



**VOUS ÊTES  
FABULEUSES,  
ET ÇA CHANGE  
TOUT !**

*par Hélène Bonhomme,  
fondatrice  
de [fabuleusesaufoyer.com](http://fabuleusesaufoyer.com)*

# Pourquoi “fabuleuses” ?

**D**epuis 2014, je dis aux mamans (y compris à moi-même) qu’elles sont “fabuleuses”. Un adjectif qui n’est pas au goût de tout le monde : trop ringard, trop bisounours, trop bobo, trop méthode Couet, selon certains. Vous découvrirez dans ce ebook pourquoi “fabuleuses” et pourquoi, pour des milliers de mères, ça change tout !

**Fabuleuses comme nettoyeuses** (de popotins, de frigo - parfois - et de vitres - peut-être un jour), pourvoyeuses (si ce n’est d’assiettes bio et locales, du moins de pizza du camion d’en bas), pourvoyeuses aussi de slips propres, de goûters dans le cartable et d’histoires pour s’endormir. Fabuleuses comme astucieuses, toujours à l’affût des bons plans, pros du système D, surtout quand il s’agit de trouver le moyen d’aller SEULE sur le trône (que ceux qui n’ont jamais détourné l’attention d’un enfant à l’aide d’un aliment à charge glycémique supérieure à 70 me jettent la première pierre.) Et alors, il y a vraiment de quoi leur donner une médaille pour ça ? Ce n’est que la vie ordinaire... la vie ordinaire et pas toujours sexy des mères de France. Ce n’est que le quotidien normal d’une mère normale. Alors pourquoi en faire tout un plat à la sauce fabuleuse ?

**Fabuleuses comme râleuses**, un peu. Souvent. Trop ? Oui, elles ont voulu être mères, et oui, ça aurait dû être facile comme dans les magazines. Ils vécurent heureux, eurent beaucoup d’enfants... et après ? Alors, elles se sont mises à ronchonner face à ce que l’histoire ne dit pas : le vide intersidéral qui s’est installé dans leur vie sociale, la machine à laver qui devenue leur meilleure ennemie, et Monsieur qui demande gaiement en passant la porte : “T’as fait quoi aujourd’hui” ?

**Oublieuses**, à force de vouloir être des mères parfaites, de leur valeur, de leurs aspirations, de leurs talents, de leur bien-être. Voici ce que m'écrit Laura, 30 ans, maman de 3 enfants : "Tant d'années à me morfondre, à me comparer et à culpabiliser parce que je pensais être une mauvaise mère, incapable d'y arriver. Et puis, je suis tombée sur les fabuleuses. Je me suis pris une claque en découvrant les propos d'autres mamans qui comme moi, finissent par trop douter d'elles-mêmes. Avant, j'aurais voulu une baguette magique pour changer les choses. Aujourd'hui, j'estime que la baguette magique est en moi. Je suis fabuleuse, je suis capable, je peux faire des choix et surtout être moins exigeante envers moi-même !"

**Fabuleuses, comme nombreuses.** Au foyer à plein temps, au foyer matin et soir, au foyer week-end et vacances : même combat. Toutes les mamans sont dans leur foyer à un moment ou à un autre de la journée. Ce chapitre de leur vie de femme, peu osent en parler, de peur d'être taxés de réacs écervelés et antiféministes. Pourtant, voici ce dont recèle ma boîte mail : tous les jours, des "mercis" émus de la part de mères au foyer par choix, de mères au foyer forcées, de mères entrepreneuses dans leur foyer, de mères dans leur foyer avant et après une journée d'avocate, de médecin, de conseillère municipale, d'assistante de direction, de chanteuse ou d'infirmière, qui m'écrivent en substance : "Merci de me rappeler que malgré mes imperfections, je suis fabuleuse."



## ALORS “FABULEUSES” POURQUOI ?

**Parce que généreuses :** “c’est l’oppression de l’économisme qui amène nos semblables à mépriser l’éducation, qui plus est familiale, relevant à la fois de l’acte gratuit, exigeant un don de soi, et de l’entreprise à long terme, qui suppose une épreuve de patience”, a écrit Eugénie Bastié. Ce mépris de toutes les activités non soumises à rémunération, mais liées à la tendresse, à la présence gratuite, au temps passé ensemble, aux gestes de soins quotidiens, plonge la femme du XXIème siècle dans la honte, pour ce qui concerne le chapitre maternel de sa vie. Une mère ne doit pas être honteuse d’être mère. Un peu de sel ne fera que relever le ragoût de l’indifférence. Fabuleuses, oui, vous l’êtes !



**Parce qu’audacieuses :** “Évidemment que tu es fabuleuse... tu peux te le permettre, toi !” Sous-entendu : “tu as un mari-gagne-pain qui t’entretient pendant que tu te la coules douce et que tu nous pompes l’air avec tes mièvreries de pourrie gâtée.” Non, je ne peux pas me permettre d’être au foyer. J’ai choisi de me le permettre. Je me serre la ceinture pour me le permettre. Je développe mon entreprise pour

me le permettre. Je fais tout pour me permettre d'aligner ma vie quotidienne à mes aspirations profondes. Et l'une de ces aspirations est d'être là pour récupérer mes jumeaux affamés, tous les jours à 11h30 (ou 31, ou 32, merci maîtresse, vous êtes fabuleuse).

**Parce que courageuses** : sur nos fils d'actualités règne la terreur du "pas assez". Nous ne sommes jamais assez minces, jamais assez de bonnes mères, nous n'avons jamais assez d'argent et jamais assez de temps. Dire "je suis fabuleuse", c'est dire : telle que je suis, je suffis. Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour avoir une juste estime de moi-même. C'est dire : je me fais confiance, et c'est le meilleur service que je puisse rendre à ma progéniture. Trop gentillet à votre goût ? Laissez celles qui ont assez de courage pour s'aimer comme telles qu'elles sont.

**Vous êtes fabuleuses** : oui c'est un peu décalé, et c'est justement pour révéler la maman décomplexée qui sommeille au fond de nombreuses mères trop stressées. La fabuleuse n'est ni apologiste ni militante. La fabuleuse n'a rien à prouver. Elle a tout simplement réalisé que mine de rien, elle est une héroïne du quotidien, et que mine de rien, ça lui fait quand même un bien fou quand on lui dit "merci". On se demande où en est arrivé notre discours médiatique si un peu de reconnaissance en vient à devenir une telle bouffée d'air frais pour des milliers de mères !



# Une fabuleuse, c'est quoi ?

Une adepte de l'éducation bienveillante ?

Une fée du logis ?

Une experte en lâcher prise ?

Une mère au foyer qui se donne à 100% pour sa famille ?

Une maman qui parvient à concilier parfaitement vie pro et perso ?

Une femme épanouie, qui a le sourire avant même de sortir du lit et qui parvient à le garder même quand les enfants inondent la salle de bains ?

**ET ÇA CHANGE QUOI, AU JUSTE, D'ÊTRE UNE FABULEUSE ?**

**Merci d'avoir posé la question !**

Chaque fabuleuse est unique, et loin de moi l'idée de vous mettre toutes "dans le même sac" !

Mais voici quelques idées (liste non exhaustive).

Dans “fabuleuse”, il y a :

## la résilience :

L'arrivée d'un ou plusieurs enfants peut être vécue comme un tsunami, une “crise” au sens de “moment décisif”, une opportunité de grandir. Cette période charnière (comme une séparation, un déménagement, un changement professionnel, un deuil...) est le théâtre de nouvelles déceptions.

Lorsque j'ai accouché de jumeaux, je ne m'attendais pas à ce que ma vie entière passe à la machine à laver (outre les 40 kilos de linge qui passaient réellement à la machine à laver chaque semaine !) J'étais déboussolée par tout ce que je ne pouvais plus faire, tout ce que je ne pouvais plus être. Mais j'ai décidé de mettre à profit cette période mouvementée de ma vie pour APPRENDRE quelque chose et devenir plus forte.

## le moment présent :

Lorsque j'avais un nourrisson dans chaque bras, j'avais envie d'attendre que ça passe, que les enfants soient plus grands, que je puisse reprendre le travail... Et puis je me suis souvenue qu'avant d'avoir



des enfants, je me disais justement que ça irait mieux lorsqu'ils seraient là !

**Non, ça n'ira pas mieux quand...** parce que le seul jour que je peux vivre pleinement, c'est AUJOURD'HUI... dans toute son imperfection !

## la gratitude :

La gratitude, c'est changer de lunettes pour cesser d'être fixée sur tout ce qui ne va pas, et commencer à voir CE QUI VA...

*Pour la plupart d'entre nous, notre première pensée au réveil est : "Je n'ai pas assez dormi." La deuxième est : "Je n'ai pas assez de temps. Ni d'argent. Je ne suis pas assez mince, pas assez intelligente, pas assez performante. Avant même de nous redresser dans notre lit, nous sommes déjà inadaptées, déjà en retard, déjà en manque de quelque chose." (Brené Brown, La force de l'imperfection)*

La fabuleuse ne veut pas se laisser ronger par l'insatisfaction !

## le courage ordinaire :

Être fabuleuse, c'est oser être soi sans avoir besoin de porter le masque d'une maison parfaitement rangée ou d'une progéniture parfaitement peignée.

*On a tendance à confondre courage et héroïsme. Le mot courage vient de "coeur". À l'origine, avoir du courage signifiait "dire ce qu'on pense en ouvrant son coeur". Le courage ordinaire, c'est exposer sa vulnérabilité, son authenticité. Dans le monde actuel, c'est assez extraordinaire ! (Brené Brown, La force de l'imperfection).*





## un processus :

Être fabuleuse, c'est bien plus qu'un choix ponctuel. C'est décider de considérer sa vie comme un chemin, et choisir d'apprécier la route. C'est ne pas attendre d'être sur la ligne d'arrivée pour s'apprécier et apprécier sa vie. **Love is on the way !**

C'est se dire au réveil : "Quoi que je fasse dans la journée et même si je ne fais pas tout, je suis digne d'estime. J'ai le droit d'apprendre et d'avancer !"

## une responsabilité :

**On peut être fabuleuse et subir sa vie !** Et comme l'a dit Tom Peters : le changement est une porte qui s'ouvre de l'intérieur.

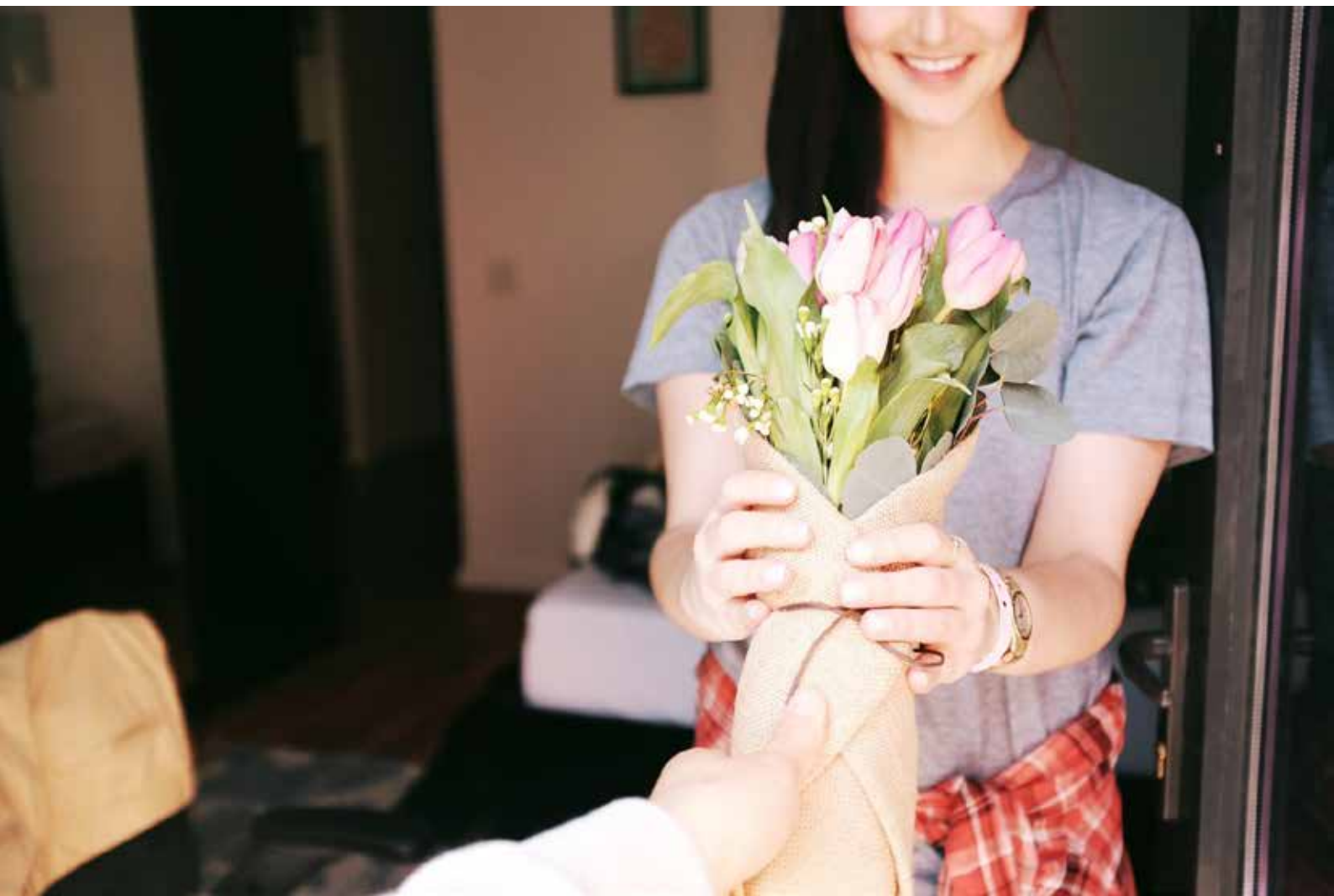
C'est vrai, il y a toujours une belle-mère pour nous dénigrer, une copine pour nous faire sentir moins que rien, un bébé pour vomir sur notre dernière chemise propre, un ado pour nous pourrir l'ambiance ou un pédiatre pour contester nos choix. Mais qui a dit qu'il fallait attendre que les autres nous approuvent ou que les autres assurent ?

Vivre dans cette attente, c'est donner aux autres les clés de votre bonheur.

***Vous êtes fabuleuse, et vous avez le trousseau  
de clés de votre vie !***

***Ça a l'air simple, n'est-ce pas ?***

Vivre une vie fabuleuse... On voit bien l'idée, on sait peut-être même par où commencer, mais on ne trouve pas l'énergie de le faire.



# QUE FAIRE quand on sait QUOI FAIRE mais qu'on n'y ARRIVE PAS ?

*Quels obstacles nous empêchent-ils d'aller  
de l'avant ?*

En voici 3 que j'ai identifiés chez moi :

- **la honte et le perfectionnisme** (si je fais tout parfaitement, je serai acceptée. Et comme j'ai peur de ne pas réussir, je préfère ne rien faire que ne pas y arriver)
- **la peur, qui me paralyse** (je vais manquer de ci, je ne serai pas assez ça, ce changement risque de me faire perdre mes repères, je vais me sentir déboussolée)
- **la vulnérabilité**, qui me donne envie de me cacher (si je me montre authentique, les gens jugeront ce que je suis vraiment, et ça me fera trop mal)

Désolée de vous importuner avec ça, je sais bien que je suis la seule et que vous, vous êtes toujours sûre de vous, pleine de courage et authentique ! Ah non ?

## Obstacle n°1 : la honte et le perfectionnisme

Je peux avoir lu des tas de choses sur l'importance de lâcher prise pour se débarrasser du stress, mais **si c'est un jour où une amie débarque dans une heure dans ma maison en bazar**, je vais me rendre malade à vite tout ranger. Je vais tellement être obnubilée par l'envie que tout soit nickel en moins d'une heure, que je vais hurler sur mes enfants s'ils osent déplacer un objet !

Dans ces moments-là, **il ne me sert à rien de savoir qu'il y a plus de joie dans le lâcher prise !** La honte de ne pas être capable tout gérer va m'inciter à mettre toute ma valeur dans l'état de ma maison.

Le perfectionnisme, c'est croire qu'on peut échapper à la douleur de se sentir jugé, en faisant tout parfaitement. **Résister au perfectionnisme et à la honte qui lui est liée, ce n'est pas facile** dans une société et/ou un entourage qui nous juge sur nos apparences et nos accomplissements !

**Alors concrètement, on fait quoi pour lutter contre le perfectionnisme ?**  
On commence par porter des jeans ou des vestes en jean !

*Hein ? Eh oui, on s'inspire de Brené Brown, qui ne porte que des vêtements à poches. L'idée étant d'y cacher des petits papiers à sortir en cas "d'urgence", sur lesquels on s'écrit au préalable la permission de ne pas tout faire parfaitement, de se planter, de ne pas être au top ! Dès qu'on commence à avoir honte, on sort un petit papier et on se rappelle à soi-même que le fait d'avoir une maison en bazar ne change rien au fait qu'on soit fabuleuse !*



Si nous voulons voir du changement, il ne sert à rien de s'attaquer aux symptômes ("si je range très vite ma maison en bazar, j'aurai moins honte"). Ce qui va nous aider, c'est de nous attaquer à la cause ("je ne veux plus vivre sous la dictature du perfectionnisme"). C'est là que l'on commencera à se sentir mieux !

Voici quelques idées de phrases à noter sur vos petits papiers :

*"Mes enfants n'ont pas besoin d'une maman parfaite, ils ont besoin de MOI !"*

*"Ce que j'ai accompli aujourd'hui suffit largement."*

*"Pas besoin d'être parfaite pour être fabuleuse."*

*"Mieux vaut imparfaite et détendue que parfaite et stressée !"*



## Obstacle n°2 : la peur

La plupart d'entre nous savent comment manger sainement. Certaines connaissent même par coeur la valeur calorique de toutes sortes d'aliments ! Je peux tout savoir sur l'équilibre alimentaire, mais **si c'est un**

**jour où je dois rendre un énorme dossier** à mon plus gros client, ce que je sais sur l'alimentation saine ne me sert à rien. Tout ce que je veux, c'est apaiser mon anxiété à propos de cette deadline avec **un paquet de chips ou une tablette de chocolat**.

*Inquiétude, peur de ne pas y arriver, peur de manquer, peur de perdre... pas facile de garder son calme quand le stress ambiant veut nous faire paniquer tout le temps !*

**Alors concrètement, on fait quoi pour lutter contre l'anxiété ?** Voilà une idée pour commencer : ouvrir l'application "rappels" sur son téléphone et programmer un rappel toutes les 3 heures, du genre :

*"Je sais que je ne peux pas échouer, je peux seulement apprendre !"*

*"Hélène, tu es en train d'apprendre et de changer, bravo, continue !"*

*"Hélène, c'est le moment de faire une pause et de penser à tout ce qui va bien dans ta vie !"*

Il ne sert à rien de s'attaquer aux symptômes pour se débarrasser de son addiction aux Curly... **On y arrive beaucoup mieux en prenant la cause par les cornes** et en mettant en place des stratégies simples pour faire baisser l'anxiété. C'est là que ça commence à aller mieux, et que c'est plus facile de ne pas manger n'importe quoi !

## **Obstacle n°3 : la vulnérabilité**

Je peux connaître toutes les bases de la gestion du temps et savoir que les réseaux sociaux sont chronophages, mais **si c'est un jour où je reçois un e-mail enragé** de la part de quelqu'un qui n'aime pas ce que je fais, ce que je sais ne me sert à rien. **Je me sens tellement vulnérable qu'au lieu d'écrire un nouvel article**, je vais perdre 2 heures de précieux sommeil à vagabonder sur Facebook, par peur de publier quelque chose que mes lecteurs ne vont pas aimer ou vont critiquer.

Être authentique dans une culture qui vous demande d'être intégré, de vous fondre dans le paysage et de plaire à tout le monde : pas facile !

Si nous ne voulons plus de cette sensation désagréable de perdre son temps, il ne sert à rien de s'attaquer aux symptômes (s'interdire de traîner sur facebook...). **Ce qui va nous aider, c'est d'identifier et de traiter la cause** (pour moi : je me sens vulnérable).

**Comment ?** En mettant un ou plusieurs post it sur le miroir de la salle de bains, pour s'imprégner d'authenticité dès le matin ! Voici quelques exemples :

*“Je suis contente d'être moi !”*

*“Je suis déjà très bien comme je suis !”*

*“Mes idées valent la peine d'être partagées.”*



## POUR FINIR...

**V**oilà ce qui devient possible quand on décide de s'y mettre dès aujourd'hui : tout en acceptant d'être imparfaite, on peut être sincèrement fière de soi et de ses progrès !

Vous êtes fabuleuse... et ça change tout.





## À propos de l'auteur

En 2012, **Hélène Bonhomme** vit l'arrivée de ses jumeaux comme un tsunami de couches, de biberons et de questions : "Suis-je nulle ? À quoi est-ce que je sers ? Ah bon, c'est ça être mère ?" Elle se met à interviewer des femmes inspirantes et part à la recherche de contenus pertinents sur l'art d'être une mère qui aime sa vie au XXI<sup>e</sup> siècle.

C'est ainsi que voit le jour le site **Fabuleuses au foyer**, le livre collaboratif illustré *Il y a une fabuleuse dans chaque foyer* (Première Partie, 2015) ainsi que le livre *C'est décidé, je suis fabuleuse* (Première Partie, 2016) Aujourd'hui, des milliers de femmes se reconnaissent dans ses chroniques sincères, drôles et profondes, qui éveillent à la beauté et à l'ampleur de ce qui se joue derrière les portes de nos foyers. Hélène est mariée à David. Ils vivent près de Bordeaux avec leurs fils Adelin et Roman.