



JOUR 9 : EPIDEMIE

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 9 de « Quand maman va, tout va ! » Tu as déjà fait plus d'un tiers du parcours, félicitations ! Si tu regardes cette vidéo, c'est que tu fais partie des gens courageux qui osent aller de l'avant et créer du véritable changement alors rien que pour ça, bravo !

Aujourd'hui, j'aimerais dénoncer un mensonge. Quand on dit « je me déteste, mais mes enfants je les adore », sache que c'est faux !

Parce que quand je ne m'aime pas, je ne peux pas aimer les autres.

Tu te dis peut-être : "Quoi ? Moi j'ai beaucoup de mal à m'accepter, pourtant je vous assure que j'aime mes enfants plus que tout !"

Être persuadé que les autres sont dignes d'amour, mais pas soi... Le symptôme classique d'un manque cruel d'amour pour soi. On pense qu'être dur envers soi n'a aucune conséquence sur les autres, mais on oublie que ce genre de guerre civile est comme le tabagisme passif : les fumées sont respirées par nos enfants, qui tôt ou tard sont contaminés par cette manie de se détester soi-même.

Penses-y un instant : nos attitudes parlent plus que nos mots. Quand tu es dure envers toi, quand tu es persuadée d'être nulle et incapable, voici le message que tu transmets à tes enfants : « Pour avancer dans la vie, il faut être super exigeant envers soi. » Sauf que personne n'est jamais parfait et que transmettre ce message à nos enfants, c'est leur dire qu'ils ne sont pas dignes d'amour, puisqu'ils sont imparfaits...

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de planifier des rappels sur ton téléphone avec tes phrases gentilles, si tu ne l'as pas fait. Et quand ces phrases s'afficheront, arrête tout ce que tu seras en train de faire et lis-les à voix haute !

Ce sera une belle manière d'élargir encore ton sentier... jusqu'à ce qu'il devienne une autoroute !

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : t'arrêter 3 fois par jour, peu importe ce que tu es en train de faire, pour lire tes phrases !

Bonne journée chère fabuleuse !