

7 CLES ESSENTIELLES POUR ETRE UNE MAMAN EPANOUIE

Nadège Fassi

www.maman-respire.com



FELICITATIONS!

Félicitations! C'est la première chose que je tiens à vous dire. Car vous accorder le temps de lire ce guide, c'est déjà prendre du temps pour vous. C'est un des pas essentiels vers votre épanouissement car vous êtes au centre de tout.

Quand maman va, tout va!



VOUS,
AUJOURD'HUI

- Si vous êtes fatiguée d'être fatiguée
- Si votre vie de maman ne vous épanouit pas
- Si tout repose sur vos épaules, et que c'est trop
- Si vous êtes épuisée, débordée à bout de souffle
- Si vous avez envie que ça change

Alors ce guide est pour vous!

Pour vous qui avez l'ambition de devenir une maman et une femme joyeuse et sereine, je vous livre ici 7 clés actionnables pour amorcer des changements durables.

Engagez vous, faites les exercices proposés, et vous allez révélez la maman épanouie, joyeuse et bienveillante qui est en vous.



VOUS, DEMAIN

- Vous savez prendre du temps pour vous ressourcer
- Vous vous sentez légère
- Vous vous sentez dynamique et sereine
- Vous avez mis en place une organisation qui vous convient
- vous avez été enfin la maman que vous désirez être pour votre enfant

QUI SUIS-JE POUR VOUS PARLER DE TOUT ÇA?

Bonjour, je m'appelle Nadège
Ex-maman épuisée.

Je suis aujourd'hui la maman sereine et épanouie de mes 3 enfants. Mais ça n'a pas toujours été le cas. La naissance de mes jumeaux, alors que ma fille n'avait que 2 ans, m'a emportée comme un tsunami.



Pour traverser cette saison de ma vie en restant la maman bienveillante et maternante que j'avais choisi d'être, j'ai lu des dizaines de livres et je me suis formée. Mais surtout, je me suis connectée à mes trésors intérieurs. Mon cheminement m'a conduit vers une si belle version de moi-même (et je continue de m'améliorer chaque jour) que je me suis donnée pour mission de la diffuser au monde. Mon bonheur aujourd'hui est d'accompagner les mamans épuisées, débordées, en perte de sens, à activer leurs ressources intérieures pour (re) devenir des mamans sereines, rayonnantes, alignées avec leur vision de la maternité.

CLE 1:
SE CONNAITRE

La connaissance de soi est le commencement de la sagesse.
ARISTOTE

Pour ne pas s'épuiser, il est indispensable de se connaître, de répondre à ses besoins, de savoir écouter les signes pour s'arrêter à temps. Il est nécessaire de se connecter à ses ressentis afin de faire pause quand il faut. Pour réussir à éduquer votre enfant selon votre cœur, il est essentiel de partir à la découverte de votre vrai vous : **le changement est une porte qui s'ouvre de l'intérieur.**



Achetez un joli carnet et commencez ce voyage au coeur de votre propre vie, à la découverte de votre vrai vous. Plus bas, je vous soumetts quelques questions pour vous inspirer . Ce cahier est votre journal de bord. N'hésitez pas à instaurez de belles habitudes comme:

- écrire chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante; car la gratitude amène au bonheur
- Votre mantra du jour. Exemple: pour mes enfants, je fais de mon mieux et c'est assez.

Partir à la découverte des autres membres de votre famille est un exercice vraiment intéressant aussi. C'est bon de connaître aussi vos enfants pour mieux interagir avec eux. Par exemple: comment réagit votre enfant quand il est frustré? ou fatigué? etc...Vous apprendrez ainsi à déceler les moments clés et ajuster votre comportement face à lui.

Voici une liste de questions pour démarrer ce processus

- Qui êtes-vous ? Qu'est-ce qui vous passionne ?
- Quelles sont vos qualités, vos compétences, vos réussites ?
- Quelles sont vos forces ? Sur qui, sur quoi pouvez-vous compter?
- Qu'est-ce qui vous fait sortir de vos gonds ?
- Quels sont vos besoins ? Vos désirs ?
- Qu'est-ce qui vous stresse le plus dans votre rôle de mère et quels sont les pistes pour en sortir?
- Qui sont les personnes qui comptent le plus pour vous?
- Comment savez-vous quand vous êtes à bout de ressources?

Clé 2:

Prendre soin de la femme en soi

Ce qui enchante un enfant, c'est le bonheur dans lequel il baigne. Si vous souhaitez son bien-être, travaillez à vous rendre heureux.

Boris Cyrulnikr



Se connaître, développer son estime de soi, et enfin prendre soin de soi sont des clés indispensables pour accroître l'amour de soi et donc l'état de bien-être personnel. Avez-vous remarqué comme certains jours, vous gérez parfaitement les caprices de votre enfant et d'autres jours, tout va de travers ?

C'est votre état d'esprit qui change vos réactions. Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même! Pour accroître votre état de bien-être, et agir sur vos ressources intérieures, il est indispensable de recharger quotidiennement batteries. Ne prenez surtout pas ces moments rien qu'à vous comme de l'égoïsme: de même qu'une voiture ne peut pas rouler si elle n'a pas de carburant, de même votre famille ne peut rouler si vous la maman, êtes à sec. Prenez soin de vous, tous les jours, **créez vous de nouvelles habitudes de vie.**

- Prenez au moins 30 minutes par jour, rien que pour vous: bain, promenade, méditation, musique inspirante, lecture...
- Prenez le temps de voir une amie au moins une fois par mois
- Programmez des weekends sans enfant 2-3 fois par an
- Continuer à célébrer votre féminité régulièrement (coiffeur, soin de la peau, ...)
- Engagez-vous à vivre des plages de pleine conscience dans vos journées (exemple : être réellement présente à ce que vous faites, et pas déjà à la prochaine activité)
- Entretenez un réseau d'amies et ne restez pas seule avec vos problèmes
- Examinez vos activités sur une semaine et décidez de prioriser votre bien-être au détriment de certaines activités non nourrissantes (exemple: temps passé devant les écrans, repassage de certaines pièces, réseaux sociaux...)

Clé n°3

Dépoussiérer vos schémas éducatifs reçus

Nous nous efforçons de donner à nos enfants tout ce qui a manqué dans notre jeunesse et nous négligeons de leur donner ce dont nous avons bénéficié.

Les études récentes ont montré l'incidence de l'éducation autoritaire sur le développement neurologique (et la capacité à être heureux une fois adulte !) des enfants. Avoir envie de donner plus que ce qu'on a reçu, décider de rentrer dans une relation gagnant-gagnant avec son enfant est un des plus beaux cadeaux que vous pourriez lui faire. Mais pour que ça fonctionne, il faudrait d'abord faire un retour en arrière afin de voir les croyances qu'on a reçus en héritage.

Les croyances sont des pensées que l'on a acceptées comme vraies. Elles sont totalement subjectives puisqu'elles sont héritées de la famille, de la culture, des rencontres, des lectures et du vécu. Par exemple: dans les cultures premières, un peu partout sur la terre, dormir avec son enfant est la norme. Pourtant dans la culture en Europe de l'ouest, beaucoup d'experts considèrent cette pratique comme dangereuse et la déconseille. Ces deux parties ont des croyances opposées sur ce sujet. Et vous? Quelle est votre croyance par rapport à ça?

Pour vivre une vie épanouie, il est important de faire des choix conscients avec sa réalité actuelle. Il est important d'oser examiner ses croyances, de démêler celles dont on veut encore faire l'expérience, des autres. Celles qui ne nous conviennent plus mais qui nous limitent. Mettre tout à plat et repartir sur de nouvelles bases, avec sa situation actuelle.

RIEN NE VOUS EMPRISONNE EXCEPTÉ VOS PENSÉES

RIEN NE VOUS LIMITE EXCEPTÉ VOS PEURS

RIEN NE VOUS CONTROLE EXCEPTÉ VOS CROYANCES

- Faire un retour en arrière : comment ai-je été éduqué ?
- Qu'est-ce que j'aimerais reproduire de mon éducation ?
- Qu'est-ce que je ne veux surtout pas refaire avec mes enfants ?
- Quelles sont mes blessures d'enfance ?
- Que faire, là tout de suite pour améliorer nos relations ?
- Prenez une décision et informez les membres de votre famille.

Clé n° 4

CLARIFIER VOS VALEURS ET LES TRANSMETTRE

Les valeurs n'ont jamais quitté le monde de l'éducation pour la simple raison qu'il n'y a pas d'éducation sans valeurs ». (O.Reboul).

Une valeur n'est rien d'autre qu'un idéal comportemental qui guide les actes au jour le jour. C'est ce qu'il est important d'être à vos yeux. Mais y avez-vous déjà réfléchi réellement ? Citez-vous vos valeurs, celles que vous avez reçues et celles que vous espérez transmettre à vos enfants. Réfléchir aux valeurs qu'on souhaite transmettre à ses enfants est un projet ambitieux mais essentiel pour la famille. C'est ce qui vous guidera tout le long de votre relation avec eux, c'est ce qui comptera quand ils seront adultes et qu'ils quitteront la maison. Ils emporteront avec eux ce bagage que vous leur aurez transmis et charge à eux d'en faire ce qu'ils voudront. Vous aurez la satisfaction d'avoir donné votre essentiel avec votre cœur, avec authenticité et bienveillance. Il est d'autant plus essentiel de faire le travail précédent que vous transmettez plus que vos valeurs, vous transmettez vos qualités, vos blocages, vos peurs; vous transmettez votre état d'esprit.

Quelles sont vos valeurs ? Elles viennent de votre histoire (transmises par vos parents, les éducateurs) ou de l'expérience (votre vécu, vos rencontres, vos lectures...).

- Quelles sont les 5 valeurs transmises par vos parents ?
- Quelles sont les valeurs importantes pour le papa de vos enfants ?
- Quelles sont les valeurs acquises lors de vos expérimentations ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- Qu'attendez-vous de vos enfants ? (Respect, honnêteté, responsabilité, politesse etc...)
- Incarnez-vous vos valeurs au quotidien dans votre famille ?
- Quelle action concrète pourriez-vous mettre en place pour que ça change dans votre famille ?

Exemple: Un parent qui s'adresse à ses enfants ainsi: "ramasse tes jouets! Passe moi cette feuille... Mais qui voudrait transmettre la politesse à son enfant et se plaint que celui ci ne dis pas les mots de politesse: "s'il te plait, merci..." Vos enfants feront ce qu'ils vous voient faire, pas ce que vous leur dites de faire!

Clé n°5

Connaitre la vraie nature de l'enfant

Croire en la nature "bonne" de l'enfant et cultiver le "bon" en lui

Les bébés sont des êtres archaïques et primitifs. Dès la naissance, seul le cerveau émotionnel est actif et leur permet d'exprimer (par des cris, des pleurs) leurs RESENTIS et BESOINS. Instinctivement, il communique ce dont il a besoin. Non, un nouveau-né ne peut pas devenir "gâté" si on comble ses besoins. Non, un bébé ne manipule pas ses parents par ses pleurs. Tout ce qu'il sait faire, c'est s'exprimer. Il vous informe de son inconfort. Et vous fait confiance pour répondre à ses besoins. Quoi de plus naturel que de répondre aux besoins de votre petit bout ? L'en priver, le laisser pleurer comme on le fait dans les sociétés occidentales, c'est créer une fissure qui le poursuit le reste de sa vie.

Le bébé et le bambin ont des besoins primaires.

- Être nourri, dès qu'il a faim, puisqu'il n'a pas de notion de temps
- Découvrir la vie et le monde par vos interactions avec lui
- Être aimé, rassuré, encouragé
- Être lavé, changé, porté pour se sentir en sécurité

Plus que de jouets, votre enfant a besoin de votre attention. Plus que de gadgets, votre enfant a besoin de vos bras. Plus que de "stimulants" votre enfant a besoin d'interagir avec vous, d'être avec vous. Il préfère votre réaction, même de colère, à votre indifférence.

Selon le Dr Elliot Barker

Les enfants dont les besoins ont été comblés le plus tôt possible par des parents aimants sont entièrement assujettis à la forme de discipline la plus sévère qui soit : ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent, ils ne le font pas, parce qu'ils vous aiment tellement... »

Certaines personnes rentrent dans un rapport de force avec leurs enfants : dès la naissance, on recommande de leur montrer qui est le maître, de ne pas les consoler au risque de les rendre dépendant, de ne pas les prendre dans votre lit, sous peine qu'ils n'en partent plus... Alors on gaspille son énergie en se demandant : faut-il le mettre au coin 2 minutes ou 5 minutes pour sa bêtise ?

Quelle est la punition adéquate pour tel acte ?

Les enfants ne sont certes pas de mini adultes et leur cerveau n'atteint sa pleine maturité que vers 25 ans ! Néanmoins, ils fonctionnent exactement comme les adultes quand au processus d'apprentissage. Aucun adulte ne modifie son comportement lorsqu'on le critique, le dénigre, le frappe même parfois ; ni quand on le punit de quelque façon que ce soit. Pourquoi s'attendre à ce que ça marche avec les enfants qui sont sous votre autorité ? Les punitions mettent en danger l'estime de soi et la confiance en ceux qui sont censés nous aimer. Un bébé n'a tout simplement pas les constructions neurologiques pour "manipuler son parent". Il ne vous teste pas. Il ne vous défie pas. Il explore, il expérimente, il découvre. C'est très difficile à accepter pour un adulte et pourtant c'est la vérité. Regardez les "bêtises" de votre enfant sous un jour nouveau : voyez l'émotion derrière ses cris, voyez le besoin derrière son "caprice".

Donnez à votre enfant du temps et de l'attention et il va devenir aimable et coopérant

Clé n°6

Simplifier vous la vie avec la Parentalité Naturelle

Ne cherchez pas à éviter à vos enfants
les difficultés de la vie ;
apprenez-leur à les surmonter.

Louis Pasteur

La parentalité naturelle, c'est l'ensemble des façons dont la nature a prévu qu'on éduque son enfant. Depuis la nuit des temps, bien avant notre ancêtre homo sapiens, l'homme a fait confiance à sa nature pour élever le bébé pour en faire un adulte qui doit s'adapter à un monde dans lequel lui le parent ne grandira pas. Ces connaissances instinctives, on les a toutes reçues en héritage. Elever son enfant selon les principes de la parentalité naturelle, c'est lui donner les armes pour s'adapter au monde du futur, quel que soit les défis qui se présenteront à lui.

Dans nos sociétés dites développées, les parents ne font confiance ni à leurs compétences innées ni aux "raisons" qui poussent le bébé à émettre des signaux, pourtant parfaitement clairs. Le bébé est devenu une sorte d'ennemi que les parents doivent vaincre ou "mater" à tout prix. Pour son bien évidemment.

Pourtant il est bien plus simple et moins énergivore de répondre aux besoins de la nature qu'a aller contre! L'une des raisons pour laquelle on s'épuise aujourd'hui est que nous faisons des choses contre notre nature! A force de vouloir caser les ronds dans des carrés, on s'épuise. Je suis pour arrêter de s'acharner, à lâcher prise et à choisir son combat.

Remettre la facilité dans son quotidien en acceptant de faire ce qui a été prévu pour notre nature. Si les femmes reprennent leur pouvoir de mères, se connectent à leurs ressentis pour prendre soin de leurs petits, elles impacteront le monde de demain et changeront les codes de la société.

Dans les sociétés traditionnelles proche de la nature dans laquelle cette éducation naturelle se pratique encore aujourd'hui, on entend presque pas de pleurs d'enfants. Et surtout, on ne voit jamais d'enfants faire une "crise". Les études ont montré que les adultes élevés avec des besoins comblés dès la naissance sont plus vite autonomes, plus heureux et surtout plus résilient; mieux armés face aux défis que la vie ne manque pas de présenter à tous. C'est un cadeau précieux à faire aussi bien au parent qu'à l'enfant, d'éduquer selon notre nature.

Les règles de la parentalité naturelle

- Porter votre bébé, de la naissance jusqu'à l'âge où il essaie de marcher en vaquant à vos occupations: courses, nettoyer, cuisiner. Vous le stimulez ainsi
- Répondez aux pleurs de votre bébé, allaitez le et dormez avec lui;
- Fournissez au jeune enfant un cadre avec des objets du quotidien nombreux et variés pour exercer et découvrir son potentiel. Nul besoin de gadgets électroniques !
- Accomplissez toutes les tâches du quotidien avec les enfants car ces derniers imitent et exercent leurs aptitudes spontanément (et non quand on leur apprend)
- Laisser les enfants expérimenter à la périphérie des adultes sans supposer qu'ils vont se faire mal, tomber ou encore faire mal aux autres
- Favoriser les contacts entre enfants de tous âges (et pas seulement du même âge comme à l'école) pour favoriser
- Favoriser l'autonomie de l'enfant au maximum, lui faire confiance et intervenir uniquement sur demande

Clé n°7

Accepter que le chemin est le bonheur

Il n'existe aucun chemin vers le bonheur- le bonheur est le chemin.
THICH NHAT HANH

Après le retour vers le passé, je vous invite à faire un saut dans le futur. Toujours armé de votre joli carnet qui doit commencer à se remplir maintenant, rêvez!

Oui, écrivez votre version de la journée idéale: de quoi allez-vous la remplir ? Comment se déroule t-elle ? Rédigez en positif, et au présent. Exemple: Pas j'aimerais que mes enfants ne se disputent pas...Mais plutôt: mes enfants passent des heures à jouer et à rire ensemble...

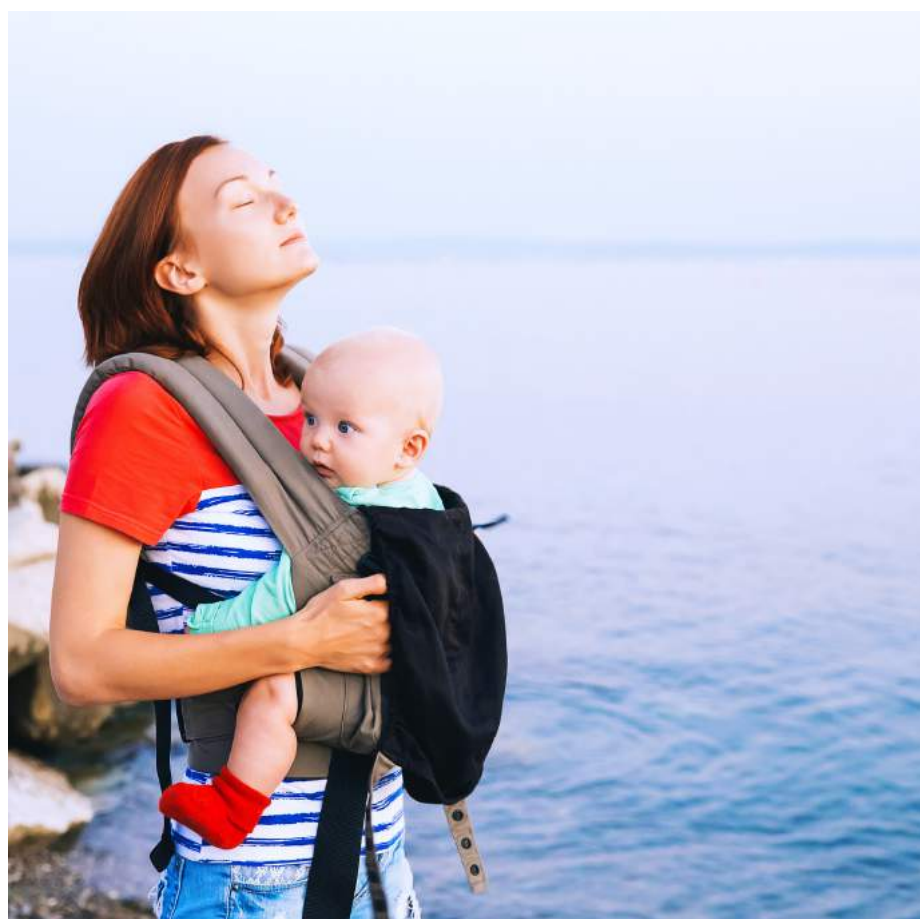
Cette dernière clé n'est pas la moindre. Elle vous invite à changer de regard sur votre vie. D'avoir une autre perspective sur ces petites choses du quotidien qui sont difficiles à gérer et qui attaquent votre capacité à être heureuse. Notez plein de petites phrases positives de votre quotidien dans votre carnet et partagez avec vos enfants
Exemple de phrase: je suis fièreet que j'ai réussi à garder mon calme.

Faites une pause face aux situations difficiles, faites une pause et respirez!

Etre une maman épanouie, c'est

- Prendre conscience que l'épanouissement personnel est le travail de toute une vie. Avancer par petits pas dans la bonne direction.
- Commencer à créer des moments magiques et profiter en pleine conscience des petits bonheurs qui se présentent
- Rire avec ses enfants, savourer chaque instant passé ensemble
- Profiter à fond de sa vie de maman.
- Relativiser, dans 5 ans, 10 ans, ce qui vous peine aujourd'hui, sera-t-il si important ?
- Vous féliciter de ce choix d'éduquer avec empathie et bienveillance
- Rester curieuse et en constante évolution
- Lâcher prise : un moment difficile ? Faites une pause. Respirez et reconnectez vous à vos ressources intérieures
- Continuer à lire, à vous former pour grandir et évoluer avec les besoins de votre enfant

Conclusion



Je vous souhaite des moments de joies.
Je vous souhaite des rires d'enfants.
Je vous souhaite de voir les pépites de joies cachées dans votre quotidien chargé.
Je vous souhaite d'être vous: imparfaite mais heureuse !

J'espère avoir suscité en vous l'envie de réaliser une introspection, un saut dans le passé, puis un retour vers le futur pour choisir en toute conscience une autre façon de vivre vos relations avec vous-même et avec vos proches.

J'espère vous avoir donné envie de prendre soin de vous car c'est la base pour réussir une vie épanouie. Continuez à prendre soin de la femme en vous, à remplir votre vie de ce qui vous passionne, ce qui vous fais vibrer. C'est ainsi que vous allez briller de tout votre feu. C'est ainsi que vous allez révélez la maman merveilleuse en vous. C'est ainsi que vous deviendrez une maman épanouie.

Revoir ses habitudes n'est pas facile mais osez, choisissez d'être vous-même, de prendre soin de vous, un petit pas à la fois.

Ici commence une nouvelle aventure, l'aventure de votre vie, l'aventure qui vous mènera vers cette version épanouie de vous-même.

Une question ? Contactez-moi par mail à mamanrespire@gmail.com.

Confiez-moi vos doutes, vos remarques, masi aussi vos victoires et les petits pas que vous avez mis en place pour devenir une maman épanouie.

Je vous invite également à rejoindre la communauté des mamazones sur Facebook; j'y partage des astuces pour vous épanouir au quotidien.

Je partage aussi des ressources via ma page Maman Respire

Au plaisir d'échanger avec vous,

Nadège

Révélez-vous et Rayonnez !