



## ***JOUR 18 : VA DORMIR !***

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 18. Tu approches du but, bravo !

Aujourd'hui on va parler d'un point essentiel pour s'aimer quand on est maman : comprendre les enjeux du manque de sommeil.

Il y a des jours où le monde entier complotte pour nous irriter. On est excédée par les pâtes qui ne veulent pas cuire plus vite, horripilée par cette voiture qui refuse de démarrer, et on se sent poignardée par notre meilleure amie qui poste une innocente photo de ses pieds en éventail sur une plage de sable fin.

Ces jours-là, on laisse traîner les couteaux de cuisine à portée des enfants, on perd notre trousseau de clés, on arrive en retard à l'école, on crie au monde entier de se dépêcher, on s'engouffre dans la moindre faille et on déclenche des crises conjugales.

Alors on se sent nulle, maladroite, incapable, insuffisante, moche, bête et méchante. MAIS on oublie l'essentiel : aller dormir.

Voici ce que demande la sécurité routière : "Ne partez pas fatigués. Avant un long trajet, passez une bonne nuit de sommeil. Sachez qu'une dette de sommeil de cinq heures entraîne au volant le même effet que l'absorption de deux ou trois verres de vin."

Cinq heures !? Tu te dis certainement : mais moi, c'est d'au moins sept cent heures que je suis endettée, depuis l'arrivée du petit dernier ! Ça fait combien de verres de vin ? Mon compte courant de sommeil est dans le rouge depuis des mois, et je n'ai pas l'ombre d'une assurance vie ni d'un livret A où puiser quelques ressources d'urgence !

Pour les parents, la fatigue est un état constant. On s'habitue doucement à cet épuisement qui devient notre deuxième peau. Être fatiguée, c'est tellement normal qu'on en oublie que c'est

dangereux ! On ne perçoit pas bien la gravité de sa fatigue. On sous-estime son effet sur nos émotions, nos relations, notre couple, notre foyer, notre vie. On est persuadée d'être nulle, de ne pas être digne d'amour et d'acceptation... alors qu'en fait on est juste crevée !

Le pire, c'est justement cette tendance aveugle à ne pas reconnaître que c'est le simple manque de sommeil qui nous met dans cet état-là.

La fatigue chronique et massive qui nous touche doit être comme un gros voyant rouge qui signale que quelque chose doit changer. À force de trop vouloir sauver le monde entier, on oublie que pour être réellement bienveillante envers les autres, on doit d'abord l'être envers soi.

Si tu es fatiguée, il y a urgence à ce que tu dormes ! C'est ça aussi l'amour pour soi !

Peut-être que tu te dis : mais je ne peux pas me permettre de me reposer, j'ai trop de choses à faire, la lessive qui m'attend, la vaisselle qui déborde de l'évier, sans compter tous ces dossiers à rendre, et mes enfants qui ne font jamais la sieste !

Ce que tu vas faire, c'est rogner sur certains principes pour pouvoir te reposer quand même !

- mettre les enfants devant un dessin animé pour pouvoir s'endormir quelques minutes sur le canapé, même si on a toujours dit que la télé c'est mal. Quand on est à bout de nerfs, on a rien de meilleur à donner que la télé !
- planifier deux jours un peu plus légers au moment où nos hormones se déchaîneront le mois prochain. Quand de toute façon on n'a plus de forces, pas besoin de se déprimer encore plus avec un programme intenable !
- prendre une baby-sitter pour s'octroyer le droit de ne rien faire pendant deux heures. Même si on a toujours dit qu'on ne laisserait pas ses enfants à une inconnue. Il y a d'excellentes baby-sitters et il y a urgence à ce que vous les trouviez !

Mon défi pour toi aujourd'hui c'est de planifier dans ton carnet un moment où tu vas juste t'offrir du repos. Une sieste, une grasse matinée, un moment de silence... Mets-le dans ton agenda !

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 : dormir ! Ou au moins te planifier un moment de calme et de silence, pour toi toute seule.

Bonne journée chère fabuleuse et à demain !