



JOUR 11 : SENTIMENT D'HUMANITÉ

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 11 de l'aventure « Quand maman va, tout va !! » Pas facile de rester bienveillante envers soi quand on est maman... heureusement, tu fais partie des courageuses qui ont décidé de faire un zoom arrière sur ta situation, pour y voir plus clair, faire le tri dans tes pensées et commencer à t'aimer ! Félicitations d'avoir fait ce choix et bravo d'être arrivée au jour 11 du programme !

Pendant 3 jours, nous sommes en train de détailler 3 choses qui peuvent nous aider dans nos frustrations de maman, 3 concepts qui peuvent avoir un magnifique impact sur nous et nos familles.

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

1. La bonté envers soi-même, qu'on a vu hier.
2. Le sentiment d'humanité, qu'on va voir aujourd'hui.
3. La pleine conscience, qu'on verra demain.

Aujourd'hui on s'attaque au deuxième ingrédient : le sentiment d'humanité. Le sentiment d'humanité, c'est reconnaître que la souffrance et le sentiment d'insuffisance font partie de l'expérience humaine. En gros, c'est reconnaître que tout le monde passe par là.

Quand on a l'impression d'être une mauvaise mère, de ne pas être au niveau, d'être moche ou d'être nulle, de ne rien réussir de ce qu'on entreprend, on va toujours avoir cette même sensation : la sensation d'être séparée du reste du monde. La sensation que tous les autres y arrivent sauf moi.

On est la génération de l'épuisement maternel, des mamans tout simplement épuisées et à bout de forces, à bout de nerfs. La plupart du temps, quand on ne va pas bien on va tomber sur des gens qui disent :
"t'inquiète pas"

“bon courage”

“tu devrais”

“il faut”

Ça nous soulage pendant quelques minutes, mais au final on se sent encore plus mal qu'avant. Parce que quand on est au plus bas, ce ne sont pas de conseils dont on a besoin.

Les 2 mots les plus puissants du monde, c'est “moi aussi”

“moi aussi j'ai déjà laissé le petit tomber de la table à l'anger, c'est dingue comme on se sent mal après, hein !”

“moi aussi je me dispute avec mon conjoint, c'est fou comme ça peut miner toute une journée hein !”

“moi aussi je hurle des choses horribles à mes enfants et après j'ai envie de me cacher tellement j'ai honte”

Une force immense se dégage lorsque deux personnes se rencontrent vraiment. Lorsque la première a le courage de raconter sa vraie vie et lorsque la deuxième a le courage d'écouter, de ne pas dire une phrase toute faite, mais de dire “moi aussi”.

Chez les fabuleuses, on a 20 000 mamans qui nous suivent, et je suis toujours épatée par les dizaines d'e-mails qu'on reçoit où les mamans nous disent “ Depuis que vous lis, je me sens tellement moins seule ! J'étais persuadée d'être la seule à avoir du mal à gérer ma vie depuis que je suis maman.”

C'est dingue comme chacune est persuadée d'être la seule à galérer ! Et c'est dingue comme on se sent déjà mieux quand on sait qu'on est moins seule.

Et c'est bien pour cela que les mots “moi aussi” sont magiques.

Aujourd'hui voici mon défi pour toi : envoyer un texto ou un mail ou une carte à une amie qui ressent le même découragement que toi, pour la motiver.

Tu te dis peut-être que tes sœurs, belles-sœurs, voisines y arrivent beaucoup mieux que toi, et que tu es la seule à avoir du mal. Je peux te dire que c'est faux. Sur les réseaux sociaux, à la sortie de l'école ou pendant les réunions de famille, c'est tellement facile de faire semblant. Mais à la maison, dans les foyers, c'est compliqué pour tout le monde ! On joue toutes aux mères parfaites à l'extérieur, mais en réalité ce n'est qu'une façade. On passe toutes par ces difficultés, et ça fait tellement de bien de les partager.

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 : envoyer un texto ou un mail à une amie pour l'encourager

Bonne journée chère fabuleuse, et n'oublie pas d'encourager une amie aujourd'hui !

Tu es fabuleuse et ça change tout !