

Guide de survie des mamans épuisées



Solange Breto
PSYCHOLOGUE



SOMMAIRE

Introduction

1. Sortir de l'isolement
2. Parler de sa souffrance, la comprendre et l'accepter
3. La compassion et la bienveillance envers soi-même
4. Lâcher prise
5. Reprendre confiance en soi
6. Se (Re)découvrir
7. Cultiver la gratitude et la pensée positive

Introduction

Je souhaite aider, à travers cet e-book, les femmes qui se sentent épuisées et à bout de force dans leur rôle de maman.

Je constate depuis plusieurs années, au sein de mon cabinet, le nombre grandissant de mères en grande souffrance et dépassées par le quotidien avec leur enfant. Jusqu'au jour où j'ai vécu moi-même, au cœur d'une expérience conjugale difficile, un état d'épuisement et de souffrance maternelle.

Je n'imaginai pas alors que cette expérience me mènerait jusqu'à vous en opérant en moi un véritable processus de transformation et d'épanouissement. Aujourd'hui je suis fière de la mère que je suis et convaincue que le chaos de l'épuisement constitue une extraordinaire opportunité de réalisation de soi.

Alors, si vous aussi, vous êtes une maman fatiguée et désemparée, lisez cet e-book. Il n'a pour seul objectif que de vous redonner espoir.

Pour le reste, je peux vous garantir qu'en respectant ces étapes, vous retrouverez la joie et la fierté d'être mère.





Sortir de l'isolement

Il s'agit du premier piège à éviter. Le tabou de l'épuisement parental (ou Burnout parental) est enfin levé et nous savons aujourd'hui que de nombreux parents sont concernés.

D'après les rares études sur le sujet, menées en Belgique et au Canada principalement, 5% des parents souffriraient de burn out parental mais s'en veulent tellement qu'ils n'osent en parler à personne, ni à leur conjoint, ni à leur famille, ni à leurs amis, ni à leur médecin...

Les mères sont particulièrement exposées à ce risque d'épuisement : dans un besoin de trop bien faire, de vouloir tout gérer, combiné à une pression sociétale grandissante, les mères peuvent très bien ne pas se rendre compte qu'elles glissent vers cet épuisement en puisant sans relâche dans leurs dernières ressources d'énergie.

Elles se retrouvent à bout de force, à bout de nerfs et craquent de plus en plus souvent avec parfois des cris et de la violence. N'éprouvent plus de plaisir dans le rôle maternel et la culpabilité et la honte s'installent et conduisent à un isolement qui amplifie le phénomène, pouvant aller jusqu'aux idées suicidaires.

Être mère n'est dès lors vécu que comme une contrainte et non plus comme une source d'épanouissement.

Il est donc important de réagir et de pouvoir en parler le plus possible et le plus tôt possible.

Vous n'êtes pas seule et des solutions existent quelque soit votre situation personnelle et financière.



Parler de sa souffrance, la comprendre et l'accepter

Pouvoir être entendue, comprise et soutenue avec bienveillance a déjà un pouvoir libérateur et thérapeutique.

Si vous lisez cet e-book, c'est que vous avez pris conscience de votre souffrance et du besoin d'être aidée. Vous venez de réaliser le pas le plus difficile.

Vous n'êtes pas dans la vie dont vous rêviez et vous avez le droit de croire et d'en espérer autre chose.

Comprendre le phénomène qui conduit à l'épuisement parental vous permettra de l'accepter et de le gérer. C'est aussi se libérer de la culpabilité, une étape essentielle pour reprendre son pouvoir de changer les choses. Vous avez la capacité de vous transformer et de transformer votre vie.



La compassion et la bienveillance envers soi même

Vous avez désormais compris que vous avez le droit et des raisons d'être épuisée. Et qu'il existe des solutions pour s'en sortir.

Il est important désormais, et avant tout, de prendre soin de vous. L'objectif premier étant de récupérer de l'énergie, une attention particulière doit être apportée à votre corps, trop longtemps et trop intensément sollicité :

VOTRE SOMMEIL

avec l'aide d'un médecin spécialisé si nécessaire, afin de rétablir la qualité et la quantité de sommeil dont vous avez besoin.

VOTRE ALIMENTATION

avec l'aide d'une diététicienne si nécessaire, afin de rétablir un équilibre alimentaire.

VOS DEPENDANCES

pour faire face au stress chronique qui conduit à l'épuisement parental, certaines substances vous ont peut-être aidé. Une aide spécifique pourra vous aider à vous en libérer.

LA GESTION DES EMOTIONS

il s'agit du deuxième objectif majeur de la prise en charge de l'épuisement parental. La capacité à gérer l'impulsivité et la colère est directement impactée par l'état de fatigue avec des débordements parfois extrêmes qui peuvent avoir des conséquences négatives sur soi, ses enfants, son couple.



La compassion et la bienveillance envers soi même

LA GESTION DU STRESS

Des outils, des astuces et des conseils efficaces permettent d'apprendre à gérer son stress :

- Identifier, mobiliser ou trouver **les ressources** nécessaires pour faire face à nos facteurs de stress : impliquer davantage son conjoint dans les tâches de la vie familiale, confier plus souvent son enfant aux grands-parents, famille, amis. Apprendre à alléger son planning...
- **Du temps pour soi** : apprendre à se consacrer du temps. Il peut s'agir juste d'un bain aux huiles essentielles, un livre, une revue, dessiner, une séance de méditation, une sortie entre amies, ou aller seule au supermarché.
- **Se faire plaisir** : S'offrir un bouquet de fleurs, aller chez son coiffeur, se maquiller, autorisez-vous ces gestes simples et si bénéfiques. En apprenant à vous aimer vous allez apprendre à aimer les autres, à retrouver de la paix et de la sérénité.



LÂCHER PRISE

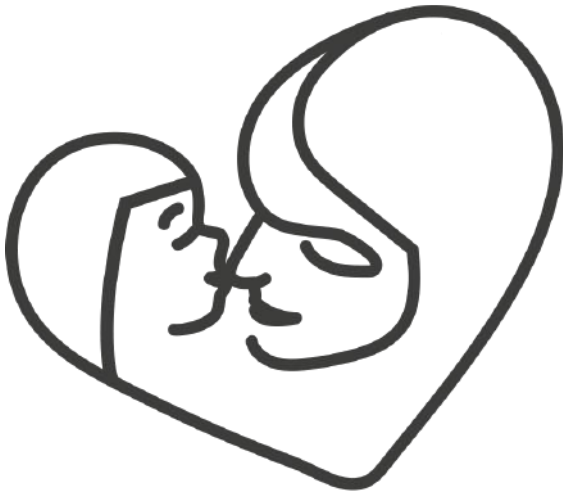
Le soulagement apporté par la verbalisation de sa souffrance et la bienveillance envers soi-même va naturellement mener les mères épuisées vers un indispensable lâcher-prise :

- D'un idéal familial,
- Des exigences personnelles,
- Du perfectionnisme,
- Du contrôle.

Tout simplement parce que nous n'avons pas le pouvoir de faire disparaître certains facteurs de stress : l'heure du départ à l'école ne sera pas flexible, nourrir nos enfants, les habiller, les laver restent des actions incontournables.

Sauf qu'aujourd'hui vous comprenez que sauter un bain n'est pas un drame, pas plus que de l'autoriser à mettre son tee-shirt préféré et que vous détestez pour aller à l'école, ou encore que déléguer certaines tâches est très confortable.

Vous apprenez à vous faire confiance, à faire confiance aux autres et à votre enfant. Un pas de plus vers la liberté et la sérénité.



Reprendre confiance en soi

Faire le tri de ses priorités personnelles et de ses priorités éducatives, c'est comme faire le tri dans son dressing : On y voit beaucoup plus clair !

- Les objectifs deviennent concrets, réalisables et alignés avec qui vous êtes.
- Le chaos de l'épuisement va peu à peu faire place à l'efficacité et la confiance en soi.
- Accepter de prendre du temps que pour vous vous permettra d'accepter et d'avoir du plaisir à ne prendre du temps que pour eux !
- Accepter d'être heureuse sans les enfants c'est les autoriser à être heureux sans vous.

•
Votre feuille de route se dessine, celle qu'aucun ouvrage ni aucun thérapeute ne peut vous délivrer. Celle qui vous correspond et à travers laquelle vous retrouvez un sentiment de liberté, de confiance et de bien-être.

Se (Re)découvrir



La course à la performance et à la gestion d'un quotidien trop chargé ont conduit les mères à s'oublier.

- Qui êtes-vous ?
- Quel est le message derrière cette lassitude, cette colère ?
- Quelles sont vos qualités, vos compétences particulières, vos limites, vos fragilités ?
- Quelles sont vos priorités ?
- Qu'est ce qui vous fait vibrer ?
- Quelle mère voulez-vous être ?
- Quelles sont les valeurs que vous voulez transmettre à vos enfants ?
- Les richesses que vous pouvez leur partager ?

Découvrez cette maman unique que vous êtes, c'est aussi se donner la possibilité d'aider son enfant à se découvrir. C'est retrouver le courage et l'envie d'avancer.

C'est aussi à ce moment précis que vous allez pouvoir expérimenter et acquérir des outils concrets pour développer vos compétences parentales et gérer le quotidien et le défi éducatif avec vos enfants.

Cultiver la Gratitude et la pensée positive

Prenez juste quelques minutes pour regarder tout ce qui va bien dans votre vie.

Votre couple ? La santé de vos enfants ? Votre profession ? Vos ami(e)s ? Vos talents ?

Si vous n'y parvenez pas, parcourez simplement vos albums photos et découvrez tous les moments magiques qu'il contient. Toutes les belles rencontres, les coups de chances de la vie, vos réussites...

Et dopez votre motivation à mettre en route le changement que vous souhaitez aujourd'hui.



CONCLUSION

Vous venez de découvrir les 7 étapes qui permettent d'éviter ou de se libérer d'un état d'épuisement maternel pour retrouver un équilibre de vie.

Comment faire de cette expérience de vie une puissante opportunité de transformation et d'évolution dans laquelle la relation à son enfant devient une source de bonheur et de réalisation.

Votre enfant vous permet de devenir la mère unique que vous êtes et vous permettez à votre enfant de devenir l'être unique qu'il est destiné à être.

OBTENIR MON DIAGNOSTIC GRATUIT