



Un site communautaire d'accompagnement, d'aide et de partage,  
dédié aux fabuleuses mamans.



Un matin de mars 2014, en plein burn-out maternel, Hélène Bonhomme poste son premier article sur le web. Le site [fabuleusesaufoyer.com](http://fabuleusesaufoyer.com) touche aujourd'hui plus de 150.000 femmes par mois. Le bien-être des mamans — parce que toutes les mamans le sont à plein temps, et parce que chacune est unique et fabuleuse — est l'inspiration de ce site pas comme les autres.

**Hélène Bonhomme, Fondatrice et âme du site  
*Fabuleuses au Foyer***

Conférencière, écrivaine et chroniqueuse, cette trentenaire, maman de trois enfants dont des jumeaux, est une boule d'énergie. *« Quand je ferme les yeux, je vois des milliers de mamans qui retrouvent la sérénité et l'entrain dont elles ont besoin pour attaquer leur folle journée. C'est la vision qui m'habite et me fait vibrer : un mouvement de femmes réconciliées avec elles-mêmes, qui inspirent les autres à briller. »*

Elle multiplie les initiatives dédiées au bien-être des mamans :

- Deux livres vendus à 15.000 exemplaires

- Une chronique pour *Le Point*
- Quatre formations en ligne
- Une lettre matinale quotidienne à près de 50.000 abonnées



[L'histoire d'Hélène Bonhomme dans "Mille et une vies" avec Frédéric Lopez.](#)

## L'équipe



**Anna Latron**  
Rédactrice en chef



**David Bonhomme**  
Stratégie  
& développement



**Alizée Daguerre**  
Assistante de direction -  
graphiste



**Nicolas Gantenbein**  
Événements



**Anne Hirel**  
Presse & partenariats



**Manuëla Carbel**  
Communauté

# Pôle Rédaction

Présentation | Contact | Presse

Le site de médias | *Le Village*

DANS MA TÊTE | VIE DE FAMILLE | TRAVAIL & FOYER | MAMAN ÉPUISÉE | LIVRES | ÉVÉNEMENTS | COMMUNAUTÉ

RÉVÉLER LA FABULEUSE EN CHAQUE MAMAN

VOIR LA VIDÉO

COMMENCER AVEC NOTRE SÉLECTION

**DANS MA TÊTE**  
**Juste quelques années**  
Alors que je dépose les jouets sur le comptoir, la bénévoles de l'association me remercie : « je viens de donner... »  
[Rebecca Demelle-Fischer](#) Lire plus

**VIE DE FAMILLE**  
**Ni bienveillante ni maltraitante**  
Aujourd'hui, j'ai 20 ans, et je vois ce gamin qui fait une crotte monstre dans le magasin. Je regarde lui...  
[Une Fabuleuse Maman](#) Lire plus

**DANS MA TÊTE**  
**Fabriquer un être humain et rentrer dans un j6**  
Oh du malin, dans ma salle de bains. Trois fois d'affilée, je remonte sur la balance, histoire d'être bien certain(e)...  
[Hélène Buisson](#) Lire plus

## Plus de 700 articles sur le blog

Logistique familiale, charge mentale, pression extérieure, peur de mal faire... : trop de mamans se sentent submergées par leur quotidien ! *Fabuleuses au foyer* les aide à déculpabiliser, sous la direction d'Anna Latron, journaliste et maman de deux enfants — dont Alexis, atteint d'un trouble du spectre de l'autisme.

## Les chroniqueuses

Une équipe placée sous le signe de l'authenticité. Sa mission :

- mettre les mots sur les maux et sur les joies des mamans d'aujourd'hui
- s'autoriser un regard sincère sur la maternité à l'intérieur et à l'extérieur du foyer
- rejoindre les femmes dans leur vie réelle et non rêvée, partager leur vécu et leur donner la parole.



## Pôle Formation

### 4 programmes de formation :



**Le Village :** une année pour sortir du “mode survie” :

- Retrouver l’envie et l’énergie de te lever le matin
- Retrouver la joie dans les relations avec ceux que tu aimes
- Retrouver du temps pour les projets qui te tiennent à coeur

*“Depuis que j’ai rejoint le Village, je vais réellement mieux, ça se voit, tout le monde me le dit ! Même ma psy m’a trouvée changée !” Stéphanie*



**Fabuleuse tout l’été :** même avec conjoint et enfants sur le dos H24... et sans bouchons d’oreilles !

Juillet et août : les mois les plus compliqués pour la vie de famille. Cette formation en ligne constitue une trousse à outils pour traverser l’été dans la sérénité !

*“Une formation fabuleuse avec une coach à domicile pour mamans parfois seules avec leurs découragements !” Alexandra*



**Quand maman va, tout va !** 10 minutes par jour... pour moi toute seule.

Une formation pour se reconnecter à soi quand on est maman. 21 jours pour pratiquer activement la bienveillance envers soi !

*“Un programme de formation clairement addictif. Maintenant je suis armée pour prendre soin de moi.” Miriam*



**Communiquer en famille : on ne m'a jamais appris !**

Hélène Bonhomme propose une fabuleuse session de rattrapage : 16 modules en duo avec Yolande Ziegler-Schwab, psychopraticienne et coach de vie.

*"Mon quotidien a changé ! Depuis la formation, mes relations avec mon conjoint, mes enfants et même mes collègues de travail sont apaisées.!"* Claire

**3 défis gratuits :**



**Le Fabuleux défi :** 7 jours pour être fabuleusement cool sans avoir à t'exiler sur une île déserte



**Une pause s'impose :** 10 minutes par jour pour moi toute seule : c'est possible !



**Elle est pas fabuleuse la vie (de famille) ?**

Rentrée scolaire = tension dans l'air ? L'objectif : une rentrée avec le sourire, pour démarrer l'année dans la sérénité !

## Pôle Édition :



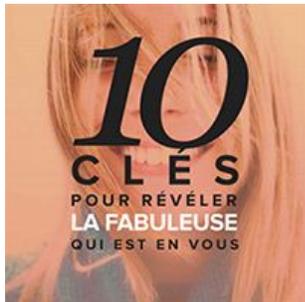
### Livre tome 1 :

Il y a une fabuleuse dans chaque foyer



### Livre tome 2 :

C'est décidé, je suis fabuleuse



**Ebook 1 :**  
10 clés pour révéler  
la fabuleuse qui est  
en vous



**Ebook 2 :**  
Vous êtes fabuleuse  
et ça change tout



**Ebook 3 :**  
Débordée mais  
détendue



**Ebook 4 :**  
Je veux aider

## Fabuleuses au Foyer en live



### Deux spectacles

Première édition en mars 2018, pour fêter les 4 années d'existence de cette communauté web de mamans imparfaites mais fabuleuses. Prochaine édition : mars 2020.



### Une tournée de conférences

Hélène Bonhomme et l'équipe des fabuleuses rencontrent leur public de France et de Suisse. Au programme : une conférence de développement personnel spéciale maman avec du rire, de l'émotion, de la musique, et surtout beaucoup de bienveillance.

## Fabuleuses au Foyer : les chiffres

4

Salariés

7

Formations  
chaque année

1300

Villageoises qui  
progressent  
ensemble vers  
plus de bien-être

800

Articles en  
ligne sur le  
blog

50 000

Mamans reçoivent  
une piqûre de  
rappel par mail,  
tous les matins

150 000

visiteurs  
uniques, tous  
les mois

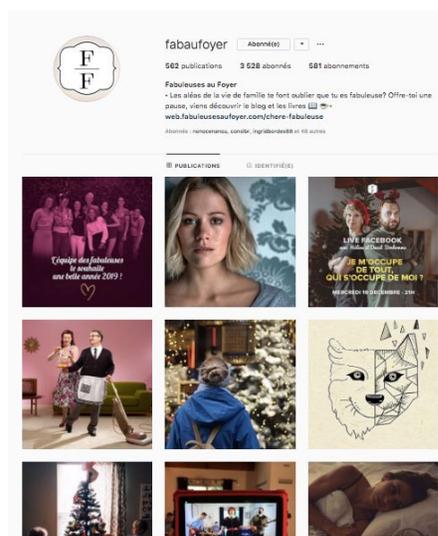
## Fabuleuses au Foyer : les dates

- ⇒ **Mars 2014** : Premier article d'Hélène Bonhomme sur le blog [www.fabuleusesaufoyer.com](http://www.fabuleusesaufoyer.com)
- ⇒ **Mai 2015** : *Il y a une Fabuleuse Dans Chaque Foyer. 50 Pensées pour la Révéler*, collectif d'auteurs sous la direction d'Hélène Bonhomme, éd. Première Partie
- ⇒ **Juillet 2016** : Lancement de la première formation « *Fabuleuse tout l'été* »
- ⇒ **Octobre 2016** : *C'est décidé, je suis fabuleuse : Petit guide de l'imperfection heureuse*, Hélène Bonhomme, éd. Première Partie
- ⇒ **Mars 2018** : Les fabuleuses en soirée, Hélène Bonhomme monte sur scène pour un one woman show drôle et émouvant. Elle réunit 500 mamans dans un théâtre parisien.
- ⇒ **Avril 2018 - Avril 2019** : Le Village ouvre ses portes, 600 mamans progressent vers plus de bien-être et se serrent les coudes au quotidien.
- ⇒ **Janvier 2019** : Sortie du [clip "Fabuleuse"](#) (Tiphaine Wary)
- ⇒ **Mars 2019** : La tournée des mamans fabuleuses (première édition) : 1400 femmes dans 6 villes de France, Suisse et Belgique.
- ⇒ **Avril 2019** : Nouvelle édition du Village, rejoint par 1300 mamans.



[Clip "Fabuleuse" \(Tiphaine Wary\), plus de 130K vues](#)

# Fabuleuses au Foyer sur les réseaux



## Fabuleuses au foyer dans la Presse :



[Voir tout](#)

## Fabuleuses au Foyer : les émissions



[“Mille et une vies - Burn-out maternel comment se reconstruire ?”](#)  
[avec Frédéric Lopez.](#)



[“La maison des maternelles - Congé parental, se poser les bonnes questions”](#)  
[avec Agathe Lecaron](#)

## Contact

[contact@fabuleusesaufoyer.com](mailto:contact@fabuleusesaufoyer.com)

Anne Hirel - 0667216280

Photos HD disponibles sur demande

Revue de presse : <https://fabuleusesaufoyer.com/presse/>