



## ***JOUR 10 : BONTÉ ENVERS SOI-MÊME***

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 10 de l'aventure « Quand maman va, tout va ! » Pas facile de rester bienveillante envers soi quand notre maison ressemble à un grand n'importe quoi, que notre corps a été déglingué par les grossesses et qu'on n'arrive pas à faire autrement que devenir une râleuse !

Pendant 3 jours, nous allons voir 3 choses qui peuvent nous aider dans nos frustrations de maman, 3 concepts qui peuvent avoir un magnifique impact sur nous, pour ne pas devenir la vieille reine-mère mégère !

Ce sont les 3 ingrédients dont nous avons besoin pour nous aimer nous-mêmes :

1. La bonté envers soi-même
2. Le sentiment d'humanité
3. La pleine conscience

Aujourd'hui on s'attaque au premier ingrédient : la bonté envers soi-même. Qu'est-ce que la bonté envers soi-même ? C'est se montrer bienveillante et compréhensive envers soi-même quand on souffre, quand on connaît des échecs ou quand on ne se sent pas à la hauteur, au lieu d'ignorer sa douleur ou de se complaire dans l'autoflagellation.

Quand on devient maman, on connaît ça, la souffrance, l'échec ou le sentiment de ne pas être à la hauteur : souffrance due au manque de sommeil ou à une césarienne, incompréhension face à nos choix éducatifs ou professionnels, rejet par des gens qui ne s'intéressent plus à nous, sentiment d'échec quand nos ados font n'importe quoi ou quand on se voit refuser un entretien d'embauche, impression de ne pas être à la hauteur quand le petit dernier se roule par terre dans la rue, quand on est de mauvaise humeur dès le lever, quand on cherche désespérément des habits propres à mettre à nos enfants le matin à 8h56 alors que l'école commence à 9h.

Quand on va mal, quand on se sent en souffrance ou un incapacité, le premier réflexe c'est de

chercher en quoi tout est de notre faute. Surtout les mamans ! On aime bien se triturer l'esprit pour définir le plus précisément possible en quoi on est la pire mère du monde !

C'est là, dans ces moments de souffrance intérieure, qu'on a besoin de se rappeler l'histoire des sentiers qui deviennent des autoroutes : même si je n'ai jamais eu le réflexe d'avoir de la bonté pour moi-même, il n'est pas trop tard, et je peux commencer à le faire dès maintenant !

Ce que je te demande de faire aujourd'hui, c'est d'élargir ta trousse à outils pour changer ton dialogue intérieur. Ce que tu vas faire à la fin de cette vidéo, c'est écrire 3 phrases à te dire à toi-même : 1 quand tu souffres, 1 quand tu vis un échec et 1 quand tu as l'impression de ne pas être à la hauteur. Pour moi par exemple, les phrases sont :

- Tu as le droit de te sentir découragée
- Tu ne peux pas échouer, tu peux seulement apprendre
- Tes enfants n'ont pas besoin d'une mère parfaite, ils ont besoin de toi telle que tu es

Dans cette vidéo, on a vu que l'amour pour soi, c'est 3 ingrédients :

1. La bonté envers soi-même
2. Le sentiment d'humanité
3. La pleine conscience

On a décrit à quoi ressemble le premier ingrédient, la bonté envers soi : se montrer bienveillante et compréhensive envers soi-même quand on souffre, quand on connaît des échecs ou quand on ne se sent pas à la hauteur. Ce n'est pas naturel pour nous, mais on peut changer notre manière de penser !

Ce que je te demande de faire, c'est donc de noter dans ton carnet 3 phrases pour changer ton dialogue intérieur : 1 quand tu souffres, 1 quand tu vis un échec et 1 quand tu as l'impression de ne pas être à la hauteur.

Bonne journée chère fabuleuse, et n'oublie pas de te dire ces phrases à toi-même lorsque tu te sentiras en souffrance, en échec ou lorsque tu auras le sentiment de ne pas être à la hauteur !

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 : noter dans ton carnet 3 phrases pour changer ton dialogue intérieur : 1 quand tu souffres, 1 quand tu vis un échec et 1 quand tu as l'impression de ne pas être à la hauteur.

Tu es fabuleuse et ça change tout !