



## *JOUR 1 : BIENVENUE*

Bienvenue à toi chère fabuleuse ! Ravie de te compter dans l'aventure "Quand maman va, tout va !" Rien que le fait que tu sois là, en train de regarder cette vidéo, c'est déjà fabuleux. Ça montre que tu as eu assez de courage pour oser faire quelque chose de nouveau. Et quand on ose faire quelque chose de nouveau, le changement arrive !

Je me présente, je m'appelle Hélène Bonhomme, suis maman de jumeaux et lorsque je suis devenue maman deux fois en même temps, j'ai vécu un véritable tsunami. Je me sentais complètement dépassée par les événements. J'avais l'impression d'être la pire maman du monde. Un jour que je les ai laissés seuls pendant trois petites minutes, je les ai trouvés dans la cuisine en train de jouer au ping-pong avec deux douzaines d'œufs.

J'avais rêvé de devenir maman, mais sacrifier ma vie pour au final nettoyer 24 œufs écrabouillés sur le sol et les placards de ma cuisine, non merci ! Je me suis mise à hurler au point que mes enfants se bouchent les oreilles, puis à pleurer parce que je me trouvais excessivement nulle, loin de l'image de la mère douce que je m'étais imaginée devenir. En fait, je n'arrivais plus à me supporter moi-même.

Depuis, j'ai appris à prendre soin des moi. Je suis loin d'être parfaite, mais j'ai découvert que lorsqu'on ose la bienveillance envers soi-même, c'est toute la famille qui se détend et c'est toute la vie qui devient plus agréable. Et ensemble on va voir comment faire pour que ça soit possible pour toi aussi !

Mais d'abord : tu te demandes certainement ce qui t'attend pendant ces 21 jours !

C'est simple. Chaque jour, je te proposerai 5 étapes, toujours les mêmes :

1. VIDEO. Regarder la vidéo du jour
2. RECAP. Parcourir un rapide récapitulatif écrit du thème du jour

3. MERCI. On aura l'occasion d'en reparler dans la suite du programme : il y a un lien étroit entre la gratitude et la joie. Chaque jour, je vais te demander d'écrire au moins 3 choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude.
4. POST IT. Chaque jour, je vais te demander d'écrire une phrase sur un post it ou une carte, et d'afficher ce post-it ou cette carte dans ta maison, à un endroit devant lequel tu passes souvent. Je t'expliquerai dans une prochaine vidéo le pourquoi, mais d'ici là contente-toi juste d'afficher ces phrases dans ta maison, à un endroit où tu es sûre de les voir au cours de la journée !
1. DÉFI. Relever le défi du jour. Chaque jour je te lancerai un petit défi, rien de bien compliqué... Juste un défi pour prendre soin de toi... Car quand maman va, tout va !
6. Mon premier défi pour toi, c'est de rejoindre le groupe privé « Quand maman va, tout va » si tu ne l'as pas encore fait ! Pourquoi un groupe privé ? Parce que ce qui nous rend beaucoup plus forte, c'est de savoir qu'on n'est pas seule ! On a toujours l'impression d'être la seule maman à galérer, mais rien que le fait de savoir que des centaines d'autres vivent exactement la même chose que nous, ça fait juste un bien fou et ça motive à fond à ne rien lâcher !

Peut-être que tu te demandes :

- si tu trouveras le temps de suivre : pas d'inquiétude. Il te faut quelques minutes par jour, et je vais t'aider à les trouver !

Encore bienvenue dans l'aventure, chère fabuleuse. Commencer à t'aimer toi-même et à prendre soin de toi, c'est une excellente décision et je suis sûre que tu ne la regretteras pas !

À demain pour le début du programme, et n'oublie pas ton carnet !

### *JOUR 1 : suite*

Bonjour chère fabuleuse et bienvenue au jour 1 de "Quand maman va, tout va !"

Si tu es comme moi, tu sais que quand maman n'est pas très en forme, c'est compliqué dans le foyer ! On a toutes nos bons jours et nos mauvais jours, nos journées où tout va bien et nos journées bien pourries, où les enfants ont la varicelle, la machine à laver nous lâche et en plus on s'engueule avec notre fabuleux. Mais la bonne nouvelle, c'est que retrouver un peu de sérénité dans tout ça, c'est possible ! Survivre à nos journées pourries, et même avec le sourire, c'est possible. Pendant ces 21 jours, tu découvriras comment. Non seulement parce que je te donnerai des infos, mais surtout parce que je te donnerai l'occasion de les mettre en pratique !

Dans la vidéo précédente, on a vu les 5 étapes quotidiennes de ces 21 jours de bienveillance envers toi-même.

1. La VIDEO, tu es en train de la regarder
2. Le RECAP, qui s'affichera juste après
3. Le MERCI du jour, que tu noteras dans ton carnet
4. Le POST IT avec la phrase du jour, que je vais te demander d'afficher dans ta maison
5. Le DEFI du jour. Et mon défi pour toi aujourd'hui : te trouver un carnet ! John Piper a dit : il y a des yeux dans les crayons et les stylos... et je crois que c'est vrai. Ecrire, ça nous aide à

faire le tri dans nos têtes submergées par le quotidien à 300 à l'heure ! Si ça te fait plaisir, tu peux customiser ton carnet pour qu'il soit tout joli... Sinon quelques feuilles blanches pliées en deux, ça marche aussi ! N'hésite pas à prendre ton carnet en photo et à venir nous le montrer dans le groupe privé !

Encore bienvenue dans l'aventure, chère fabuleuse. Commencer à t'aimer toi-même et à prendre soin de toi, c'est une excellente décision et je suis sûre que tu ne la regretteras pas !  
À demain pour le début du programme, et n'oublie pas ton carnet !