



JOUR 12 : PLEINE CONSCIENCE

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 12 de l'aventure « Quand maman va, tout va ! » Tu as dépassé la moitié du programme, et c'est déjà magnifique. Bravo d'être arrivée jusque là !

Pendant 3 jours, nous sommes en train de détailler 3 ingrédients 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
2. Le sentiment d'humanité, qu'on a vu hier
3. La pleine conscience, qu'on va voir aujourd'hui

Aujourd'hui on s'attaque au troisième ingrédient : la pleine conscience. La pleine conscience, c'est développer une attitude équilibrées envers les émotions négatives, qui ne doivent être ni ignorées ni exagérées non plus.

Alors comment s'y prendre quand on traverse une période difficile, pour ne pas ignorer sa souffrance mais à l'inverse ne pas l'exagérer non plus ?

En fait, on va développer une attitude de curiosité face à la souffrance, et commencer à regarder ce qui se passe à l'intérieur de nous, comme si on regardait un animal sauvage lors d'un safari.

Tu te souviens de la première vidéo ? On disait qu'il y a des yeux dans les crayons et les stylos... Quand on se sent submergée par toutes sortes d'émotions, rien de tel que de faire le tri par écrit ! Ça aide à observer ses émotions avec curiosité, sans les ignorer et sans non plus trop s'y identifier.

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de faire un exercice de description curieuse de ce que tu ressens à l'intérieur. Dès que la vidéo est terminée, prends ton carnet et réponds par écrit à ces

quelques questions :

- Comment tu te sens ?
- D'après toi, comment s'appelle cette émotion ?
- Est-ce que tu la ressens souvent ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est juste pour t'aider à avoir conscience de ce que tu ressens, et faire du tri dans ta tête !

Pendant 3 jours, on étudie ensemble les 3 ingrédients de l'amour pour soi :

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

Aujourd'hui, tu vas essayer de prendre conscience, de manière équilibrée, de ce que tu ressens. Cet exercice, tu peux le répéter autant de fois que nécessaire, dès que tu te sens submergée.

Rien que de mettre des mots sur ce qu'on ressent, ça fait déjà un bien fou !

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 : merci pour ce moment pour moi toute seule, merci pour mon grand qui a réussi son devoir de maths, merci parce que le petit a dormi un peu plus que d'habitude...
3. noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : faire ton petit exercice de description curieuse de ce qui se passe à l'intérieur.

Bonne journée chère fabuleuse, et à demain !