

Après un burn-out maternel “J’ai créé une communauté de mamans sur Internet”



Après avoir donné naissance à ses jumeaux, Hélène déchante. Pour partager ses sentiments, elle poste un article sur Internet qui connaît un succès retentissant. Aujourd’hui, elle multiplie les initiatives dédiées au bien-être des mamans.

J’attendais la naissance de mes enfants Adelin et Roman avec impatience. Je rêvais d’être maman et avais décidé de prendre un congé parental afin d’être 100 % disponible pour ce nouveau rôle. Ils sont nés en novembre 2012, et tout de suite cela a été un tourbillon : il fallait gérer la logistique, les repas, les câlins... J’étais très heureuse de leur venue, mais en même temps, je me sentais seule et désarmée. Au bout de quelques mois, je souffrais du manque de reconnaissance et mes émotions partaient dans tous les sens. Je ressentais de la culpabilité, pour ne pas réussir à profiter de cette vie pourtant rêvée, j’étais jalouse de mon mari qui travaillait et voyait du monde. Moi qui m’étais imaginée en maman douce, je criais sur mes enfants de façon disproportionnée ! Chamboulée par ma maternité, je me posais des tas de questions sur le sens à donner à ma vie. Je suis donc allée voir un psy pour mieux comprendre mon histoire et ce que le fait de devenir mère signifiait pour moi. J’ai décidé que tout cela était une magnifique opportunité de changement : étant ultra-perfectionniste, je devais apprendre à

lâcher prise, à travailler sur moi. Le 8 mars 2014, moi qui ai toujours adoré écrire, j’ai commencé un blog sur la maternité sur Internet, encouragée par mon mari. Le but premier était de mettre des mots sur ce que je ressentais, tout ce qui m’encombrait l’esprit. Des messages, sincères, authentiques, parfois drôles, sans donner de leçon, juste en expliquant ce que je ressentais : j’avais tout pour être heureuse, un mari, mes enfants, mais je me sentais aussi vidée, triste, épuisée.

Des amies ont lu mes messages et les ont partagés avec des personnes de leur entourage, qui les ont transmis à leur tour. Et de fil en aiguille, mon blog a connu un certain succès. Dans le même temps, j’ai osé me confier à mon mari, lui exprimer tout ce que je ressentais. Je me suis aussi renseignée sur le sujet et lu différents livres sur l’épuisement maternel, comme *Mère épuisée*, de Stéphanie Allenou. Les aspects difficiles ou négatifs de la maternité étaient peu abordés à l’époque. Mon conjoint m’a proposé de faire garder nos enfants. Cela m’a fait un bien fou de pouvoir souffler, de m’autoriser à avoir du temps pour moi, sans culpabiliser. J’en ai profité pour voir des amies et lire, ça a été positif pour toute la famille, car je me sentais plus sereine. De mois en mois, d’année en année, de plus en plus de

femmes se sont senties concernées par mes messages... et aujourd’hui, ma communauté que j’ai baptisée « Les Fabuleuses au foyer »* compte 80000 membres. Je racontais déjà mon imperfection sans tabous ni faux-semblants et cela rencontrait un certain écho. En novembre 2015, j’ai décidé de ne pas reprendre mon travail de rédactrice pour une agence Internet et de me lancer à 100 % dans ma nouvelle activité. Pour écrire des articles, envoyer une newsletter chaque matin, faire vivre le site Internet, interviewer des experts comme des thérapeutes, des sexologues et d’autres femmes inspirantes, je ne suis plus toute seule : nous sommes une équipe de 8 personnes.

Je veux faire passer des messages positifs aux autres mamans

J’organise désormais des conférences pour faire passer mes messages positifs aux mamans et leur apprendre à se voir comme des « Fabuleuses ». Chaque jour, nous recevons des messages de femmes qui se sentent enfermées dans leur maternité. Elles veulent s’occuper de leurs enfants, leur donner une bonne éducation, tout en continuant à travailler, en restant indépendantes, épanouies, en ayant une vie sociale, en faisant du sport... Bref, mes « Fabuleuses », comme je les nomme, ont envie de tout faire, et bien, mais cela n’est pas toujours possible. Je leur donne donc des conseils pour lâcher prise, c’est-à-dire accepter de



L'avis de l'expert

Savoir accepter l'imperfection

Axelle Trillard, coach*

L'histoire d'Hélène est révélatrice des difficultés qui peuvent mener au burn-out maternel. D'abord, comme la plupart des femmes d'aujourd'hui, elle n'était pas préparée à la maternité.

Aujourd'hui, avant d'avoir un bébé, certaines n'en ont jamais tenu dans leurs bras : elles ne savent pas comment s'en occuper ! Dans le passé, il y avait plus de transmissions, car les filles étaient « élevées » pour s'occuper des enfants. Je ne regrette pas ce temps-là, mais cela explique que des mères se retrouvent désemparées. Autre difficulté à laquelle Hélène a dû faire face : la solitude. La plupart des mamans souffrent d'isolement, alors que dans certaines cultures, il est courant que leurs propres mères, sœurs, belles-sœurs ou belles-mères leur viennent en aide. Voilà pourquoi je conseille aux jeunes mamans de rencontrer d'autres personnes, expertes, comme les puéricultrices, par exemple, ou d'autres dans la même situation. Enfin, Hélène avait un désir de perfectionnisme, or la maternité nous apprend à accepter l'imperfection : les mères doivent chercher la progression plutôt que la perfection. Je suis admirative de son parcours : elle a réussi à demander de l'aide, à faire un travail sur elle-même. Dont elle fait profiter aujourd'hui le plus grand nombre !

*Auteurs d'Au secours, je me noie ! Comprendre et éviter le burn-out maternel (éd. du Rocher, 2018). Rens. sur coaching-ailesdemaman.net.

ne pas être parfaite ni perfectionniste, en étant bienveillante avec soi-même. Je leur apprend à ne pas craindre le jugement des autres et à reconnaître les symptômes de l'épuisement maternel que j'ai moi-même vécu après la naissance de mes jumeaux. Il se caractérise par une extrême sensibilité, une grande irritabilité, une fatigue émotionnelle, le sentiment d'être incomprise... Avec mes chroniqueuses, nous leur apprenons à prendre soin d'elles et de leur être intérieur pour gagner en confiance. De mon côté, je m'accorde chaque jour un peu de temps pour moi, même si ce n'est qu'une dizaine de minutes... Quelques minutes de solitude essentielles pour me faire plaisir, exprimer ma créativité, lire, buller... Je pratique également la gratitude pour changer de regard sur ma vie, voir davantage ce qui va bien que ce qui ne va pas. Et j'encourage « Mes Fabuleuses » à faire de même ! C'est une hygiène de vie qui est devenue nécessaire à mon équilibre. En 2019, notre famille s'est agrandie. Une petite Cassandra nous a rejoints : le rêve pour moi, qui ai toujours voulu une grande tribu. Son arrivée a été plus sereine et, aujourd'hui, je me sens épanouie dans ma vie. Ma famille et mon travail me rendent profondément heureuse ! ■ **Hélène**

*Rens. sur fabuleusesaufoyer.com.

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

ABONNEZ-VOUS VITE !

OFFRE EXCLUSIVE

1 AN - 52 N°

VERSION PAPIER +

VERSION NUMÉRIQUE

54.90 €

SEULEMENT
AU LIEU DE 98,80 €



Maxi 100% NUMÉRIQUE !

- Je recevrai un mail pour activer mon abonnement
 - J'active mon compte en ligne sur www.abobauer.com
 - J'accède à la version numérique de mon magazine via ma bibliothèque en ligne sur www.abobauer.com
- [+]** Je télécharge mes magazines via l'application KiosqueBauer (gratuite sur App Store ou Play Store).

Tablette non fournie

Maxi Bulletin d'abonnement à retourner par courrier accompagné de votre règlement à : **MAXI - 60643 CHANTILLY CEDEX**

OUI, je m'abonne à **Maxi** et je choisis mon offre :

Version papier + version numérique (1 an - 52 n°) pour **54,90€** au lieu de 98,80€

Version 100% numérique SEULE (1 an - 52 n°) pour **49,80€** seulement au lieu de 56,68€. Je ne reçois pas la version papier.

Mes coordonnées Mme M.

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

J'indique mon numéro de téléphone et mon mail pour le suivi de mon abonnement :

Tél.

E-mail

Date de naissance MOIS JOUR ANNÉE

Mon Règlement CHÈQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE MAXI

CC N° MOIS ANNÉE

Date de validité : MOIS ANNÉE Date et signature obligatoires

N° de contrôle : LES 3 DERNIÈRES CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur abobauer.com ou par téléphone au 01 58 10 34 45

* Par rapport au prix de vente de Maxi (prix de vente au numéro : 1,90 €). Photo et descriptions non contractuelles. Offre réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 à 6 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites. **MXPA1785**

PHOTO: COLLECTIF / PIRELLA GÖTTSCHE LOWE