

# RELAX MAMAN, RESPIRE

De l'épuisement à l'épanouissement,  
s'inspirer de la sagesse ancestrale.



NADEGE FASSI

*(De l'épuisement à l'épanouissement, s'inspirer de la sagesse ancestrale. )*

## **Introduction**

Vivre sa vie de maman, tout en restant accomplie et sereine, est devenu un challenge, un Graal, dans notre société occidentale actuelle. Avant de devenir mères, nous rêvons toutes de nous épanouir avec notre petit être, en étant la meilleure maman possible. Mais lorsque l'enfant naît, le cercle de la famille, qui l'a accueilli à grands cris, ne reste pas longtemps présent. Nous nous retrouvons bien souvent toutes seules, au mieux à deux, pour assumer ce rôle exigeant. On découvre une tout autre réalité, bien difficile à appréhender tant qu'on ne l'a pas vécue.

Devenir maman est un vrai défi ! Non seulement il faut répondre aux besoins d'un tout-petit qui dépend entièrement de nous, être présente, attentionnée et aimante, mais il faut aussi, en général, faire face à notre propre enfant intérieur, en proie à ses blessures émotionnelles et ses attentes ; sans oublier notre grand désir de donner une éducation bienveillante, celle que nous n'avons pas forcément reçue, celle où nous manquons de rôle-modèle, pour nous transmettre par l'exemple comment procéder. Et n'oublions pas notre désir légitime de vivre notre vie de femme, de compagne.

Ajoutons à ce tableau, l'obligation de travailler (l'une des conditions de la libération de la femme), l'éducation des enfants, la gestion du foyer, la charge domestique, tout ceci couplé aux rôles de compagne, d'amante, d'amie, de fille, tout en étant heureuse, dans un climat de compétitivité et de performance. On comprend vite pourquoi les mamans d'aujourd'hui s'épuisent.

La société, telle qu'elle est organisée actuellement, ne permet pas vraiment à la maman de se réaliser et de trouver sa place. Il y a un manque criant de reconnaissance et de valorisation du rôle de mère. Alors que, dans certaines parties du monde, on est parfaitement conscient de la place fondamentale de la mère - et de l'enfant ! – dans l'avenir de la société, en Occident, ce rôle n'est pas valorisé et on méprise même celles qui ne sont « que » mamans au foyer. Trop de mères déposent leurs enfants en crèche bien plus tôt qu'elles ne le souhaiteraient. Trop de mères ne peuvent pas se permettre, ou n'ont pas la possibilité, d'accéder au mi-temps dont elles rêvent, pour être présentes auprès de leurs enfants. Quant à celles qui, comme moi, se décident à devenir pour un temps, « mamans au foyer », elles doivent faire face à leur propre culpabilité de ne pas travailler - ce qui peut amener à en faire trop pour compenser et prouver qu'elles ne sont pas inutiles à la société - ainsi qu'au jugement des proches, pour avoir osé arrêter de travailler, même temporairement.

Nous devrions vivre dans une société où nous serions véritablement libres. Libres de privilégier une carrière si on en ressent l'envie, de travailler à notre rythme si cela nous convient mieux, ou même, de ne pas travailler du tout pour mieux accompagner nos enfants, si ça nous chante.

Dans tous les cas, le rôle de maman devrait être réhabilité, car après tout, les mamans œuvrent pour l'avenir !

La société actuelle est largement dominée par l'énergie masculine, une énergie linéaire, faite de rapidité, de force, de performance et de compétitivité. L'énergie féminine est plutôt cyclique, les femmes vivent différentes saisons dans un seul mois et même dans leur vie. Leur énergie s'épanouit dans la lenteur, la douceur et la créativité. Dans un monde idéal, ces deux pôles, apparemment opposés, devraient se compléter merveilleusement pour que chacun trouve sa place. Mais on remarque aujourd'hui que l'énergie masculine domine largement. C'est pour cette raison que les femmes et les enfants se retrouvent dans un rythme de vie effréné, à courir après le temps. Dans un monde où la comparaison est reine, on doit affronter le regard des autres sur ses choix, on doit montrer qu'on est forte, performante, qu'on y arrive bien toute seule...

Est-ce étonnant que les mamans s'épuisent et que les enfants manifestent leur désapprobation en faisant des crises dès leur naissance ?

Comment faire pour devenir une femme heureuse, qui guide ses enfants vers leur plein épanouissement ? Comment cesser d'être tiraillée entre les différentes injonctions contradictoires des uns et des autres, trouver sa voie et créer une maternité à son image ? Comment arrêter la culpabilité, embrasser sa vulnérabilité et s'accepter totalement imparfaite et heureuse ?

Comment, enfin, créer une relation complice, bienveillante avec ses enfants ET être une femme joyeuse qui s'investit dans ses projets personnels, sans succomber au stress, aux doutes, à l'anxiété ?

Pour vivre une maternité qui nous ressemble, pour nous épanouir dans toutes les sphères de notre vie, je vous propose de faire un pont entre modernité et tradition. Nous inspirer de ce que peuvent nous apporter des philosophies de vie de peuples du bout du monde, qui vivent à l'écart de la société de consommation, pour retrouver notre équilibre. Et s'il s'avérait que, malgré nos technologies modernes, nous ne pouvons pas nous épanouir totalement, en nous éloignant de notre nature ? Trouver alors un équilibre entre ce pour quoi nous sommes faites et les réalités de notre temps, ne serait-ce pas une belle façon de se rapprocher de ce bonheur d'être femme ET mère ? Une maman qui s'épanouit, c'est une femme joyeuse qui élève des enfants épanouis, c'est une famille qui s'épanouit, c'est un monde qui va mieux...

## **PREMIÈRE PARTIE : QUAND LES MAMANS SONT A BOUT DE SOUFFLE**

### **Chapitre 1 : Mon aventure personnelle**

#### *Retour vers le passé*

Je me suis sentie mère à plusieurs reprises. La toute première fois, c'était à la naissance de ma sœur alors que j'avais 8 ans à peine. J'ai ressenti un océan d'amour infini. L'envie de protéger, de chérir, de choyer et d'aimer. Aujourd'hui, 30 ans après, j'ai toujours cette relation d'amour avec ma première petite sœur, celle que j'ai attendue pendant des années, celle que je réclamais sans arrêt, d'après mes parents. Et j'ai revécu la même expérience à chaque accouchement de ma mère. J'ai juré d'aimer et de protéger mes deux sœurs et mon frère. Je l'ai fait, non seulement avec mes mots, mais aussi par des actes concrets. Et j'ai aimé ça.

Et puis, j'ai été mère à mon tour, avec mes deux accouchements.

Et me voilà de nouveau mère, en accouchant de ce livre.

Je suis née à Cotonou, au Bénin, en Afrique de l'Ouest. Mes parents étaient alors étudiants en médecine, et j'imagine ma famille maternelle horrifiée par la venue prématurée d'un bébé, qui risquait de compromettre la carrière espérée pour leur fille. Mais ma mère était une femme forte, courageuse et battante : elle a réussi à terminer — brillamment ! — ses études, tout en travaillant pour assurer notre quotidien. Maman est une femme engagée, féministe, à l'avant-garde dans la lutte pour l'égalité des hommes et des femmes dans le travail. Mais elle n'était pas une mère présente. Il faut dire qu'à Cotonou, il est facile de se faire aider pour élever ses enfants. Nous avons une nounou qui s'occupait de nous, une gouvernante pour gérer la maison... Maman avait donc pu reprendre son travail quelques semaines après ses accouchements.

J'ai réalisé, très tôt, mon envie de me démarquer de cette position féministe. J'avais envie d'être une maman présente, attentive, accompagnant mes enfants durant les premières années de leur vie.

Mes parents se sont séparés quand j'avais 15 ans. Ma mère est partie, tout simplement, pour ouvrir sa clinique privée et travailler selon ses valeurs : elle s'est réalisée, professionnellement, en aidant des milliers de femmes. Elle avait trop soif de liberté, d'égalité et d'indépendance, pour être la femme de mon père. Elle savait qu'elle choisissait une nouvelle vie, peu compatible avec

des enfants et elle a décidé de nous laisser dans le cadre que nous connaissions, en sécurité avec notre père et notre gouvernante.

Pour moi, cette séparation a été difficile et je me suis retrouvée très vite à assurer la charge émotionnelle de mes frères et sœurs. Mais nous étions soudés et cette épreuve a renforcé nos liens. À 17 ans, mon bac en poche, un conflit éclate avec mon père : il voulait que je fasse médecine et moi, je ne voulais pas. Je lui ai tenu tête et j'ai pris l'avion pour Liège, afin d'y faire un Bachelor en Relations Publiques, à la Haute Ecole de la Ville de Liège. Quelques années plus tard, j'ai rencontré celui qui allait devenir mon mari et je me suis décidée à faire ma vie en Belgique.

### *1er enfant : un bébé aux besoins intenses*

J'ai mis cinq ans avant de tomber enceinte. Cinq années de doutes, de pleurs, de questionnements, cinq années de détermination, qui ont renforcé mon envie de mater. J'ai connu les parcours de Procréation Médicalement Assistée, les échecs et les claques. Plus d'une fois, j'ai failli renoncer. Mais je sentais mon enfant en moi qui m'appelait, je savais que j'étais faite pour avoir un bébé dans les bras. Mon enfant intérieur me poussait à faire cet enfant, pour lui donner la mère que j'aurais voulu avoir. Cette phrase, je l'ai tirée de mon journal intime de l'époque. Je réalise à quel point je l'attendais cet enfant, je l'idéalisais et j'idéalisais la mère que je voulais être : la maman parfaite. Je ne réalisais pas, alors, que je mettais la barre trop haute et que je préparais le lit de mon propre épuisement.

J'ai fini par tomber enceinte. J'ai suivi des cours d'haptonomie car j'ai voulu communiquer avec mon bébé, dès que je l'ai senti en moi. Je me suis ainsi préparée pour un accouchement physiologique, avec le moins d'intervention médicale possible. Je voulais créer un nid parfait pour mon petit ange qui s'annonçait.

J'ai vécu une grossesse et un début d'accouchement naturels parfaits. Malheureusement, ma fille s'est présentée par le coude à la dernière minute, et, paniquée, la sage-femme a tiré un peu fort pour la sortir. Luxation du bras. Son bras droit était inerte, tout mou, et ne répondait à aucun stimulus.

S'ensuivirent alors six mois de rééducation, six mois à aller trois fois par semaine chez le kiné et une fois par mois chez le neurologue. Une opération était envisagée vers un an, si nécessaire. Heureusement, à neuf mois, elle avait entièrement récupéré et bougeait son bras.

J'étais préparée aux nuits (autant qu'on puisse l'être car il y a des choses qu'on ne peut appréhender qu'en les vivant), mais pas aux pleurs. Les pleurs incessants de ma fille quand elle n'était pas dans mes bras. On me recommandait de la laisser pleurer. « C'est bon pour ses

poumons », me disait-on, « et puis, ça lui apprend qui est le maître, que dans la vie, on doit parfois attendre... »

La conseillère en lactation de la maternité m'avait dit de lui donner le sein toutes les quatre heures. De ne surtout pas lui donner entre, sinon elle risquait de prendre de « mauvaises habitudes ». La psychologue, que je voyais pour m'aider à gérer mes sentiments face à cet accouchement compliqué, m'a demandé de laisser ma fille dormir seule dans son lit. Parce qu'elle avait besoin d'intimité pour s'épanouir. Elle qui venait de passer huit mois dans mon ventre ! Elle m'a recommandé de la faire dormir dans sa chambre, m'affirmant que dormir seule ne faisait pas de mal à mon bébé. Elle m'a affirmé qu'en la couchant dans ma chambre, en répondant à ses besoins, en l'allaitant à la demande, je risquais d'avoir une enfant trop gâtée, trop capricieuse, de devenir son esclave, que mon bébé serait alors mon maître. Je devais lui montrer, dès maintenant, qui était le plus fort.

Quand je me suis plainte au pédiatre de ses réveils, hurlant toutes les deux heures en pleine nuit, il m'a conseillé de surélever le lit, de ne pas la nourrir trop souvent, de respecter les quatre heures d'intervalle entre deux tétées pour éviter les remontées acides. Les quelques femmes de mon entourage me donnaient également des conseils, souvent contradictoires.

J'étais épuisée, je doutais de tout, je doutais de moi. Je ne comprenais pas ce que ma fille voulait. Je me sentais impuissante, démunie.

### *Je vais mieux : j'organise des ateliers de portage et de DME*

Lassée, j'ai lâché le contrôle. Pourquoi m'engager dans une guerre d'usure que je me sentais perdre ? J'ai donné à ma fille ce qu'elle voulait. Je l'ai attachée dans mon dos quand j'étais occupée, portée devant moi quand on sortait, je l'ai nourrie à sa demande. Et j'ai remarqué que, si je la portais dès notre réveil tout en vaquant à mes tâches, je pouvais prendre ma douche une heure plus tard sans qu'elle pleure. J'ai alors persévéré, je l'ai écoutée, je lui ai parlé : « Tu as besoin de moi, je te réponds. Quand tu es rassurée sur ma capacité à répondre à tes besoins, tu acceptes d'être seule. Car tu sais que, dès que tu auras besoin de moi, je serai là. »

J'ai ressenti que j'avais choisi la voie juste en lui donnant ce qu'elle me demandait. Nous étions sorties du rapport de force. Et c'était bon pour elle, pour moi, pour nous.

J'ai été soutenue et accompagnée par une femme exceptionnelle et merveilleuse, Céline Angelici, qui m'a (entre autres) fait découvrir plusieurs lectures inspirantes, dont le livre *J'ai tant de choses à te dire*, de H Gérin et F Laloux. J'ai pu, alors, communiquer autrement avec ma fille.

J'ai découvert et rejoint la Leche League (association internationale qui soutient l'allaitement et le maternage), où j'ai enfin reçu des conseils pertinents sur mes questions de maman maternante et allaitante. J'ai été tellement soutenue par les animatrices de la Leche League

qu'aujourd'hui, je suis devenue membre, car j'ai le profond désir d'offrir à mon tour ce que j'ai reçu.

J'étais toujours épuisée par mes nuits hachées, mais j'avais entamé un cheminement vers une maternité plus épanouie, plus en accord avec ma vision. Je devenais, chaque jour un peu plus, la maman que je voulais être pour mon enfant, j'étais plus heureuse. Je me suis formée en alimentation vive avec Pascaline Thiry, de « La cuisine de Pascaline », et en diversification menée par l'enfant (DME). J'ai commencé par animer des ateliers de portage et de diversification menée par l'enfant.

### Arrivée des jumeaux

J'ai toujours su que je désirais « au moins » deux enfants. Parce que j'ai une relation merveilleuse avec mes frères et sœurs, parce que je crois que l'enfance est plus douce quand on la partage avec un autre. Je ne voulais pas priver mon enfant de ce lien privilégié : un frère ou une sœur, ce n'est pas un ami, c'est une connexion particulière et unique.

Quand j'ai annoncé que je voulais un deuxième enfant, alors que ma fille n'avait que 18 mois, une proche m'a rétorqué : « Tu ne t'en sors déjà pas avec celle-ci et tu en désires un deuxième ? » Ça m'a fait mal : parce que je portais beaucoup ma fille de 18 mois, parce que je l'allais encore, malgré la pression environnante, parce qu'elle dormait encore dans notre chambre, cette personne estimait que j'étais en échec maternel. Elle ne me jugeait pas à la hauteur : je n'avais pas réussi à rendre ma fille autonome, elle était encore pendue à mes basques, elle ne faisait pas ses nuits, elle était encore allaitée (l'horreur !). Et j'osais désirer un deuxième enfant ? Quelle inconscience !

Heureusement pour moi, je connaissais mes valeurs, je commençais à écouter ma voix intérieure. Cette voix n'était plus un murmure, elle était devenue audible et je la suivais de plus en plus.

Elle ne m'avait pourtant pas préparée au choc : j'étais enceinte de jumeaux ! Les premiers mois de ma deuxième grossesse furent des mois de questionnements et d'inquiétudes : comment accoucher naturellement ? Comment préparer ma fille qui était toujours allaitée ? Comment allaiter les deux ? Et les nuits ?

L'accouchement était prévu pour septembre et nous avions planifié un déménagement en août. Mais les garçons sont arrivés neuf semaines plus tôt. Ils ont été hospitalisés en néonatalogie pendant trois semaines. Mon mari et ma fille ont déménagé pendant ce temps, seuls.

C'est alors que ma lente et insidieuse descente aux enfers commença...



Mon deuxième fils avait ingéré du sang et on avait dû l'aspirer à la naissance. Je me suis battue pour l'allaiter car, malgré sa perte quotidienne de poids, il s'alimentait mal et très peu. J'ai dû lutter pour faire accepter mon refus du lait artificiel et poursuivre l'allaitement coûte que coûte. J'ai signé une décharge au pédiatre, le quatrième jour de leur naissance, parce que téter l'épuisait et que le médecin estimait que son pronostic vital était engagé. J'ai passé des heures au téléphone avec les membres de la Leche League, pour me sentir soutenue dans cette période difficile. J'ai bravé les interdits pour être près de mes enfants, en peau à peau quasi constant. J'ai lutté, pleuré, affronté le personnel qui me proposait de me reposer. Je me suis battue comme une lionne. Aujourd'hui, avec le recul, je réalise à quel point j'étais seule, à quel point j'étais guidée par un instinct de survie plus fort que moi. Pour prouver que j'avais assez de lait pour les deux, j'ai tiré au moins un litre et demi de lait par jour, la troisième semaine après leur naissance...

Mon deuxième garçon avait gardé une faiblesse pulmonaire, qui lui causait, chaque hiver, le classique rhume-bronchite-bronchiolite jusqu'à l'asthme déclaré. C'était un bébé hypersensible, qui se réveillait jusqu'à huit fois la nuit.

Entre les réveils nocturnes des trois enfants, mes temps de sommeil excédaient rarement une heure trente d'affilée.

En journée, avec les enfants, les siestes étaient compliquées, le repos difficile. J'étais seule à assurer la charge de notre famille car mon mari travaillait beaucoup et était souvent absent. Pour mon bébé fragile, j'allais chez un thérapeute plusieurs fois par mois, j'avais changé drastiquement mon alimentation et assaini notre maison pour éviter toute trace d'allergène, je portais mes enfants en permanence, à tour de rôle. Je m'étais transformée en robot, un robot qui fonctionnait bien car, heureusement, j'avais verrouillé mon GPS sur « maman modèle », celle qui donne sans compter. Mes enfants n'ont ainsi pas eu à trop souffrir de cette période si difficile pour moi. Mais je n'existais plus en tant que femme.

J'ai « touché le fond » lorsque, avec deux enfants malades, j'ai passé quatre nuits complètes sans dormir. En dévalant l'escalier vers un enfant en pleurs, je me suis étalée par terre. Et j'ai pleuré.

Ce jour-là, je me suis dit : « La maternité, ça ne devrait pas être ça. »

C'est à ce moment-là que j'ai décidé de chercher des solutions. J'ai d'abord essayé de tester les conseils traditionnels :

- Me reposer ? Je n'y arrivais pas, mon mental était surchauffé, mon esprit obsédé par la liste interminable des choses à faire.



- Aller voir mon médecin ? Une prise de sang n'a rien montré de particulier. On a essayé le magnésium... sans effet sur ma fatigue émotionnelle.
- Déléguer, me faire aider ? Mon mari travaillait énormément, ma famille, mes amies étaient au loin et, comme nous venions d'emménager, je ne connaissais personne dans le voisinage. J'ai donc fait appel à des aides familiales pour me soulager et il y a eu du mieux. Mais rien sur le plan émotionnel.
- Attendre ? Mes enfants feront leurs nuits, grandiront et, un jour, quitteront la maison... Sans doute. Mais ce que je voulais, moi, c'était une vie heureuse maintenant ! Je voulais savourer la maternité, pas la subir. Je désirais être heureuse maintenant, AVEC mes enfants.

J'ai alors décidé de faire tout ce qu'il fallait pour y arriver.

### Rencontre du peuple Foulani

J'ai commencé à lire des ouvrages sur le parentage alternatif. Et j'ai repensé à toutes ces mamans épanouies de mon enfance, à tous ces enfants qu'on voyait partout à Cotonou et qu'on entendait si peu.

La vie m'a amenée à interroger des centaines de mamans d'Afrique et d'Asie. Des mamans modernes des villes, des mamans des villages, plus modestes mais plus proches de la nature.

Puis j'ai décidé d'aller faire un séjour au Bénin avec mes enfants, pour me ressourcer et vivre ce que je commençais à percevoir... Et là, dans l'avion, j'ai entendu la fameuse phrase qui conseille de mettre son masque à oxygène avant d'aider les autres. Au premier abord, ça m'a semblé super égoïste. Mais j'ai vite compris que si je ne mettais pas mon masque en premier, je prenais le risque de perdre connaissance et de ne pas pouvoir aider mes enfants à mettre le leur.

C'était si évident ! Bienveillance bien ordonnée commence par... soi-même ! *You can't pour from an empty cup !*<sup>1</sup>

Je devais me remplir en premier.

Mais il était certain que j'avais d'abord besoin de vrai repos pour me reconstruire. Pour ce faire, je suis allée dans le village natal de mon père : le rythme de la vie y est lent, je pouvais recevoir

---

<sup>1</sup> On ne peut pas verser d'une tasse vide

toute l'aide nécessaire et profiter de la bienveillance de mon entourage. Un jour, alors que mes enfants et moi étions dehors, un groupe du peuple Foulani<sup>2</sup> s'installa près de nous pour quelques mois. J'étais totalement fascinée par ces femmes, leur grâce, leur façon d'être. C'est un peuple d'éleveurs nomades qui a résisté aux tentations du confort moderne. Ils vivent encore au rythme des saisons et des traditions de leurs ancêtres, qui se transmettent de génération en génération depuis des millénaires. Je les ai secrètement nommés les « irréductibles ».

Un jour, je les ai rejointes quand elles étaient regroupées sur la place du village : elles parlaient de féminité, de sexualité et de leurs enfants. Elles étaient joyeuses et détendues. Moi, j'écoutais, l'œil rivé sur un de mes garçons qui essayait de monter sur une chèvre. L'une d'elles me dit : « Tu es ici ou tu es là-bas ? » Je ne saisis pas immédiatement la portée de sa question.

Quand mon fils est tombé, j'ai bondi de mon siège pour le consoler : « Tu vois, tu es trop petit. La chèvre ne se laissera pas faire, et de toute façon, tu n'y arriveras pas. » Maman sauveuse, je suis revenue m'asseoir auprès d'elles, avec mon fils dans les bras. Quand plus tard, la même mésaventure arriva à un garçon plus jeune que le mien, sa mère le laissa venir vers elle et lui dit : « Je suis fière de toi, tu essaies de grimper sur cette chèvre depuis plusieurs jours. Tu finiras par y arriver, j'ai confiance en toi. »

Et j'ai eu honte.

Ce fut ma deuxième prise de conscience : mon épuisement n'était-il pas dû au fait que j'en faisais trop pour mes enfants ? Et, en soulignant l'impuissance de mon fils, étais-je vraiment la maman bienveillante que je croyais être ?

Quelle est la juste place de l'enfant ?

Et quand j'étais ici, y étais-je vraiment ? Est-ce que je profitais pleinement de ma vie de femme ? N'était-ce pas là une autre source d'épuisement ?

J'ai réalisé la force des enseignements qu'elles pouvaient m'apporter.

Et c'est là que j'ai commencé un cheminement qui m'a transformée.

---

<sup>2</sup> Ce groupe fait appartient plus précisément au sous groupe du peuple Peulh qu'on appelle: les Wodaabe. C'est un peuple sans frontières, les derniers "vrais" nomades, présents dans presque 15 pays africains.

Je me suis rendue ouverte et réceptive à tout ce qu'elles pouvaient m'enseigner. J'ai participé à des cercles de femmes, à des rituels d'initiation et de connexion au Féminin. Puis, j'ai énormément lu et je me suis formée pour approfondir toutes ces connaissances nouvellement acquises.

Aujourd'hui, je suis une maman confiante et maternante, qui guide avec amour ses enfants, mais je suis aussi pleinement femme, pleine d'énergie, et je me réalise dans mes projets et loisirs, pour le plus grand bonheur de toute ma famille.

Mon seul regret est de ne pas avoir appris tout cela plus tôt !

Depuis ce moment-là, j'ai été attentive à observer, analyser et interroger les mamans que j'ai rencontrées. J'ai noté soigneusement tout ce qu'elles me disaient. Je suis retournée plusieurs fois au Bénin, pour continuer mes recherches. J'ai effectué un séjour de neuf semaines, avec mes trois enfants, pour enrichir encore les réflexions que je vous livrerai dans ce livre. J'ai séjourné avec des tribus qui vivent encore au rythme de la nature. Et j'ai appris. Et j'ai appliqué. Et j'ai compris.

### *Résilience : je rebondis et je rayonne, je me forme et j'accompagne*

Lors de ce premier séjour au contact de ces femmes merveilleuses, un événement que j'avais vécu a pris tout son sens...

Alors que j'étais enceinte de six mois de mes jumeaux, je m'étais garée devant le garage d'un voisin de mon gynécologue. Je ne me suis pas absentée plus de cinq minutes, le temps de déposer un document. Au retour, le propriétaire m'attendait devant son garage, furieux car je l'empêchais de sortir de chez lui. Il s'est approché de moi en vociférant des insanités racistes et m'a donné un violent coup de poing dans le ventre.

Dans l'ambulance qui m'emmenait aux urgences, je m'employais à rassurer mes garçons. Mais j'ai senti une résistance : je n'arrivais pas à accéder à la bulle de paix et d'amour que je savais si bien tisser autour de nous. Et pour cause ! J'étais encore sous le coup de l'attaque dont je venais d'être victime. J'ai compris alors que, pour pouvoir donner mon amour à mes enfants, je devais pardonner à mon agresseur, car l'amour et la colère ne peuvent pas cohabiter.

J'ai donc prononcé des paroles de pardon, et j'ai ressenti de la compassion pour mon agresseur. Et à ma grande surprise, ces questions ont surgi de mon cœur : quelle mère a-t-il eue ? Quelles valeurs lui a-t-elle transmises ? Comment l'a-t-elle aimé ? Que penserait-elle de son acte d'aujourd'hui ?

Dans le tumulte de ma vie, j'avais occulté cette prise de conscience.

Dans l'écrin de verdure où j'étais venue me ressourcer, j'ai revisité les moments forts de ma vie. J'ai pardonné et je me suis pardonné. J'ai réalisé que les mamans ont un pouvoir immense. Ne pas en prendre conscience, ne pas l'utiliser, c'est abandonner ce pouvoir dans des mains qui risquent d'être moins généreuses...

J'ai compris alors que cette agression, comme tout événement difficile de notre vie, comme mon burn-out, était un présent. Un cadeau mal emballé certes. Mais un cadeau néanmoins. J'ai pris conscience d'une de mes valeurs phares : la bienveillance. J'ai pris conscience de ma mission de vie : éveiller les mamans pour qu'elles prennent conscience de leurs pouvoirs immenses, de leur capacité à façonner le monde. Les mamans doivent réaliser qu'élever- hisser vers le haut- un enfant implique bien plus que de l'éduquer. C'est, littéralement, laisser une trace dans le monde de demain.

Je rêve d'un monde de paix, peuplé d'individus bienveillants entre eux et respectueux de cette Terre qui nous nourrit. Nous pouvons réaliser ce rêve. C'est possible si chacun se met en mouvement à son niveau. En s'aimant, en aimant son prochain. C'est la parole d'Évangile la plus puissante qui soit. Celle qui me bouleverse chaque fois que je la lis : « Aime ton prochain comme toi-même. » Mamans, aimez-vous vous-mêmes, pour mieux aimer vos enfants qui, à leur tour, vont mieux aimer... Une chaîne d'amour !

En appliquant tout ce que j'avais appris, les enseignements, les prises de conscience vécues au contact de ces femmes incroyables, notre vie de famille a changé au-delà de mes espérances. Le changement a été si profond et total, que peu m'importe aujourd'hui ce que l'avenir me réserve : je sais que j'ai, en moi, toutes les ressources nécessaires pour affronter les épreuves futures.

J'ai activé mes ressources intérieures, je me suis connectée à ma puissance féminine. Je suis à l'écoute de mon corps, j'ai appris à me préserver et à gérer mes émotions. En changeant mon hygiène de vie, en me connectant à mon intuition, je me suis retrouvée. C'est en étant pleinement moi, en étant en paix avec moi-même, que je peux déployer mes ailes, être la maman que je suis, accompagner mes enfants à devenir des êtres autonomes, épanouis, prêts à faire jaillir leur lumière dans le monde et le rendre plus beau.

\*\*\*

Mon projet, aujourd'hui, est de diffuser mon message, afin d'aider le maximum de mamans à découvrir leurs ressources intérieures, à prévenir le burn-out maternel, pour révéler la femme

extraordinaire qui sommeille en chacune et ramener, ainsi, la joie et la sérénité dans les familles. Pour construire ainsi un monde plus juste, plus humain.

C'est dans cette optique que j'ai créé « Maman Respire », afin de rendre accessible à toutes le processus qui m'a aidée à créer une maternité à mon image. Parce que j'en suis convaincue, chaque maman a en elle toutes les ressources pour se réaliser dans sa vie de femme et trouver le chemin qui lui convient, afin d'établir une relation de bienveillance et de confiance réciproques avec ses enfants.

CETTE PREMIÈRE PARTIE VOUS A PLU ET VOUS AVEZ ENVIE DE LIRE LA SUITE ?

LE LIVRE SORT LE 1ER SEPTEMBRE 2019... ENCORE UN PEU DE PATIENCE...

VOUS POUVEZ--VOUS PRÉ-COMMANDER [EN CLIQUANT ICI](#)

NADÈGE