement, sans le vouloir.

Avec le temps, la fatigue devient une habitude, tout comme le fait de ne plus t'écouter. Tu en viens à penser que se sentir vidée est normal, que "c'est pareil pour toutes les mamans".

Prendre soin de soi, n'est pas l'égoïsme, c'est de la clarté. Quand le cœur est fatigué, l'amour perd de sa lumière, et une maman épuisée ne peut donner toute la douceur qu'elle voudrait.

Quand on aime, on donne naturellement.

Mais à force de donner sans se régénérer, on s'épuise. Et une maman épuisée ne peut pleinement profiter de ce qui compte le plus pour elle : ses enfants. Voilà le piège.

Et si, plutôt que de chercher la perfection, tu choisissais simplement d'être pleinement présente pour ton enfant, mais aussi pour toi? Ton enfant a besoin de toi, oui, mais pas de ta perfection. Il a surtout besoin de te voir rire, respirer, te reposer, t'aimer. C'est ainsi que tu lui offres l'un des plus beaux cadeaux: lui apprendre à s'aimer à son tour.

Petit exercice

Écris à la fin du livre.

Écris ces trois phrases, puis complète-les sans réfléchir :

1. Avant d'être maman, j'aimais...
2. Aujourd'hui, ce qui me manque, c'est...
3. Ce que j'aimerais retrouver, c'est...

Autorise -toi à écouter ce qui émerge, même si ça paraît anodin. Les gestes simples du quotidien, un café tranquille, une marche seule, un moment de lecture, sont souvent ceux qui te reconnectent le plus profondément à toi-même.

À retenir

-Tu n'es pas seulement une maman, tu es une personne à part entière.

-Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

-Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de ton

enfant.

-Tu mérites de respirer, de t'aimer, d'exister, de rêver.

Souvent, les mamans me disent :

« Mais si je pense à moi, je vais négliger mes enfants. »

Et si je te dis que c'est l'inverse ?

Et si penser à toi, c'était justement leur offrir un exemple d'équilibre ?

Montrer à ton enfant qu'on peut aimer fort tout en se respectant, qu'on peut être présent sans se perdre.

Ta présence la plus précieuse, c'est celle d'une maman apaisée, vivante, alignée.

Ce livre, c'est un chemin pour te retrouver, pas pour changer qui tu es, mais pour redécouvrir tout ce que tu es en plus d'être maman. On ne veut pas la femme d'avant, car celle d'avant n'avait pas connu cette force, cette patience, ce courage que tu portes aujourd'hui. Te retrouver, c'est te réinventer.

C'est te rappeler que tu as le droit d'exister en dehors du rôle de maman. C'est comprendre que la maternité ne doit pas t'effacer, mais t'enrichir.

Peut-être que tu ne sais même plus ce que tu aimes. C'est normal, on oublie vite, à force de tout prioriser pour les autres.

Alors, reprends doucement contact avec toi et note :

-Qu'est-ce qui te faisait sourire avant ?

-Qu'est-ce qui te fait du bien, vraiment ?

-Quand as-tu pris un moment pour toi, sans culpabilité, la dernière fois ?

Tu es sur la bonne voie !

Il y a aussi le fameux mythe de la « bonne mère »

Tu sais, ce mythe pèse sur toutes les épaules. Cette idée qu'une bonne mère « doit tout gérer, tout supporter, tout maîtriser calmement avec self-control » tel un maître bouddhiste ou chirurgien....

C'est un mensonge épuisant.

Une « bonne mère », ce n'est pas celle qui ne flanche jamais. C'est celle qui fait de son mieux avec ce qu'elle a !

Celle qui aime, qui apprend, qui réfléchit, qui évolue, qui se relève, celle qui parfois ose dire: « Là, je suis épuisée, j'ai besoin d'aide », « J'ai besoin de temps pour moi. »

Attention, ce n'est pas de la faiblesse, c'est de la lucidité. Et cette lucidité, elle protège ton équilibre et celui de ton enfant.

Témoignage de Claire, maman d'un petit garçon.

« J'ai longtemps cru que prendre du temps pour moi, c'était enlever à mon fils. Et puis un jour j'ai réalisé que je n'avais plus aucune patience, j'étais constamment énervée dès le moindre petit écart de mon fils je montais dans les tours, je le dis honnêtement, je n'avais plus envie de passer de moment à jouer avec lui, je passais mon temps à le reprendre, crier, punir...Alors que ce n'est pas du tout ce que je voulais, je voulais une éducation, une vie différente de celle que j'ai reçue.

J'ai fait appel à Cheyenne, et j'ai commencé à aller marcher seule, juste 20 minutes après le travail.

Ce moment à moi a tout changé. J'étais plus calme, plus disponible, plus aimante, j'ai continué le suivi et fait plein d'autres choses également. En fait, je ne me suis pas éloignée de mon fils : je me suis juste rapprochée de moi .

-Quelles petites attentions puis-je m'offrir dès cette semaine ?

-Qu'aimerais-je remettre au cœur de ma vie ?

Même si cela semble anodin , un bain, une balade, un café seule, un appel à une amie, note-le.

C'est ainsi que le “toi” d’hier et le “toi” d’aujourd’hui renouent le dialogue.

Rappelle-toi

Tu n'as pas à choisir entre être une bonne mère et être une femme heureuse.

Tu peux être les deux.

Tu **dois** être les deux, parce que c'est ce qui rendra ton amour plus vrai,

plus stable, plus doux.

Et si quelqu'un te dit que penser à toi, c'est égoïste...
Rappelle-toi ceci.

Une maman qui se respecte apprend à son enfant à se respecter aussi.

Ce chapitre n'est pas une fin, mais un début.

Le début d'un chemin vers toi, pour redevenir toi-même, cette femme forte, sensible, pleine de vie qui existe encore sous les couches de fatigue et de responsabilités.

Chapitre 2- Comprendre la charge mentale et ses effets

« Ce n'est pas le nombre de choses à faire, mais le fait de porter tout cela seule qui finit par peser. »

Définitions et caractéristiques

Quand on parle de « charge mentale », on entend habituellement ce fardeau invisible : penser à tout, anticiper, organiser, surveiller, gérer les petits détails, non seulement « faire » (ménage, repas, enfants, école) mais « penser » à ce qu'il faut faire, quand, comment, qui, etc.

Cette charge s'accumule au fil des jours : les « choses à faire » deviennent des « choses à penser » en permanence.

D'un point de vue « scientifique », on peut la rapprocher de la **cognition exécutive** prolongée :

Maintien de plusieurs tâches en mémoire, anticipation, planification, changement de tâche, inhibition d'un comportement (exemple: ne pas oublier de...) gestion d'aléas. Ces efforts cognitifs continus induisent de la fatigue mentale, de l'épuisement, une altération de la vigilance et peuvent générer de l'anxiété.

En contexte parental-domestique, cela s'ajoute aux exigences émotionnelles (répondre aux besoins de l'enfant, au stress, à l'imprévu), ce qui fait que la « charge » ne se limite pas aux tâches, mais inclut l'état psychique, corporel et relationnel.

Quelques chiffres pour la France

A) Configuration familiale

-En 2023 en France, 67% des mineurs vivent dans une famille dite « traditionnelle » avec leurs deux parents, 23% vivent dans une famille monoparentale, et 10% dans une famille recomposée.

-La proportion des enfants vivant en famille monoparentale est en hausse : elle est passée de 21% à 23% entre 2018 et 2023.

-Dans les familles monoparentales, la prise en charge est très majoritairement assurée par la mère. Par exemple, pour les enfants de moins de six ans, 83% vivent avec leur mère.

B) Charge mentale et tâches domestiques

- Une étude évoque qu'en 2025, 63,5% des femmes déclarent assumer la majorité des tâches domestiques au sein du foyer.
- Toujours selon cette étude, 92,5% des femmes estiment que la charge mentale professionnelle et personnelle est élevée.

C) Impact socio-économique

Les familles monoparentales sont plus exposées à la précarité. En 2018, 41% des mineurs vivant en famille monoparentale étaient sous le seuil de pauvreté monétaire, contre 21% pour l'ensemble des enfants.

-Selon l'INSEE, la résidence d'un enfant au sein d'une famille monoparentale dirigée par la mère est corrélée à des indicateurs de conditions de vie moins avantageuses, tels qu'un niveau d'éducation inférieur, une fréquence d'emploi moindre et une sur-occupation plus fréquente du logement.

Pourquoi la charge mentale pèse-t-elle plus sur les mamans ?

Même dans les familles « modernes », on observe que les femmes prennent davantage en charge les responsabilités non visibles :

L'organisation, la planification, la coordination (école, rendez-vous, activités, santé). Ces « travaux invisibles » augmentent la charge cognitive et émotionnelle.

Cette réalité structurelle est alimentée par des normes culturelles, mais aussi par des contraintes concrètes: temps partiel, emplois précaires, interruptions de carrière, etc.

Le travail de prise en charge des enfants n'est pas purement matériel. Il inclut l'anticipation des besoins, la gestion des émotions (les siennes, celles de l'enfant), le soutien, la vigilance constante.

Ces éléments ne s'arrêtent jamais vraiment. Ils ajoutent une couche cognitive et affective à la charge.

Quand on additionne : emploi professionnel + tâches domestiques + responsabilités parentales, gestion des imprévus, attentes sociétales (bonne mère, tout gérer)= on peut parler **d'allostasie prolongée** : l'organisme reste en « alerte » cognitive/ émotionnelle prolongée. Cela engendre de la fatigue, un risque de burn out, de troubles du sommeil, de l'anxiété.

Les effets sur la santé et le quotidien

A) Fatigue, burn-out et santé mentale

-Le stress chronique lié à la charge mentale est un facteur de risques pour le burn-out. Une analyse indiquait que le burn-out “se conjugue au féminin”.

-La surcharge cognitive et émotionnelle peut altérer la qualité du sommeil, la capacité de récupération, la vigilance, la mémoire à court terme. Ces effets sont bien documentés en psychologie et neuroscience.

-L'étude mentionnée plus tôt indique que « près d'une femme sur deux a déjà vécu un burn-out ou une dépression » dans le contexte de forte charge mentale.

B) Impact familial et parental

Quand une maman est épuisée, c'est tout le système familial qui en pâtit :

moins de patiente, moins de disponibilité, plus d'incidents « mineurs » mais fréquents. Cela peut générer un sentiment de culpabilité, qui alimente encore la charge mentale. Par ailleurs, le modèle que l'enfant observe est celui-ci : maman qui ne s'arrête jamais, papa/ partenaire moins présent, etc. Cela peut renforcer des dynamiques de charge inégale pour la génération suivante.

C) Impact professionnel et social

La charge mentale ne reste pas « à la maison » ,elle déborde :Elle affecte la concentration au travail, les possibilités d'évolution, l'épuisement professionnel.

Les chiffres cités plus tôt montrent que 92,5% des femmes pensent que la charge mentale freine leur progression .

Témoignage : Priscillia, maman de deux adolescents

« Je pensais que parce que mes enfants étaient plus grands, j'aurais « moins à faire ». Mais ce n'est pas le cas : je gère leurs plannings, leurs études, leurs émotions, je suis "l'intermédiaire" entre eux et le monde. Et j'ai toujours le boulot, les courses, la maison. Un jour j'ai réalisé que j'avais oublié de prendre un petit moment pour moi depuis des semaines voire des mois. » Priscillia sentait que chaque fin de journée arrivait avec un "non-arrêt" dans la tête. Elle avait du mal à décrocher, à poser les pensées. Elle se disait : "Oui, je peux gérer". Mais gérer tout le temps ,finit par user.

Exercice approfondi : Cartographier votre charge mentale

Prend une feuille ou un carnet :

1. Liste les "pensées / choses à penser" que tu as à chacune des 24 heures de la journée (ex : "Que vais-je faire pour goûter ?", "pense à prendre rendez-vous ", "mettre les livres dans la chambre", "vérifier les devoirs ", "préparer le repas", "répondre au mail du boulot", etc).

2. Classe ces pensées selon :

- Mets à exécution immédiate (je dois le faire maintenant)
- Préparation (je dois y penser bientôt)

- Surveillance/licence (je dois surveiller que ça se fasse)
1. Combien de fois par jour reviens-tu sur ces pensées (répétition) ?
 2. Quelle est pour chacune, l'émotion associée ?
 3. (ex: "stress", "inquiétude", "fatigue", "irritation", "culpabilité").
 4. Quelle serait une action concrète pour la déléguer ou la supprimer? (ex : "créer un tableau visuel pour les devoirs des enfants", "demander à mon partenaire de noter les rendez-vous", "programmer un créneau de pause mentale").

En relisant cette feuille , tu vas voir l'ampleur de ce que tu portes. Le simple fait de la rendre visible est déjà... un soulagement.

Pourquoi ce chapitre est important pour toi?

Comprendre la charge mentale, c'est déjà commencer à la désactiver. Si tu ne l'as jamais nommée, jamais regardée, elle reste diffuse, elle t'habite sans que tu puisses en sortir.

Mais en la cartographiant, en la comprenant, tu te donnes le pouvoir de :

- reconnaître les moments où elle monte,
- distinguer "penser" et "faire",
- déléguer, simplifier, externaliser,
- arrêter d'être "en alerte" 24h/24.

En tant que maman de jumeaux et avec mon activité professionnelle, j'ai compris que **gérer deux vies** en simultanées accentue les effets de cette charge : les imprévus sont doublés, la coordination multi-acteurs, les nuits entrecoupées, la sensation d'urgence. Au lieu d'un petit poids, la charge mentale s'apparente à un sac à dos trop chargé. Et je vais vous aider à alléger ce sac.

Regard vers l'avant

Dans les chapitres suivants, nous allons explorer **comment agir** : Comment créer des micro-pauses, repenser tes limites, organiser autrement ton quotidien, prendre soin de ton corps et de ton esprit. Mais d'abord, tu as besoin de voir ce que tu portes et de réaliser que **ce n'est**

pas normal de porter tant seule. Tu mérites de la légèreté, du repos, de l'espace.

Rappel toi : comprendre ce que tu vis , c'est déjà commencer à **te respecter**.

Chapitre 3_ Identifier tes valeurs, tes limites et tes ressources

« On ne peut pas se sentir bien dans une vie qui ne correspond plus à ce que l'on est profondément. »

Dans le tourbillon du quotidien, il est facile de se perdre. Entre les enfants, le travail, le foyer et toutes les attentes extérieures, beaucoup de mamans finissent par vivre en « en mode automatique ».

Elles font, elles gèrent, elles avancent...sans toujours savoir si ce qu'elles font correspond encore à leurs véritables valeurs, à leurs besoins, à leurs forces.

Ce chapitre est une pause. Un moment d'introspection pour **te reconnecter** à qui tu es, à ce qui compte vraiment pour toi, à tes **valeurs**, tes **limites** et tes **ressources**.

Parce qu'avant de « reprendre soin de toi » il faut savoir **ce que cela veut dire pour toi.**

1 Comprendre ce que sont tes valeurs.

Les **valeurs** sont les principes, les repères profonds qui guident tes choix, tes décisions, tes émotions.

Ce sont les choses qui donnent du **sens** à ta vie même quand tout vacille. Par exemple :

- La **famille** (être présent, créer du lien, transmettre)
- La **liberté** (avoir du temps pour soi, choisir sa vie)
- La **créativité** (exprimer, inventer, créer quelque chose à soi)
- La **bienveillance** (vers soi, vers les autres)
- La **santé**, la **justice**, la **nature** , la **spiritualité**, etc.

D'un point de vue psychologique, les études montrent que vivre en accord avec ses valeurs est un facteur majeur de **bien-être subjectif** et de **santé mentale**.

Une étude publiée dans “*The journal of positive Psychology 2019*” a démontré que les personnes qui identifient et alignent leurs actions avec leurs valeurs ressentent une plus grande satisfaction de vie et moins de symptômes dépressifs.

Mais à l'inverse, quand on agit en décalage avec ses valeurs. Par exemple, quand on sacrifie constamment son besoin de repos ou d'autonomie, on crée un **conflit intérieur**.

Ce conflit se traduit souvent par de la fatigue, de l'irritabilité, une impression de « ne plus se reconnaître ».

Témoignage : Amandine, maman de trois enfants

« Je disais toujours que ma valeur la plus importante, c'était la famille. Mais en fait, j'ai réalisé que je confondais « aimer ma famille » avec « m'oublier pour eux ».

Ce que je voulais vraiment, c'était vivre des moments de qualité avec eux, pas juste tout gérer à leur place.

Aujourd'hui je me donne le droit de dire non. Ma valeur, ce n'est pas la

perfection, c'est la **connexion** »

Identifier ses ressources

Les ressources, ce sont tes forces, tes soutiens, tout ce qui t'aide à tenir debout, à avancer et à respirer.

Certaines sont visibles, d'autres sont plus discrètes.

Elle peuvent être :

-**Matériel** : tes revenus, ton logement, ton emploi,

-**Humaines** : ton entourage, tes amies, tes collègues, ta famille élargie,

-**Intérieures** : ton énergie, ta créativité, ton humour, ta capacité d'adaptation,

-**Temporelles** : le temps dont tu disposes réellement,

-**Institutionnelles** : aides sociales, associations, crèches, dispositifs de soutien parental.

D'après l'Inserm (2023), les ressources sociales et psychologiques (soutiens de l'entourage, sentiment de compétence parentale, temps de repos) jouent un rôle clé dans la **prévention de l'épuisement maternel**. Leurs absences, au contraire, est un facteur de risque majeur pour la **dépression post-partum** et le **burn-out parental**.

Or, beaucoup de mamans sous-estiment ces ressources ou n'osent pas les utiliser.

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon d'élargir ton cercle de soutien et de te donner le droit d'exister au-delà du rôle de mère.

Reconnaître ses limites

Avoir des **limites**, ce n'est pas être égoïste. C'est connaître ton point de rupture, savoir jusqu' où tu peux aller **sans te perdre**.

Les limites peuvent être :

-**Physique** (fatigue, douleurs, manque de sommeil)

-**Émotionnelles** (trop de charges affectives, épuisement mental)

-**Relationnelles** (ne plus supporter certaines exigences, critiques, ou intrusions)

-**Organisationnelles** (trop de sollicitations, pas assez de temps pour soi)

D'un point de vue neuropsychologique, quand le stress devient chronique, le cerveau libère trop de cortisol ce qui diminue les capacités de mémoire, d'attention et de régulation émotionnelle.

D'après l'Université de Lausanne (2022), apprendre à poser des limites permet de rétablir un **équilibre physiologique** essentiel à la récupération mentale.

Savoir dire non, ce n'est pas rejeter les autres. C'est affirmer que **tu as besoin d'espace pour exister**.

Exercice pratique : Le tableau « Valeurs/ Réalité/ Actions »

Cet exercice est simple, mais puissant. Il te permet de voir concrètement où tu es en désalignement, et comment réajuster doucement ton quotidien.

Étapes :

1. Prend une feuille (ou ton carnet c'est encore mieux)

2. Traces trois colonnes :

-**Valeurs** (ce qui est essentiel pour toi)

-**Réalité actuelle** (comment cette valeur est vécue aujourd'hui)

-**Actions possible** (ce que tu peux mettre en place, même petit)

3. Remplis ce tableau avec tes propres exemples.

Valeur	Réalité actuelle	Action possible
Repos	Je ne m'accorde jamais de pause	Faire une sieste de 15 min, et marcher seule 15min 3 fois par semaine

Famille	Je passe du temps, mais je suis stressée et fatiguée	Créer un « moment pour moi » chaque semaine sans téléphone
Liberté	Je cours toute la journée, sans avoir de temps pour moi	Bloquer 30min par jour pour une activité personnelle
Créativité	Je n'ai plus d'énergie pour mes passions	Reprendre une activité: écrire, dessiner 10 min par semaine
Santé	Je saute des repas, je dors peu	Planifier un vrai petit déjeuner chaque jour

But de l'exercice :

Mettre noir sur blanc la différence entre tes intentions et ta réalité. Puis, petit à petit, transforme tes actions quotidiennes pour les réaligner sur tes valeurs.

Exercice bonus : La boussole intérieure

Ferme les yeux. Respire profondément.

Imagine que tu tiens une boussole intérieure.

Son aiguille pointe vers ton Nord personnel, ce qui est juste et important pour toi.

Pose toi ces questions :

-Qu'est-ce que je veux ressentir dans ma vie de maman ?

-Qu'est-ce que je veux transmettre à mes enfants, au-delà du faire ?

-Quelle personne je veux redevenir, ou devenir ?

Écris tes réponses dans ton carnet.

Ce sont tes **valeurs vivantes**.

Elle deviendront ton guide quand le quotidien semblera t'emporter à nouveau.

Conclusion

Connaître tes valeurs, tes ressources et tes limites, c'est reprendre ton pouvoir intérieur.

C'est savoir ce que tu acceptes, ce que tu refuses, ce que tu peux changer.

C'est le début d'une **reconstruction douce et consciente**.

Tu n'as pas besoin d'être une autre personne. Tu as simplement besoin de te **réaligner** avec celle que tu es déjà, sous les couches de fatigue, d'attentes et d'amour inconditionnel.

*Parce qu'une maman qui se respecte enseigne à ses enfants la plus belle leçon :
l'amour de soi.*

Chapitre 4 Mettre en place des micro-rituels de soin pour soi

Le soin de soi ne demande pas toujours des heures

Quand on pense au « self-care », on imagine souvent une longue séance de yoga, un bain moussant ou une journée au spa.

Mais en réalité, surtout quand on jongle avec le travail, la famille, les

tâches quotidiennes et la charge mentale, on n'a **pas des heures à soi**.

C'est là que les **micro-rituels** entrent en jeu : de **petits gestes, réguliers et intentionnels**, qui rechargent doucement notre énergie.

Ces moments n'ont pas besoin d'être spectaculaires. Ils doivent simplement être à **toi, pour toi**, même s'ils ne durent que cinq minutes.

C'est la régularité, pas la durée, qui crée l'équilibre.

Pourquoi les micro-pauses sont utiles ?

Le cerveau et la pause : un lien vital

Notre cerveau n'est pas fait pour fonctionner sans arrêt. Même une pause de **5-10 minutes** permet au système nerveux de souffler. Ces micro-pauses réduisent le stress, améliorent la concentration et aident à mieux réguler les émotions.

Prendre 10 minutes, ce n'est pas « perdre du temps », c'est gagner en clarté.

Le principe du « mieux que rien »

Tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir du temps libre pour t'occuper de toi. Tu peux transformer des **interstices du quotidien**, ces moments entre deux obligations en **bulles de respiration**.

-5 minutes de calme valent mieux que 0 minutes.

-Une respiration consciente vaut mieux qu'une journée à bout de souffle. -Trois lignes dans un carnet valent mieux qu'un silence intérieur qui étouffe.

C'est dans les petites actions constantes que naissent les grands changements.

Idées de micro-rituels simples

voici une liste d'exemples de rituels que tu peux adapter selon ton emploi du temps et ton énergie :

Rituel de respiration

-Ferme les yeux et respire profondément 5 fois.

-Essaie la méthode du 4-7-8 : inspire 4 secondes, retient 7 secondes et expire . -Mets une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre, et observe ton souffle.

Ces gestes simples signalent à ton corps: je suis en sécurité, je peux me relâcher. N'hésite pas à le faire plusieurs fois par jour, dessine une croix sur ta main entre le pouce et l'index, et chaque fois que tu vois cette croix, prends l'habitude de respirer.

Micro-marches

Une marche de 10 minutes, autour du pâté de maisons, au travail ou même dans ton salon suffit à relancer la circulation et apaiser le mental. Tu peux l'accompagner d'une musique douce, une fréquence (exemple: fréquence 432 hz) ou simplement écouter les bruits autour de toi.

Astuce : marche sans objectifs. Pas pour « te vider la tête », pas pour « faire du sport ». juste pour être là.

La pause café ou thé seule

Prends ton café **sans écran, sans distraction**, même 5 minutes. Observe la chaleur de la tasse, la texture, le goût. C'est un moment d'ancrage, un retour à soi à travers les sens.

Lire 10 minutes

Lis quelques pages d'un roman, d'un poème, d'un livre inspirant. Pas pour apprendre, pas pour être « productive », mais pour te nourrir intérieurement.

Le mini journal du soir (c' est mon préféré)

3 phrases suffisent

- Ce que j'ai ressenti aujourd'hui
- Ce dont je suis reconnaissante
- Ce que j'aimerais pour demain

L'écriture pose des mots là où tout est flou. Elle permet de **vider le mental**.

Un hobby ou une touche de créativité

Peindre, crocheter, danser, chanter, jardiner, cuisiner sans pression ...

Ton hobby n'a pas besoin d'être utile ou « réussi », il peut même être à la maison. Il doit juste **te faire du bien**.

Intégrer ces moments dans ton carnet pour prendre soin de toi. Tu as besoin de **micro-espaces d'attention**.

- Le matin avant que tout le monde se lève
- Dans la voiture, avant de descendre
- En attendant que le repas chauffe
- Entre deux réunions
- Avant de dormir

L'idée : ne cherche pas du temps libre, crée-le **en t'autorisant à exister dans ton propre planning**.

L'exercice du « rendez-vous avec moi même »

Prends ton agenda et bloque un créneau, même de 10 minutes, chaque jour. Écris-le comme un vrai rendez-vous :

18h10- Rendez-vous avec moi-même

Ne le déplace pas. Ne le zappes pas.

Tu es aussi importante qu'un client, un collègue ou un proche. Ce rendez-vous, c'est ton espace de recharge.

Astuce : Si tu as du mal à t'y tenir, associe ton rituel à une habitude existante (ex : après ton café du matin, avant ton émission préférée, juste après avoir couché les enfants).

Pour les mamans solo ou avec peu de soutien

Être maman solo, c'est porter un monde entier sur ses épaules. Tu n'as souvent **pas le luxe du temps**, et le mot « repos » semble presque ironique.

Mais justement : les micro-rituels sont faits pour **ces vies pleines, ces journées trop courtes**.

a) Accepter le réalisme

Ne cherche pas la perfection du self-care.

Accepte le « bon assez » :

Une respiration pendant que ton enfant joue.

Une chanson écoutée seule dans la voiture.

Un café chaud pris avant de réveiller tout le monde.

Ce n'est pas « rien », **c'est déjà de la présence à toi.**

b) Implique tes enfants parfois

Certains rituels peuvent être vécus **ensemble** :

-Respirez ensemble quelques secondes avant le coucher. Ou même juste te voir pratiquer c'est déjà un exemple en or.

-Écoutez une musique calme et bougez doucement.

-Faites un mini moment de gratitude du soir : chacun dit 3 belles choses de sa journée.

Cela ne remplace pas les moments pour toi seule, mais ça crée une culture du soin partagé, et il n'y a rien de plus merveilleux, non ?

C) La douceur comme résistance

Tu n'as pas besoin de tout faire.

Tu as besoin de **reprendre le droit d'être douce avec toi-même.**

Chaque mini-rituel est une preuve que tu mérites attention, même sans avoir « tout réglé ».

C'est un acte de résistance tranquille contre l'épuisement.

En résumé

-Les micro-rituels te permettent de **reprendre contact avec toi** sans attendre des vacances ou un miracle.

-Ce ne sont pas des privilèges, ce sont des **besoins fondamentaux**. -Ils t'aident à rester **alignée, présente** et **plus sereine** au milieu du chaos.

Prendre 10 minutes pour soi, ce n'est pas s'éloigner de la vie, c'est mieux y revenir.

Chapitre 5 : Réorganiser la vie familiale pour que ce soit soutenable

La vie de famille peut être un tourbillon permanent : le travail, les imprévus, les enfants, la maison ,les rendez-vous, les émotions... Petit à petit, sans même s'en rendre compte, la fatigue s'installe, la charge mentale augmente, et la joie de vivre ensemble s'effrite.

Ce chapitre est une invitation à **ralentir, repenser et réorganiser** ton quotidien pour le rendre plus doux, plus fluide et surtout, plus soutenable dans le temps.

Parce qu'une famille équilibrée ne repose pas sur la perfection, mais sur **l'harmonie entre les besoins de chacun**.

Redistribuer les rôles : ne plus tout porter seule :

Dans beaucoup de foyers, les rôles ne sont installés que quand on les questionne.

L'un s'occupe de la logistique, l'autre du financier, l'un gère les enfants, l'autre les courses, et souvent ... une seule personne finit par tout coordonner.

C'est elle qui pense à tout, anticipe tout, planifie tout. Et cette personne, bien souvent s'épuise en silence.

Dans le couple :

Réorganiser la vie de famille commence par **rééquilibrer les responsabilités**.

Asseyez-vous ensemble, dans un moment calme, et posez-vous ces questions simple :

- Quelles sont les tâches que chacun prend naturellement ?
 - Quelles sont celles qui sont les plus lourdes mentalement ou émotionnellement ?
 - Comment pouvez-vous mieux répartir les rôles pour que la charge soit plus équitable ?
- Cela peut passer par des ajustements concrets :

L'un s'occupe des repas du soir, l'autre des lessives.

L'un gère les devoirs, l'autre les activités.

L'un prépare les sacs, l'autre prépare le petit-déjeuner.

Le but n'est pas la symétrie parfaite, mais **l'équité** : que chacun se sente responsable, impliqué, et reconnu.

Pour les personnes seuls :

Si tu gères ton foyer seule, cette redistribution des rôles prend une autre forme : il s'agit de **partager la charge autrement**.

Pas forcément avec un partenaire, mais avec ton entourage, ton réseau, ou des ressources extérieures.

Cela peut vouloir dire :

- Déléguer certaines tâches à des proches,
- Accepter de faire appel à des services d'aide (ménage, repas, garde d'enfants),
- Ou tout simplement lâcher certaines exigences.

Tu n'as pas à tout assumer seule.

Demander de l'aide ne remet pas en cause ta compétence, c'est au contraire un signe de lucidité et de force.

Avec la famille élargie,

Les grands-parents, les amies, les proches peuvent être des alliés précieux, à condition de leur indiquer clairement **comment ils peuvent aider**.

Beaucoup aimeraient soutenir, mais ne savent pas comment. N'hésite pas à formuler des demandes précises :

« Peux-tu venir chercher les enfants jeudi pour que je souffle un peu ?
», « J'aurais besoin d'un repas préparé ou d'un moment tranquille ce week-end ? »

Le soutien devient efficace quand il est clair et organisé.

Prioriser, déléguer, simplifier

Il est impossible de tout gérer parfaitement, tout le temps. Vouloir tout maîtriser conduit inévitablement à l'épuisement. Le secret, c'est d'apprendre à **faire des choix conscients** : ce qui mérite ton énergie, ce qui peut attendre, et ce qui peut être fait autrement.

Prioriser

Commence par identifier ce qui est **essentiel pour ta famille**.

Demande-toi : « Qu'est-ce qui est vraiment important aujourd'hui ? Et le noter.

Pas ce que la société attend, ni ce que ton entourage pense, mais ce qui compte réellement pour ton bien-être et celui des tiens.

Exemples concrets :

-Une maison impeccable n'a pas plus de valeur qu'une maison où l'on rit.

-Un repas simple partagé ensemble vaut mieux qu'un dîner parfait préparé dans la tension.

-Une soirée sans écrans et pleine de complicité peut valoir plus que mille activités organisées.

Prioriser, c'est **choisir l'essentiel et accepter de laisser le reste**.

Déléguer

Déléguer, c'est un acte d'intelligence émotionnelle.

Ce n'est pas renoncer, c'est **faire de la place à ce qui compte**

vraiment. Cela peut passer par :

-Confier certaines tâches aux enfants (ranger, plier, mettre la

table), -Impliquer davantage le partenaire,
-Utiliser des services extérieurs si possible (livraison, repassage, drive)

Et surtout, c'est se **défaire de la culpabilité** : Non, tu n'as pas à tout gérer. Non, tu n'as pas à tout mériter.

Tu as le droit de chercher des solutions pour te **préserver**.

Simplifier

Simplifier, c'est souvent le pas le plus libérateur.

Alléger les routines, réduire le matériel inutile, dire non à ce qui

surcharge. Quelques pistes :

-Moins d'objets= moins de désordre = moins de stress.

-Moins d'activités= plus de temps de qualité.

-Moins d'attentes irréalistes= plus de sérénité.

Créer des routines familiales qui apaisent

Les routines ne sont pas des prisons, mais des repères.

Elles apportent **prévisibilité, stabilité et apaisement** à tous les membres de la famille, enfants comme adultes.

Des repères clairs

Les routines permettent de diminuer le chaos du quotidien. Elles offrent un cadre sécurisant où chacun sait ce qu'il a à faire et quand.

Exemple :

-Une routine du matin simple : se lever, s'habiller, petit-déjeuner, se brosser les dents

-Une routine du soir douce : repas, douche, moment calme, lecture, coucher.

Ces repères ne doivent pas être rigides, mais constants : la souplesse garde la paix, la constance apporte la sécurité.

Des transitions douces

Les moments de transition (sortir, rentrer, se coucher) sont souvent les plus difficiles.

Anticipe les avec bienveillance :

- Un mot doux avant de partir,
- Un moment de pause en rentrant (loin des écrans)
- Un rituel calme avant le coucher.

Ces petits gestes simples permettent de **réguler** les émotions et d'éviter les tensions.

Des moments d'ancrage

Les rituels familiaux créent des souvenirs et renforcent les liens. Ils n'ont pas besoin d'être extraordinaire : un brunch le dimanche à la maison, un film en famille pop-corn, un câlin chaque soir avant de dormir.

Ces moments récurrents deviennent des **points de repère affectifs**, des bulles de réconfort dans le rythme de la vie.

Communiquer avec le partenaire, les enfants et l'entourage

La communication, c'est le ciment de la vie familiale.

Quand elle se détériore, tout devient plus lourd.

Quand elle s'apaise, tout devient plus fluide.

Avec le partenaire

Prenez le temps, régulièrement, de parler du fonctionnement du foyer. Pas seulement des tâches, mais des ressentis : ce qui va, ce qui ne va pas, ce qui pourrait évoluer.

Astuce : choisissez un moment calme, pas en pleine dispute ni au milieu d'une course au devoirs.

Posez-vous pour échanger en mode « équipe », pas « accusation »

« J'ai besoin qu'on trouve une solution pour alléger le matin ». « Je me sens un peu débordée ces derniers temps, pourrais-tu prendre le relais

sur certains points ? »

La communication de couple n'est pas un luxe, c'est un outil de prévention contre l'usure.

Avec les enfants

Apprends-leur la coopération et la responsabilisation par la communication.

Explique, valorise, écoute.

Les enfants sont plus impliqués quand ils se sentent compris et considérés.

« J'ai besoin de ton aide pour que le soir se passe mieux » « Merci d'avoir pensé à ranger, c'est un vrai coup de main pour moi ».

Essaye cette manière là, qui change tout !

La bienveillance ne veut pas dire absence de cadre, c'est un cadre posé avec douceur et clarté et utile avant tout pour toute la famille.

Avec l'entourage

Souvent, l'entourage ne comprend pas la réalité du quotidien familial. Tu peux poser des limites claires, tout en restant ouverte :

« Merci pour ton conseil, mais on fait différemment à la maison ».
« Là maintenant j'ai besoin d'écoute, pas forcément d'avis ou de solutions ».

Protéger ton espace familial, c'est un acte d'amour et de respect pour toi-même.

En conclusion : la famille comme un organisme vivant

Une famille n'est pas une mécanique parfaite.

C'est un organisme vivant, qui évolue, s'adapte, et apprend. Réorganiser la vie familiale, c'est accepter que les besoins changent, que les rôles évoluent, et que l'équilibre se cherche chaque jour.

Tu ne pourras pas tout contrôler, mais tu peux **créer les conditions**

d'une harmonie durable.

Et surtout, n'oublie jamais :

Une famille soutenable, ce n'est pas une famille parfaite. C'est une famille qui respire, qui s'écoute, et qui avance ensemble, pas à pas.

Chapitre 6 : Gérer le temps, le rythme et les attentes

La sensation de courir après le temps est devenue la norme. Entre les obligations professionnelles, familiales, sociales et personnelles, nos journées se remplissent à une vitesse vertigineuse. On finit souvent par s'écrouler le soir, en se disant :

« J'ai tout fait... sauf prendre le temps de vivre »

Ce chapitre est une invitation à reprendre la maîtrise de ton rythme, à sortir du piège du « tout , tout de suite », et à te reconnecter à ce qui compte vraiment.

Car gérer son temps, ce n'est pas tout planifier : c'est apprendre à choisir, à ralentir, et à laisser de la place à l'essentiel.

Le piège du « tout,tout de suite »

Nous vivons dans une société de l'immédiateté. On commande, on obtient. On envoie, on répond. On veut, on agit.

Ce rythme crée une illusion : celle que tout peut être fait en même temps, tout de suite, et parfaitement.

Mais cette course permanente finit par créer un décalage entre le temps réel (celui de nos corps, de nos émotions, de nos besoins) et le temps social (celui des exigences, des notifications, des échéances).

Ce décalage génère de la fatigue,de la frustration et un sentiment d'échec.

Le piège du « tout, tout de suite » c'est qu'il efface la notion de progression.

Or, le bien-être se construit dans la durée, dans le mouvement régulier, pas dans la précipitation.

Rappelle-toi : tu n'as pas à tout faire en même temps.
Chaque chose a son moment, et c'est cette hiérarchie du temps qui redonne du sens à tes actions.

Réaliser que la perfection n'existe pas

La perfection est une illusion épuisante.
Elle promet la maîtrise totale, la reconnaissance, le contrôle... mais elle conduit surtout à **l'insatisfaction chronique**.
Car vouloir tout bien faire, tout le temps, c'est s'exposer à un combat perdu d'avance : la vie est, par nature, imparfaite, mouvante, et imprévisible.

« Mieux vaut fait que parfait »
Un proverbe simple, mais libérateur.

Renoncer à la perfection, ce n'est pas renoncer à l'exigence. C'est simplement accepter que **le bien-être et la performance passent par la souplesse**, pas par la rigidité.

Chaque journée peut comporter des ratés, des imprévus, des décalages et cela ne remet pas en cause ta valeur ni ton efficacité.
C'est juste la vie, dans toute son imperfection.

Accepter cela, c'est **retrouver de la légèreté mentale**.
C'est aussi redonner à ton temps sa véritable valeur : celle de l'expérience, pas du contrôle.

Mettre en place des priorités claires :

L'un des leviers les plus puissants pour alléger la charge mentale, c'est de prioriser consciemment. Pas juste faire des listes infinies, mais distinguer l'essentiel de l'accessoire.

Quelques repères simples :

-Important et urgent: à traiter en priorité (rendez-vous médicaux, échéances professionnelles, tâches critiques).

-Important mais non urgent : à planifier sereinement (repos, projets personnels, moments familiaux).

-Non important mais urgent : à déléguer ou à limiter (certaines sollicitations externes, messages, obligations sociales).

-Ni important ni urgent : à laisser tomber, sans culpabilité.

Cette grille simple mais redoutablement efficace aide à sortir du réflexe « je dois tout faire » pour entrer dans le réflexe « je choisis ce que je fais maintenant »

Le temps n'est pas un ennemi à dompter, c'est un espace à habiter.
Chaque « oui » à une tâche non essentielle est un « non » à ton équilibre.
Et chaque « non » assumé est une victoire sur la surcharge invisible.

Exemple de planning réaliste pour une semaine

Voici une idée de rythme hebdomadaire plus soutenable. Ce n'est pas un modèle figé, mais un exemple de répartition équilibrée entre **obligations, temps de récupération et espaces personnels.**

Lundi.

-Matin : tâches prioritaires, concentration maximale.

-après-midi : réunions ou travail d'équipe.

-Soir : moment calme (sans écrans, pas de charge mentale logistique).

Mardi.

-Matin : traitement des urgences.

-Après-midi tâches administratives / logistique familial .

Soir : activité détente (sport, lecture, marche)

Mercredi.

-Journée plus souple : activités avec les enfants ou pause partielle. -Éviter de surcharger ce jour-là pour ne pas accumuler de fatigue.

Jeudi.

-Matin : focus professionnel.

-Après-midi : préparation du week-end, petites courses.

Vendredi.

-Matin : finalisation des dossiers/ bilans de la semaine.

-Après-midi tâches légères, anticipation pour la semaine suivante. -

Soir : moment convivial ou calme selon ton énergie.

Week-end.

-Samedi : vie sociale, plaisir, spontanéité.

-Dimanche : repos, rangement doux, préparation sans pression.

Le secret n'est pas dans la rigueur, mais dans la **respiration du temps** :
alterner effort et pause, action et présence.

Exercice: Mes 3 priorités cette semaine

Va à la fin du livre et note simplement :

Mes 3 priorités cette semaine :

1.....

2.....

3.....

Ensuite, en dessous :

Ce que je peut laisser de côté (pour l'instant) :

1.....

2.....

3.....

Cet exercice, répété chaque lundi, agit comme une **boussole mentale**.

Il aide à clarifier ton énergie, à poser des limites, et à alléger ta semaine avant-même qu'elle commence.

Répète-le sans chercher la perfection : c'est un outil de conscience, pas de performance.

Conclusion : retrouver le rythme du vivant

Gérer son temps, c'est avant tout réapprendre à respirer au bon tempo. Ce n'est pas caser plus de choses dans une journée, c'est de **vivre plus sereinement ce qu'on choisit de faire.**

Tu n'as pas besoin d'une organisation parfaite, mais d'une **intention claire.**

Tu n'as pas besoin de maîtriser chaque minute, mais de **respecter ton propre rythme.**

Parce qu'en fin de compte, la plus belle des efficacités, c'est celle qui laisse place à la vie, à la lenteur, à la joie, à l'imprévu.

Le temps bien géré n'est pas celui qu'on remplit, c'est celui qu'on

savoure.

Chapitre 7 : Nourrir son corps et son esprit

Il n'y a pas de bien-être durable sans équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Trop souvent, nous essayons d'aller mieux uniquement en « pensant différemment », sans écouter ce que notre corps tente de nous dire.

D'autres fois, nous prenons soin de notre apparence physique, sans apaiser les blessures intérieures.

Mais tout est lié.

Ton corps est le véhicule de ton esprit, ton esprit est le moteur de ton énergie, et tes émotions en sont le carburant. Quand l'un est négligé, les autres s'essoufflent.

Ce chapitre t'invite à renouer avec cette **écologie intérieure**, à remettre de la cohérence entre ce que tu ressens, ce que tu penses et ce que tu fais. Tu vas apprendre à **nourrir ton corps** avec respect, à **apaiser ton esprit** avec bienveillance, et à **renforcer ton équilibre émotionnel** par de petits gestes simples, mais puissants.

1) Le lien entre bien-être physique, mental et émotionnel Tu l'as peut-être déjà remarqué : quand tu manques de sommeil, tu deviens plus irritable. Quand tu te sens stressé, ton dos se tend. Et quand tu traverses

une période de doute, ton énergie chute, même si tu manges bien ou fais du sport.

C'est la preuve que **le corps et l'esprit ne sont jamais séparés**. Ils dialoguent en permanence. Chaque émotion que tu ressens s'inscrit dans ton corps, dans ta respiration, ta posture, ton rythme cardiaque. Et chaque tension physique influence ton état intérieur. Prendre conscience de ce lien, c'est reprendre ton

pouvoir. Imagine ton bien-être comme un triangle :

-Le corps représente la base, la matière, ce qui te soutient. **-L'esprit** est le sommet, le mental, la direction que tu donnes à ta vie. **-Les émotions** en sont les couleurs, ce qui donne de la vie à l'ensemble.

Si une seule de ces dimensions s'effondre, c'est tout l'équilibre qui vacille. -Lorsque ton corps est fatigué, tes pensées deviennent plus sombres.

-Lorsque ton mental s'emballe, ton cœur se ferme.

-Lorsque tes émotions débordent, ton énergie s'épuise.

Mais l'inverse est aussi vrai :

prendre soin de ton corps peut apaiser ton esprit. Apaiser ton esprit peut guérir certaines blessures émotionnelles.

Accueillir tes émotions peut libérer des tensions physiques.

Ce n'est pas de la magie, c'est de la **biologie appliquée à la conscience de soi**.

2) Les trois piliers de l'énergie intérieure : sommeil, alimentation, mouvement

a) Le sommeil: le carburant invisible :

Le sommeil est souvent la première chose que l'on sacrifie, et pourtant, il est la clé de tout l'équilibre.

Un bon sommeil ne se résume pas à un nombre d'heures ; il dépend de la **qualité du repos** que tu t'accordes.

Quand tu dors, ton cerveau trie les informations de la journée, répare les cellules, consolide la mémoire, régule les émotions. Le manque de sommeil, lui, accentue le stress, les fringales, la fatigue, la nervosité, et rend plus difficile toute démarche de changement personnel.

Astuce : Crée ton rituel du soir.

Une heure avant le coucher, commence à ralentir : tamise la lumière, éloigne les écrans, respire profondément. Tu peux te servir de l'espace que tu as à la fin du livre et noter « déconnexion » et notes ce que tu veux laisser derrière toi avant de dormir.

exemples : « Je libère la tension de cette journée ». « Je me prépare à une nuit réparatrice ».

Se poser n'est pas de la paresse. C'est une **forme de respect envers ton énergie**.

b) L'alimentation : la première forme d'amour envers soi

Ce que tu mets dans ton assiette a un impact direct sur ton humeur, ta concentration et ta vitalité.

Une alimentation consciente ne signifie pas régime ou restriction. Elle signifie **écoute**.

Demande-toi :

-Est-ce que je mange pour nourrir mon corps ou pour combler une émotion ?

-Est-ce que je mange lentement, en savourant ?

-Est-ce que je ressens de la gratitude pour ce que je consomme ?

Ton système nerveux adore la régularité. Si tu lui donnes des repas riches en nutriments, des couleurs naturelles, des aliments vivants, il t'en remerciera par plus de clarté mentale et une humeur plus stable.

« Aujourd'hui, je choisis de nourrir mon corps comme je nourrirais un ami que j'aime. »

Petit à petit, tu apprends à sentir ce dont ton corps a vraiment besoin, pas ce que ton mental exige pour combler un vide.

C) Le mouvement : reconnecter le corps et le mental

Bouger, c'est faire circuler la vie en toi.

Chaque fois que tu bouges, tu envoies à ton cerveau le message que tu es vivant, présent, et capable d'action.

Mais attention : ici, il ne s'agit pas de « performer » ni de suivre un programme de sport rigide. Il s'agit de **retrouver la joie du mouvement**. Marche consciente, étirement doux, danse libre, yoga, respiration profonde...tout compte.

Astuce : choisis un mouvement qui te fait du bien émotionnellement. Par exemple : marcher dehors pour t'aérer les idées, danser pour libérer les tensions, t'étirer pour relâcher les contrôles.

Le mouvement n'est pas une punition : c'est une célébration de ton corps. Et quand ton corps bouge, ton esprit se met en mouvement aussi.

3) Prendre soin de son esprit : bienveillance, auto-parole et comparaison

Le mental est un outil puissant, mais il peut aussi devenir une cage. Notre voix intérieure est parfois notre pire ennemie. On se juge, on se critique, on se compare... et on finit par s'épuiser dans la quête de validation.

Apprendre à nourrir ton esprit, c'est apprendre à **changer ton dialogue intérieur**.

a) La bienveillance envers soi

La bienveillance n'est pas une faiblesse, c'est une force tranquille. C'est cette voix douce qui te dit : “je fais de mon mieux, et c'est déjà suffisant”.

Commence à observer comment tu te parles.

Quand tu fais une erreur, est-ce que tu te dis « je suis nulle » ou « je ferai mieux la prochaine fois » ?

Ta manière de te parler influence ton estime et ton énergie. Sois ton propre coach intérieur, pas ton juge.

« Je me parle avec le ton que j'aimerais entendre de quelqu'un qui croit vraiment en moi »

b) L'auto-parole : la puissance des mots que tu te dis

Les mots créent ta réalité intérieure.

Si tu répètes « Je suis fatigué, je n'ai pas confiance, je ne vais pas y arriver », ton cerveau s'y adapte et agit en conséquence.

À l'inverse, si tu choisis consciemment des mots porteurs, « Je suis en progression », « Je me fais confiance », « Je peux avancer à mon rythme », tu changes la vibration de ton esprit.

Exercice :

Chaque matin, choisis une phrase d'encouragement à te répéter dans la journée. Par exemple :

- “ Aujourd'hui, je prends soin de moi sans culpabilité”.
- «Je suis capable de créer une belle journée ».
- « Je mérite la paix, pas la perfection ».

Ces phrases ne sont pas magiques, mais répétées avec intention, elles **rééduquent ton cerveau** à penser en mode solution, pas en mode jugement.

C) limiter la comparaison : revenir à ton propre chemin

La comparaison est un poison lent. Elle te coupe de ton propre rythme, te pousse à douter de ta valeur, et t'empêche de savourer tes progrès.

Souviens-toi : Ce que tu vois chez les autres n'est qu'une **vitre propre**, pas la maison entière.

Tu compares ton « en coulisses » à leur « meilleure scène ».

Messages intérieur :

« Je ne suis pas en retard, je suis sur mon propre chemin ».

Chaque parcours est unique, ton histoire, tes défis, ta vitesse, ton énergie : tout cela te construit.

Tu n'as rien à prouver, seulement à progresser à ton rythme.

4. Exercice pratique. Le journal de la gratitude et de réussite

La gratitude est l'un des outils les plus puissants pour transformer ton état d'esprit. Elle déplace ton attention du manque vers l'abondance, du négatif vers le positif, du jugement vers la reconnaissance.

Chaque soir, prends cinq minutes pour écrire dans ton livre : -Trois choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude, je l'ai expliqué dans les chapitres précédent,

(Exemples : un sourire reçu, un moment de calme, une tasse de thé, un rayon de soleil...)

-Trois choses que tu as **réussies aujourd'hui pour toi.**

(Exemples : « j'ai pris le temps de respirer. », « j'ai marché sans mon téléphone », « j'ai dit non à quelque chose qui ne me convenait pas »).

Cet exercice te reconnecte à la **valeur de l'instant présent.** Tu apprends à reconnaître ce que tu fais déjà bien, au lieu de te focaliser sur ce qu'il reste à améliorer.

Jour après jour, ton esprit se renforce, ton regard devient plus doux, ton énergie plus stable.

5) Intégrer l'équilibre dans ton quotidien

Prendre soin de ton corps et de ton esprit ne demande pas un grand plan, mais une **présence régulière.**

Un équilibre se construit par des petits gestes répétés avec

conscience. Voici quelques points d'ancrage pour ton quotidien :

-Bois un grand verre d'eau au réveil, comme un rituel de gratitude envers ton corps.

-Étire-toi, même 2 minutes avant de regarder ton téléphone. -Prends quelques secondes pour respirer profondément quand tu sens la tension

monter (utilise la croix entre le pouce et l'index)

-Mange en silence de temps en temps.

-Offre-toi une phrase d'encouragement avant de dormir.

Ce sont des petits gestes, simples mais constants, qui nourrissent ta paix intérieure.

Pas les grands bouleversements, mais la **constance douce**.

Conclusion: L'art de nourrir la vie en toi

Nourrir ton corps et ton esprit, c'est apprendre à **redevenir ton propre allié**.

C'est un chemin, pas une performance.

Ce n'est pas une "to do list" de bien-être, mais un engagement à t'honorer chaque jour un peu plus.

Souviens-toi :

Tu ne peux pas « réparer » un corps que tu n'écoutes pas. Tu ne peux pas « apaiser » un esprit que tu juges.

Mais tu peux choisir, dès maintenant, d'avancer dans une direction plus douce, plus consciente, plus vraie.

Respire.

Tu es déjà en train de nourrir la plus belle relation qui soit : celle que tu entretiens avec toi-même.

Chapitre 8 : Quand ça ne va pas : fatigue, burn-out et aide extérieure

1) Comprendre ce qui se passe quand on craque

Il y a des moments où tout semble trop.

Trop de choses à faire, trop de responsabilités, trop de pression, trop d'attentes. Tu tiens bon, tu répètes que c'est juste une mauvaise passe, qu'il faut serrer les dents encore un peu. Tu attends le week-end, les vacances, un moment où ça ira mieux. Mais à force d'attendre, tu

t'épuises.

Petit à petit, tu sens que quelque chose se dérègle à l'intérieur. Ton énergie baisse, ta motivation s'effrite, ton sommeil devient léger ou agité. Tu n'as plus le goût des choses qui te faisaient du bien. Tu t'irrites plus facilement, ou au contraire, tu t'enfermes dans le silence.

C'est ton corps et ton esprit qui essaient de te parler. Ils t'envoient des signaux que tu n'as peut-être pas envie d'entendre. Ils te disent : « Tu vas trop loin ».

2) Reconnaître les signes de surcharge ou d'épuisement

Reconnaître que ça ne va pas, c'est une étape courageuse. Ce n'est pas un échec, c'est une preuve de lucidité, je te le redit.

Tu peux repérer plusieurs types de signaux :

Les signaux physiques

- Ton corps est souvent le premier à se manifester.
- Tu ressens une **fatigue constante**, qui ne disparaît plus, même après le repos.
- Tes muscles sont tendus, surtout au niveau des épaules, du dos ou de la nuque.
- Tu dors mal, ou te réveilles en te sentant déjà épuisée.
- Tu tombes plus facilement malade, tu as des maux de tête ou des troubles digestifs.

Les signaux émotionnels

Ton humeur change, ton rapport à toi-même aussi.

- Tu te sens à **fleur de peau** : irritable, triste, ou vide.
- Tu n'arrives plus à te réjouir des choses simples.
- Tu te sens **dépassée**, inutile ou incomprise.
- Tu te déconnectes de tes émotions, comme si tu fonctionnais en mode automatique.

Les signaux comportementaux

- Tu remarques aussi que ton attitude change.
- Tu repousses certaines tâches, faute d'énergie ou de motivation.
- Tu t'isoles, tu refuses les invitations, tu veux être seule.
- Tu deviens perfectionniste, ou au contraire, tu n'arrives plus à rien faire.
- Tu compenses avec la nourriture, les écrans, le café ou d'autres habitudes qui anesthésient.

Ces signes ne doivent pas être pris à la légère. Ils ne signifient pas que tu es faible.

Ils indiquent simplement que tu as trop donné sans te ressourcer.

3) Comprendre le burn-out

Le burn-out ne tombe pas du ciel.
Il s'installe lentement, presque silencieusement.
D'abord, tu veux bien faire. Puis tu veux tout faire.
Et un jour, tu n'as plus la force de rien faire.

Au début, tu te sens pleine d'énergie. Tu veux prouver que tu es capable.
Tu acceptes tout, tu veux tout maîtriser.
Mais au fil du temps, tu sens que tu t'épuises. Tu dors mal, tu perds confiance, tu te sens vidée. Et finalement, tu n'as plus envie de te lever, plus envie de parler, plus envie de lutter.

Le burn-out n'est pas une fin.
C'est un **signal d'arrêt**, une invitation à revoir ta façon de vivre, à te traiter avec plus de respect, plus de douceur, plus de lenteur.

4) Savoir demander de l'aide

Demander de l'aide, c'est un acte de **courage**, ce n'est pas une preuve de faiblesse, c'est une preuve **d'intelligence émotionnelle**.

Tu peux commencer simplement :

-Parler à quelqu'un de confiance : un ami, un membre de ta famille, une personne qui t'écoute sans te juger.

-Consulter ton médecin : il peut t'aider à comprendre ce que tu vis et t'orienter vers un professionnel adapté (psychologue, psychiatre, thérapeute...)

-Si c'est lié à ton travail, parler à ton supérieur, à un collègue de confiance, ou à la médecine du travail.

Parfois demander de l'aide, c'est juste **oser dire « je n'y arrive plus**

» Et tu verras : le simple fait de poser ces mots peut déjà t'alléger.

5) Témoignage- *« J'ai cru que j'étais forte, jusqu'à ce que je tombe » « J'ai longtemps cru que tout dépendait de ma volonté. Que si je tenais bon, tout finirait par s'arranger. Alors j'ai serré les dents. J'ai accumulé les journées à rallonge, les nuits trop courtes, les responsabilités, les obligations.*

Et puis un matin, j'ai éclaté en larmes sans raison.

Je n'arrivais plus à respirer, je tremblais, paralysée.

L'hôpital m'a dit par la suite, que j'étais en burn-out. Je ne voulais pas y croire.

Moi ? Impossible. Et pourtant, c'était vrai.

J'ai accepté de m'arrêter. J'ai dormi, j'ai pleuré. J'ai fait une thérapie, j'ai appris à dire non.

Aujourd'hui, je fais attention. Je ne cherche plus à tout contrôler. Je ne suis pas plus faible qu'avant, je suis juste plus consciente de mes limites. »

-Claire, 38 ans

Ce témoignage montre qu'il n'y a pas de honte à tomber. Ce qui compte, c'est de te relever autrement. Plus lentement, avec une autre méthode, mais plus sincèrement.

6) Comment te relever

Tu ne guéris pas du jour au lendemain.

Mais chaque jour, tu peux te proposer un petit geste vers le mieux.

La clé, c'est d'y aller pas à pas, sans chercher à redevenir « comme avant ».

Tu n'as pas à redevenir l'ancien toi. Tu as le droit de devenir **une version de toi plus apaisée.**

Repose ton corps

Ton corps n'est pas ton ennemi. Il a juste besoin que tu l'écoutes.

- Autorise-toi à te reposer sans culpabilité.
- Dors, marche, respire, mange lentement.
- Évite les stimulants, les écrans tardifs, le stress inutile.

Apaise ton esprit

Ton mental a besoin de silence et de bienveillance.

- Écris ce que tu ressens, même si c'est confus.
- Médite, respire profondément, fais le vide.
- Éloigne-toi des gens ou des situations qui te vident.

Redéfinis tes priorités

Demande-toi et note le à la fin du livre :

- Qu'est ce qui compte vraiment pour moi ?
- Qu'est-ce que je veux garder, et qu'est-ce que je veux laisser partir?
- Qu'est-ce qui nourrit mon énergie, et qu'est-ce qui la détruit ?

Reconstruis-toi en douceur

- Ralentis.
- Fais des choses simples : lire, marcher, jardiner, écouter de la musique.
- Donne-toi la permission d'aller bien ou d'aller mal sans te juger.

7) Exercices : Ton plan d'action « si je sens que je craque »

Cet exercice est un outil que tu peux garder à portée de main. Il te permettra de réagir avant de sombrer, et de prendre soin de toi avant qu'il ne soit trop tard.

Étape 1- Les signes d'alerte

Quels sont les signaux qui, chez toi, indiquent que tu approches de la limite?

Note-les ici :

.....
.
.....
.
.....
.....
.....

Étape 2) Les personnes ressources

À qui peux-tu en parler quand ça devient trop lourd ?

Écris ici leur noms ou leur fonctions :

.....
.
.....
.
.....
.....

Étape 3) Les actions de récupération

Qu'est-ce qui t'aide à relâcher la pression ?

Liste quelques actions simples :

-Marcher dehors, respirer profondément, t'isoler au calme, pleurer, prendre un bain, etc.

.....
.....
.....

Étape 4 Ton message à toi-même.

Écris une phrase que tu veux te rappeler dans les moments difficiles :

Voici mes favorites :

-Hier n'est plus, demain n'est pas encore : vivons le présent.

-La vie confie ses plus rudes épreuves à ceux qu'elle sait capables de les surmonter.

-La chute n'est pas un échec. L'échec, c'est de rester là où tu es tombé.

.....
.
.....
.
.....
.....

Ce qu'il faut retenir

La fatigue n'est pas une faute, c'est un message.

Le burn-out n'arrive pas parce que tu es faible, mais parce que tu es restée forte trop longtemps.

Tu as le droit de ralentir, de dire non, de demander de l'aide. Tu n'as rien à prouver à personne : ta valeur ne dépend pas de ta productivité.

Souviens-toi.

Tu n'as pas besoin d'aller jusqu'à l'épuisement pour avoir le droit de te reposer.

Tu as le droit d'être écoutée, comprise et aidée.

Tu as le droit d'apprendre à vivre plus doucement.

Chapitre 9 Créer un projet pour vous-même

Ce chapitre est une invitation approfondie à te reconnecter à tes envies personnelles et à **créer un projet qui t'appartient**, pas un projet pour tes enfants, ni pour « être une meilleure mère », mais pour **toi**. Ici tu trouveras des explications, des outils pratiques, des exemples concrets et un plan actionnable, pour que ce rêve cesse d'être une pensée floue et devienne un parcours réaliste, même avec une vie de maman bien remplie.

1) Pourquoi se choisir ? (et pourquoi ce n'est pas égoïste)

Beaucoup de mamans pensent que s'occuper d'elles-mêmes est égoïste. En réalité, se choisir à trois bénéfices clairs :

-Renouveler son énergie : un projet personnel, nourrit, ressource et réduit le stress.

-Modèle pour les enfants : montrer qu'on suit ses envies enseigne l'estime de soi et l'autonomie.

-Croissance personnelle : apprendre, expérimenter, créer. Tout cela enrichit la vie et les relations familiales.

Accepter de se choisir ne doit pas être une fuite, mais un équilibre: tu ne t'éloignes pas de tes responsabilités, tu te donnes la capacité d'être plus présente et plus sereine.

2) Trouver ton projet : question et méthodes pour clarifier

Ne cherche pas immédiatement le « grand projet ». commence par des explorations.

Questions puissantes à se poser (réponds en une ou deux phrases chacune) :

-Si j'avais une heure de libre chaque semaine pendant un an, comment je la remplirais ?

.....
.
.....
.
.....
.
.....
.

-Quelle activité me faisait perdre la notion du temps avant d'avoir des enfants ?

.....
.
.....
.

.....
.
.....

-De quoi ai-je parlé plusieurs fois sans jamais me lancer ?

.....
.....
.
.....
.
.....
.

-Quelle compétence j'aimerais développer même sans en faire un métier ?

.....
.
.....
.
.....
.
.....
.

Méthode simple (10-20 minutes)

- 1) Note à la fin du livre. Divise en 3 colonnes : plaisir, curiosité, compétence.
- 2) Note dans chaque colonne 5 idées (même ridicules).
- 3) Choisis 2 idées qui reviennent dans au moins deux colonnes. Ce sont de bons candidats.

3)Mini-objectifs à court terme vs rêve à long terme : transformer le flou en concret.

Pour avancer, pensez à deux échelles.

Mini-objectif (court terme)

-Durée : 1 semaine à 3 mois.

-Règle : Doit être réalisable avec les ressources actuelles.

-Exemples : « m'inscrire à un atelier d'écriture d'un mois », « consacrer 30 minutes chaque mardi soir à la guitare », « créer une page instagram pour partager mes recettes ».

Rêve (long terme)

-Durée : 1 à 5 ans (ou plus).

-C'est la vision : ce que tu espères atteindre si tu continues à avancer.

Exemples : « publier un livre », « ouvrir une boutique en ligne », « partir un mois seule en voyage ».

Comment les relier : chaque rêve se décompose en mini-objectifs successifs. Le mini-objectif n'est pas la destination, il est le petit pas qui te met en mouvement.

4) Planifier concrètement : étapes, calendrier et

ressources.

Exemples (rêve= écrire un livre)

1 Exploration (0-1 mois) : lire 3 livres du genre, prendre des notes, définir ton idée.

2 Apprentissage (1-2 mois) : suivre un atelier d'écriture ou un MOOC.

3 Rituel d'écriture (3-6 mois) : 3 séances de 45 min/semaine.

Objectifs:10 000 mots.

4 Brouillon et retours (6-9mois) : finir ton premier jet, demander des retours.

5 Révision et publication (9-18 mois) : retravailler, rechercher un éditeur ou auto-publier.

Exemples de calendrier 6 semaines (pour un mini-objectif)

Semaine 1 : définir ton objectif + rassembler le matériel.

Semaine 2 : tester l'activité 2 fois (même 30 minutes).

Semaine 3 : ajuster selon ce que tu ressens.

Semaine 4 : instaurer un rituel régulier.

Semaine 5 : partager ton avancée à quelqu'un.

Semaine 6 : mini-bilan + ajustement.

Ressources à anticiper

temps : commence léger (15-60 min/semaine).

Soutien : ami, conjoint,, groupe en ligne.

Matériel / formation : livres, outils, apprentissage.

Budget : note s'il te faut un petit investissement.

5) Concilier ton projet avec ta vie de maman : stratégies pratiques

C'est sans doute le plus grand défi. Voici quelques stratégies qui fonctionnent vraiment.

a) Autorise-toi des micro-créneaux

Tu n'as pas besoin d'un bloc de 4 heures. 20-30 minutes, trois fois par semaine, suffisent pour construire une habitude.

b) planifie dans ton calendrier

Bloque ces créneaux comme un vrai rendez-vous.

Tes enfants apprendront que c'est un moment pour toi, aussi important que le reste.

c) Mutualise les tâches

Échange des services avec d'autres parents (garde, repas, covoiturage) pour libérer du temps.

d) Profite des temps morts

Les trajets, les attentes, les siestes peuvent servir à lire, noter des idées, ou

avancer sur ton projet.

e) Prépare un plan B

Les semaines chaotiques arriveront. Si tu n'as pas 30 min, fais 10 min. L'essentiel, c'est de ne pas rompre le fil.

f) Gère la culpabilité

-Reconnais la quand elle apparaît.

Rappelle-toi : une maman épanouie rend ses enfants plus sereins.

Parle-en : la culpabilité perd sa force quand elle est dite à voix haute.

6) Gérer les obstacles et les croyances limitantes

« Je n'ai pas le temps »

-Définis des micro-tâches et choisis 2 créneaux par semaine non négociables.

« Je ne suis pas douée »

-Remplace par « je suis en apprentissage ». Tout le monde commence quelque part.

Perfectionnisme

-Applique la règle du 80/20 : fais les choses à 80 % de ton mieux, puis avance. Le reste s'ajuste en route.

Manque de soutien

-Cherche une alliée : une amie, un groupe en ligne, une coach. Le fait de partager augmente ta persévérance.

7) Motivation, suivi et célébrations

Suivre tes progrès

-**Journal de bord** : deux lignes par session (ce que tu as fait/ ce que tu ressens).

-**Checklist hebdomadaire** : coche tes actions.

-**Partage, public** (si tu veux) : annonce ton avancée sur les réseaux ou à une amie.

Récompenses

-Après 4 semaines régulières : un petit déjeuner dehors seul, un moment détente.

-Après un mini objectif : une petite sortie ou un objet symbolique. Célèbre les petites victoires, elles nourrissent ton envie.

8) Exemples concrets (pour t'inspirer)

***Créer une petite entreprise de bijoux** : mini-objectif = fabriquer 10 pièces et ouvrir une boutique Etsy en 3 mois. Rêve de vivre de ta passion en 2 ans.

***Reprendre des études** : mini-objectif = suivre un cours en ligne gratuit. Rêve d'obtenir un diplôme en 3-5 ans.

***Voyage seule** : mini-objectif = économiser 50 euros par mois + choisir la destination. Rêve = partir 2 semaines dans 18 mois.

***Écrire** : mini-objectif = écrire 500 mots par semaine. Rêve = publier un livre.

9) Exercice : « Mon rêve pour moi » + plan d'étapes

Installe-toi avec une feuille. Prends 20-30 minutes. Sois honnête et bienveillante envers toi-même.

A) Déclaration (5min)

Mon rêve pour moi est :

(ex : Mon rêve pour moi est d'écrire un roman. »

B) Pourquoi c'est important (5min)

Pourquoi ce rêve ? Que t'apporterait-il émotionnellement, intellectuellement, concrètement ?

C) Mini-objectif immédiat (5min)

Mini-objectifs pour les 4 prochaines semaines est :

(ex : écrire 15 minutes chaque mardi et jeudi soir.)

D) Plan en 5 étapes (10min)

Décompose ton rêve en 5 étapes claires, avec un délai approximatif et un obstacle prévu.

Exemple :

1. lire 3 livres du genre. 1 mois- obstacle : fatigue- solution : lire avant de dormir
2. suivre un atelier d'écriture. 2 mois- obstacle : budget -solution : chercher gratuit
3. rituel d'écriture. 4 mois- obstacle : manque de temps – solutions : écrire pendant la sieste des enfants.
4. premier jet. 6 mois- obstacle : découragement- solutions : rejoindre un groupe.
5. révision et publication. 12 mois- obstacle : peur du jugement- solutions : demander un retour

bienveillant.

E) Engagement

Je saurais que j'avance quand : (ex : j'aurai écrit 10 000 mots).

Je demande du soutien à : (nom d'une personne). **Je me récompenserai en** : (petite célébration symbolique).

10) Modèles d'emplois du temps selon la situation

Si tu as un bébé

10-30 min pendant la sieste- 3x/ semaine.

1 séance plus longue quand quelqu'un peut t'aider.

Si tes enfants vont à l'école

Matin tôt (30 min, 2x/semaine).

Une session d'une heure le week-end.

Si tu es maman solo

Priorise les micro-tâches.

Utilise les temps calmes (parc, sieste).

Cherche les réseaux d'entraide locale.

Si tu travaille à temps plein

20 min pendant la pause déjeuner.

1 séance longue le week-end.

11) Outils utiles

Agenda partagé : pour bloquer tes créneaux.

Minuteur pomodoro : 25/5 min pour rester concentrée. **Carnet ou application de notes** : pour tes idées.

Groupe d'entraide : une communauté de mamans ou de créatrices.

Formations courtes : commence toujours par du contenu gratuit.

12) Checklist rapide

-J'ai écrit mon rêve en une phrase.

-J'ai choisi un mini objectif pour les 4 prochaines semaines.

-J'ai bloqué au moins 2 créneaux par semaine.

-J'ai identifié mes ressources et mes besoins.

-J'ai prévu comment me récompenser.

-J'ai quelqu'un à qui parler de mon avancée.

13) Petite lettre d'encouragement

“ Tu as le droit d'avoir des envies.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour commencer.

Chaque petit pas compte.

Tu es déjà en train d'apprendre, et apprendre c'est déjà réussir”.

Garde ce texte sur ton téléphone, et relis-le les jours où tu

doutes.

14) Conclusion- ton manifeste personnel

Créer un projet pour toi-même, c'est semer des graines. Certaines germent vite, d'autres prennent plus de temps.

L'important, ce n'est pas seulement le résultat, mais la personne que tu deviens en avançant : plus vivante, plus curieuse, plus confiante.

Offre-toi ce cadeau, pas parce que tu le mérites, mais simplement parce que tu existes.

Conclusion- Résumé des apprentissages

Au fil des chapitres, vous avez parcouru un chemin essentiel : celui qui vous ramène à vous-même.

Vous avez appris à identifier ce qui compte vraiment, à écouter vos besoins, à reconnaître vos limites sans culpabilité et à valoriser vos forces, même celles que vous pensiez trop petites pour être vues. Vous avez découvert que le changement n'est pas un bouleversement soudain, mais une succession de gestes simples, répétés avec intention. Vous avez exploré :

-Comment observer votre vie avec lucidité et douceur,

-comment clarifier vos objectifs sans vous noyer dans la pression,

-comment créer de l'espace pour un quotidien souvent saturé,

- comment transformer vos habitudes à partir de la compréhension plutôt que de la contrainte,

- comment accueillir vos émotions au lieu de les combattre,

-comment avancer, un jour à la fois, avec confiance et respect pour votre rythme.

Chaque enseignement était une invitation à ralentir, à mieux vous écouter,

à poser les bases d'une relation plus saine avec vous-même. Vous n'avez pas seulement appris : vous avez déjà commencé à vous transformer.

Invitation à poursuivre le chemin

Si ce livre vous a accompagné jusqu'ici, c'est que quelque chose en vous a choisi de continuer à évoluer.

Mais rappelez-vous : ceci n'était que le début.

Le vrai voyage commence maintenant, dans les jours ordinaires, dans les moments où le mental hésite, dans les instants où le courage se manifeste même sous la forme la plus discrète.

Le développement personnel n'est pas un sprint.

C'est un mouvement, une respiration, une succession de saisons.

Certaines périodes sont pleines de lumière et de motivation, d'autres demandent de la patience, de la tendresse et du repos.

La tendresse et le repos.

Les deux sont nécessaires.

Les deux vous construisent.

Continuez à avancer.

Continuez à expérimenter.

Continuez à vous découvrir au rythme de ce qui vous semble juste.

L'important n'est pas d'aller vite, mais d'aller vrai.

Vous n'avez rien à prouver.

Seulement à vivre et à vous déployer.

Message important

Vous méritez tout ce vers quoi vous tendez.

Vous méritez la paix intérieure, le calme dans votre esprit, la clarté dans vos choix.

Vous méritez de vous lever le matin en vous sentant alignée avec vous-même.

Vous méritez de prendre du temps, de dire non, de choisir ce qui vous nourrit.

Vous méritez le bonheur, même celui qui semble modeste, même celui qui paraît trop beau, même celui dont vous doutiez auparavant.

Vous n'êtes pas en retard.
Vous n'êtes pas « à côté ».
vous êtes en chemin, comme beaucoup de personnes sur cette terre.

Chaque petit pas compte.
Chaque prise de conscience agit comme une lumière.
Chaque effort sincère crée une différence, même si elle est invisible sur le moment.

Continuez à vous rappeler ceci :
Vous méritez cela. Vous avez le droit de vous choisir. Vous avez le droit d'avancer à votre rythme.

Petite feuille d'action à remplir maintenant

Cette feuille est conçue pour ancrer les enseignements et enclencher un mouvement réel dans votre vie. Prenez quelques minutes pour la remplir avec votre **honnêteté** et **douceur**.

1. Mon intention principale pour les 30 prochains jours

(Quel est le thème, l'énergie, la direction que vous souhaitez donner à votre prochain mois?)

-

2. Trois actions simples que je peux commencer dès aujourd'hui (Des actions modestes, faisables, qui ont du sens pour vous.)

-

-

-

3. Une chose que je choisis de laisser derrière moi
(Une croyance, une habitude, un réflexe, un poids

émotionnel.) -

-

4. Une ressource ou une personne qui peut me soutenir

(Quelqu'un ou quelque chose qui peut vous accompagner dans cette transition.)

5. Ma récompense symbolique quand j'aurai fait ces 30 jours

(Petite, douce, personnelle, quelque chose qui vous donnera envie de continuer.)

Fiches d'exercices à photocopier.

Voici des idées de fiches que vous pouvez photocopier, compléter ou conserver.

1. Journal de bord hebdomadaire

- Humeur

-Victoires

-Leçons

-Intentions pour la semaine suivante

-Espace libre pour ce que vous avez besoin d'exprimer

2. Tableau de visualisation des objectifs trimestriels

-Objectifs personnels

-Objectifs émotionnels

-Objectifs professionnels

-Actions concrètes

-Indicateur de progression simple

3. Fiche de régulation

émotionnelle

-Émotion ressentie

-Intensité

-Besoin derrière l'émotion

-Action d'apaisement

4. Routine matinale

personnalisable

-Ce que je veux intégrer

-Mon temps disponible

-Mon rituel express (5 min)

-Mon rituel complet (20 min)

5. Grille « Je prends soin de moi- 30 jours

-Cases quotidiennes à cocher

- Mini habitudes

-Suivis des efforts

-Zone de gratitude

6. Plan anti-procrastination

-Tâches

- Pourquoi elle compte

- Premier micro pas

- Date de réalisation

7. Fiche de gestion du stress

-Déclencheur

-Pensées associées

-Ressources personnelles

-Stratégie d'apaisement

Lectures complémentaires :

-Les quatre accords toltèques- Don Miguel Ruiz.

-Imparfait, libres et heureux- Christophe André.

-Cessez d'être gentil, soyez vrai- Thomas d'Ansembourg.

- Méditer, jour après jour- Christophe André.

-Pour enfant : Mon petit livre à moi- Cheyenne

BRUN.

-Sites, blog ou groupes de soutien.

- Plateforme de méditation guidée et respiration.

- Communautés de développement personnel bienveillantes

-Groupes de soutien en ligne pour la motivation, le mieux-être ou l'organisation

Podcasts inspirants (bien-être, psychologie, changement de vie) .

Temps pour soi 52 idées.

Voici une année entière d'invitations simples, douces et réalistes. Tu peux en choisir une par semaine.

1. Écrire une lettre que vous ne donnerez jamais.
2. Faire une promenade sans téléphone.
3. Tester une nouvelle tisane ou boisson réconfortante.
4. Ranger un petit coin de chez soi.
5. Dire non à une sollicitation non essentielle.
6. Créer une playlist apaisante.
7. Regarder un film ou un épisode réconfortant.
8. Prendre un bain ou une douche en pleine conscience.
9. Faire 5 minutes de respiration consciente.
10. Reprendre un hobby laissé de côté.
11. Se faire une petite soirée cocooning rien que pour soi.
12. Tester une nouvelle recette simple.
13. Lire 10 pages d'un livre inspirant.
14. S'étirer quelques minutes au réveil.
15. Complimenter quelqu'un spontanément.
16. Planter quelque chose.
17. Faire une micro-sieste.
18. Se préparer un petit-déjeuner particulièrement beau.
19. Faire du tri dans ces photos ou fichiers.
20. Écrire 5 gratitudes.
21. Tester une technique de respiration nouvelle (youtube).
22. S'autoriser une journée ou une soirée sans culpabilité.
23. Passer une soirée sans écrans.
24. Faire un puzzle, mandala ou activité calme.
25. Observer un coucher de soleil.
26. Tenir un journal 10 minutes (écrire)
27. Réévaluer ses objectifs.

28. Prendre rendez-vous pour soi.
29. Purifier son espace (lumière, bougie, air) .
30. Créer une mini-routine du soir.
31. Se masser les mains ou les pieds.
32. Acheter une fleur ou une plante.
33. Envoyer un message d'amour ou d'amitié.
34. Passer 10 min seul dehors.
35. Se dire quelque chose de gentil devant le miroir, puis l'écrire et l'accrocher au miroir de la salle de bain.
36. Limiter les réseaux sociaux la journée.
37. Colorier ou dessiner.
38. Boire un grand verre d'eau en pleine conscience.
39. Écouter un podcast inspirant.
40. Suivre un tuto créatif.
41. Respirer 2 fois par jour / 1min en pleine conscience, en regardant à l'extérieur.
42. Prépare une tenue qui te va bien.
43. Écrire 3 gratitudes du soir.
44. Mettre à jour son agenda ou planning.
45. Faire un petit cadeau à quelqu'un.
46. Regarder une vidéo inspirante.
47. Écrire une intention pour la semaine.
48. Découvrir un nouvel endroit.
49. Améliorer un coin de sa maison.
50. Faire une promenade consciente, calme.
51. Noter ces réussites du mois.
52. Choisir un mot-guide pour l'année.

« Prends soin de toi, car si tu ne le fais pas, personne ne le fera pour toi ».