



JOUR 6 : DU TEMPS POUR MOI

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 6 de l'aventure « Quand maman va, tout va ! »

Quand on est maman, on donne beaucoup pour les autres. Entre les 40 lessives par semaine, les tonnes de chaussettes qui traînent par terre, les aller-retours pour déposer les enfants au foot ou à la danse, les repas, l'organisation de la journée de chacun... On a l'impression qu'à partir de la naissance de notre premier, on ne sera plus jamais en mode *off* !

Le problème, c'est qu'à force de s'occuper tout le temps des autres, on oublie de s'occuper de soi. Et moins on s'occupe de soi, moins bien on va ! On est de plus en plus stressée, déprimée, énervée. On se met à hurler pour un rien. On se dit qu'on est une mauvaise mère. On commence à se détester soi-même, alors qu'en fait on n'est pas une mère nulle, on est juste une mère à bout de forces et à bout de nerfs ! Quand maman va, tout va. Quand maman ne va pas, il y a urgence à régler ça !

La bonne nouvelle, c'est que prendre du temps pour soi, même quand on a des enfants, et même s'ils sont en bas âge, c'est possible. Au fil des mois, j'ai trouvé des moyens de ne pas me laisser submerger. Je n'avais pas le temps de m'occuper de moi, mais j'ai dégagé du temps pour m'occuper de moi, et ensemble on va voir comment faire pour que ce soit possible pour toi.

En t'inscrivant à ces 21 jours pour apprendre à t'aimer toi-même, tu as déjà fait un premier pas. Maintenant, tu vas trouver des créneaux où tu vas pouvoir prendre soin de toi.

Souvent, on dit « j'ai pas le temps », mais c'est faux. Il y a toujours du temps. En fait on ne manque pas de temps mais d'idées pour trouver du temps ! Aujourd'hui tu vas faire un exercice

créatif. Tu vas muscler ta capacité à trouver des idées de temps.

Mon défi du jour, c'est de prendre ton carnet et de faire une liste de 5 moments possibles dans la journée, pour prendre soin de toi. Ces quelques minutes, tu les utiliseras pendant les 21 prochains jours pour suivre le programme « Quand maman va, tout va ! » et pour relever les défis que je te donnerai chaque jour. Ça n'a pas besoin d'être plus de 5-10 minutes.

Ça peut être par exemple :

ex. régler ton réveil quelques minutes plus tôt

ex. ne pas rentrer tout de suite après l'école et t'arrêter dans un café ou un salon de thé

ex. laisser les enfants à la cantine une fois par semaine

ex. éteindre tous les écrans le soir à partir de 21h

ex. profiter de la sieste du petit

ex. prolonger la pause pipi...!

Peut-être que tu te dis : « Je ne trouverai jamais 5 idées de temps pour moi ! En fait, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, contente-toi de faire une liste de 5 idées, puis choisis simplement le moment qui est le plus simple à organiser pour toi !

Peut-être que tu te dis : « Je n'arrive déjà pas à gérer tout ce que j'ai à faire pour m'occuper de la famille, je ne peux pas me permettre de perdre 10 minutes ! La réalité, c'est qu'en « perdant » 10 minutes par jour pour prendre soin de toi, tu vas gagner des heures, et même des années ! D'une certaine manière, être égoïste, ça rend service à tout le monde. Occupe toi de ton bien-être, et tu verras comme tout le reste ira mieux...

Dans cette vidéo, on a vu que quand maman va, tout va. Donc il y a urgence à ce que tu commences à prendre du temps pour toi !

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 parce que je n'ai pas raté ma tarte aux pommes, merci pour cette réussite professionnelle, merci pour le soleil qui passe tout pile par la fenêtre de la salle de bains...
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : faire une liste de 5 moments possibles par jour, pour dégager 5-10 minutes pour suivre ton programme pendant les 21 jours, et réfléchir au moment qui serait le plus facile à mettre en place pour toi. N'oublie pas de nous partager tes trouvailles dans le groupe privé !

Bonne journée chère fabuleuse, et à demain !