



DOSSIER DE PRESSE

# *Fabuleuses au Foyer*

*« Révéler la Fabuleuse en  
chaque maman »*

**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 200.000 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 quatre 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
- ▶ Deux mooks vendus à 15.000 exemplaires
- ▶ Quatre formations en ligne
- ▶ Deux spectacles vus par plus de 4.000 personnes
- ▶ Une lettre matinale quotidienne à plus de 140.000 abonnées



**L'HISTOIRE D'HÉLÈNE BONHOMME**  
DANS "MILLE ET UNE VIES"  
AVEC FRÉDÉRIC LOPEZ.

# Les Fabuleuses en temps de covid



Sur scène ou derrière l'écran, Hélène Bonhomme fait le show ! En mars 2020, lorsque sa tournée est annulée à cause de la pandémie, elle poursuit le spectacle en ligne et lance la Matinale des Fabuleuses. Chaque matin, c'est une heure de vitamines et de bonne humeur qui est offerte aux internautes, lors de lives Facebook explosifs.

## LA MATINALE DES FABULEUSES

Depuis le début de la pandémie, les événements des Fabuleuses ont lieu à distance, tournées dans le studio des Fabuleuses, à Bordeaux : une Verveine avec Hélène, les pauses dej du Village...

## ÉMISSIONS INTERACTIVES



# LES FÉES DE LA BOÎTE MAIL

Sous la houlette de Manuëla Carbel, ce sont 5 “fées de la boîte mail” qui répondent quotidiennement aux centaines de messages des Fabuleuses. Parmi ces “fées”, formées à l’écoute active, deux sont coach professionnelles.



**Manuëla**



**Anna**



**Lise**



**Margaux**



**Isabelle**



**Myriam**

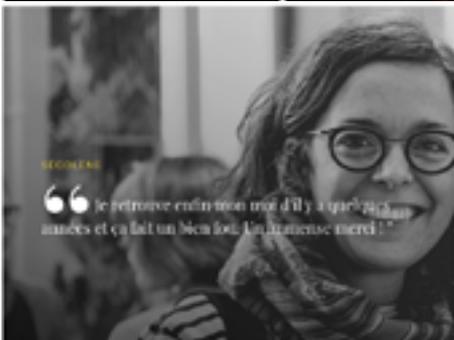


**Laure**



**Manon**

# Le site des Fabuleuses



**PLUS DE 1200 ARTICLES SUR LE BLOG**

Logistique familiale, charge mentale, pression extérieure, peur de mal faire... : trop de mamans se sentent submergées par leur quotidien ! Les fabuleuses chroniqueuses les aident à déculpabiliser, sous la direction d'Anna Latron, journaliste et maman de deux enfants atypiques (Alexis, atteint de TSA, et Aymeric, atteint de TDAH).

# 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.



## Le Village



Le Village est une expérience de développement personnel qui n'existe nulle part ailleurs, née de rencontres au sein de la communauté des Fabuleuses et de l'expertise d'Hélène Bonhomme en matière de soutien à la maternité

### PENDANT UNE ANNÉE, LES MAMANS SONT INVITÉES À PRENDRE SOIN D'ELLES

pour révéler la Fabuleuse qui dort en elles. Carnets, lives, groupes privés, modules autour de la vie de mère, de couple, du travail sans oublier les fêtes des voisines qui permettent aux fabuleuses Villageoises de se rencontrer dans la vraie vie, autant d'outils d'accompagnement qui permettent aux mamans de sortir la tête de l'eau et de cheminer vers un quotidien plus joyeux et plus serein. Au fil de la formation, les visages et les parcours se transforment.

**Aujourd'hui, ce sont 3000 femmes qui participent**



DÉCOUVRIR LE VILLAGE

# Les livres



## IL Y A UNE FABULEUSE DANS CHAQUE FOYER

50 pensées pour la révéler  
Ed. Première Partie, 2015



## C'EST DÉCIDÉ, JE SUIS FABULEUSE

Petit guide de l'imperfection heureuse  
Ed. Première Partie, 2016



## FABULEUSE AU FOYER ET PARTOUT AILLEURS

Mook des Fabuleuses n° 1, mars 2020



## ÊTRE HEUREUSE, LA NOUVELLE INJONCTION ?

Mook des Fabuleuses n° 2, décembre 2020



## ÊTRE SOI-MÊME, POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE

Mook des Fabuleuses n° 3, novembre 2021



## « TOUTES DOUCES LISTES »

Une BD de Fleur-Lise Palué,  
pour les Fabuleuses au foyer mai 2022

# Fabuleuses au foyer en LIVE

En mars 2018, pour fêter les 4 années d'existence de cette communauté web de mamans imparfaites mais fabuleuses, Hélène Bonhomme monte sur les planches pour la première fois. Elle rassemble 500 mamans dans un théâtre parisien.



En mars 2019, 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.



En mars 2020, elle revient en force avec son premier

## ONE WOMAN SHOW

débordant d'humour et de vérité :  
Hélène Bonhomme lave son linge sale en famille,  
qui attire 2.800 Fabuleuses.





**En mars 2022**, Hélène Bonhomme organise le premier événement hybride des Fabuleuses : "Maman est dans le rouge", une conférence sur le burn-out maternel, enregistrée dans les studios bordelais en présence de Fabuleuses, et retransmise en direct à plus de 1.000 personnes.

**En septembre 2022**, après deux ans de pandémie et de distanciel, Hélène Bonhomme signe son grand retour sur scène, lors de deux événements de grande ampleur, à Paris (24 septembre) et à Lausanne (1er octobre) : le congrès des Fabuleuses.



## ***Fabuleuses au foyer : les chiffres***

**12**  
salariés

**1200**  
articles en ligne  
sur le blog

**3000**  
Villageoises progressent  
ensemble vers plus de  
bien-être

**4700**  
Spectateurs en live

**140 000**  
Mamans reçoivent une  
piqûre de rappel par mail,  
tous les matins

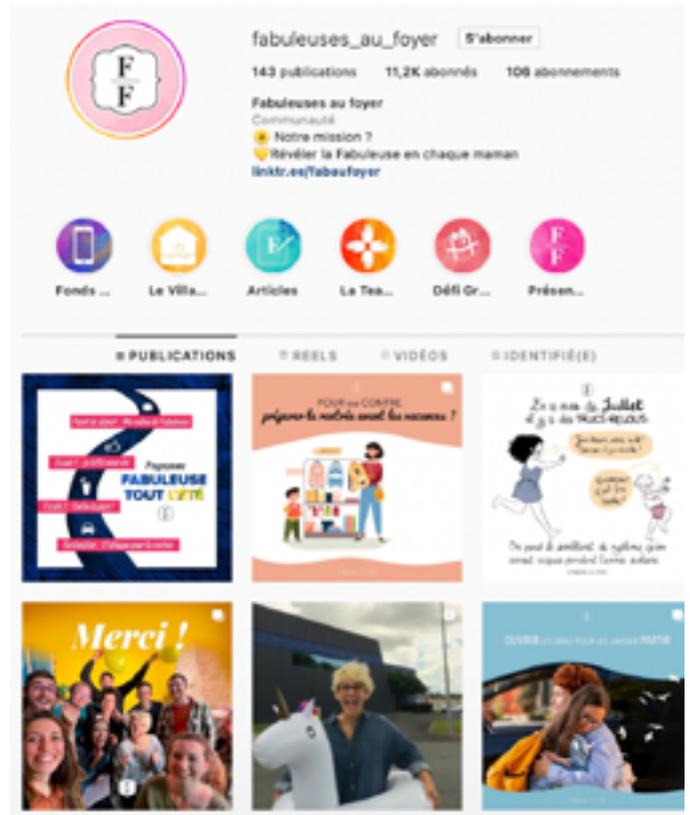
**200 000**  
visiteurs uniques,  
tous les mois

# Les Fabuleuses sur les réseaux sociaux



**FACEBOOK** 70K Likes

**INSTAGRAM** 11K followers se régalaient des BD de Fleur-Lise Palué



Retrouvez également les vidéos d'Hélène Bonhomme sur notre chaîne **YOUTUBE**



# Fabuleuses au foyer dans la Presse :



VOIR NOTRE REVUE DE PRESSE

## La fabuleuse équipe



## Contact

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

**Anna Latron** - Contact presse : +335 79 98 00 84  
(Photos HD disponibles sur demande)

