

Lory Zephyr

ÇA VA, MAMAN ?

UNE THÉRAPIE MATERNELLE
DE 90 JOURS POUR SE RECONNECTER
ET SE COMPRENDRE

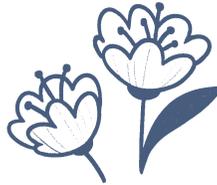


Table des matières

Introduction	15
Jour 1: À méditer	22
Jour 2: Une maman aussi, ça fait des erreurs	24
Jour 3: Une émotion, ça passe	26
Jour 4: Truc de maman	28
Jour 5: Si tu te demandes si tu es une « mauvaise » mère, alors tu en es probablement une bonne	30
Jour 6: Le monde et tes enfants ont besoin que tu sois toi. ...	32
Jour 7: Paroles de maman	34
Jour 8: Tout ne repose pas sur toi. Tu ne contrôles pas tout. ...	36
Jour 9: Pardonne-toi pour ce que tu ne savais pas	38
Jour 10: À méditer	40
Jour 11: S'accepter une fois pour toutes	42
Jour 12: Comme des enfants	44
Jour 13: Paroles de maman	46
Jour 14: Lorsque l'angoisse se pointe le bout du nez	48
Jour 15: Ce que ton entraîneur aurait dû te dire	52
Jour 16: À méditer	54
Jour 17: « On devient ce que l'on croit. » — Oprah Winfrey ...	56
Jour 18: « Dans la vie, il n'y a rien à craindre et tout à comprendre. Il est temps de comprendre davantage pour avoir moins peur. » — Marie Curie ...	58

Jour 19: À méditer	60
Jour 20: Tes émotions sont importantes et valides	62
Jour 21: Fais confiance à la vie, même lorsque tout semble aller mal.....	66
Jour 22: Truc de maman	68
Jour 23: Une maman aussi, ça prend du temps seule	70
Jour 24: Mise sur toi. Sois complète, et imparfaite.	72
Jour 25: Quelques chiffres sur des mamans... comme toi!	74
Jour 26: Savoir reconnaître une émotion, c'est bien. Savoir la communiquer, c'est mieux!.....	76
Jour 27: Tu peux être une maman douce, attentionnée, gentille... et tout de même t'affirmer	80
Jour 28: Truc de maman	82
Jour 29: N'oublie pas que ce qui s'en vient est peut-être mieux que ce que tu as connu	84
Jour 30: Pour apprendre, il faut parfois désapprendre.....	86
Jour 31: Paroles de maman.....	88
Jour 32: Tu as assez essayé, maman, maintenant c'est le temps de lâcher prise.....	90
Jour 33: Deviens une priorité dans ta vie	92
Jour 34: Quelques chiffres sur des mamans... comme toi!	94
Jour 35: Sois une plante, mais avec des émotions.....	96
Jour 36: Certaines tempêtes émotionnelles sont là pour rendre ta vie plus claire	100
Jour 37: Pour avoir plus de temps, d'énergie et de liberté, il faut parfois commencer par ralentir	104

Jour 38: À méditer	106
Jour 39: Se délester des bagages du passé pour voyager plus léger	108
Jour 40: Apprends de ta colère au lieu de te laisser envahir. Fais-en une alliée, pas une ennemie	110
Jour 41: Paroles de maman.....	112
Jour 42: Travailler ensemble, c'est la base de tout!.....	114
Jour 43: La monoparentalité est un défi et non ton identité comme maman	116
Jour 44: À méditer	120
Jour 45: L'heure du bilan	122
Jour 46: Dénouer les nœuds	124
Jour 47: Pour t'aimer, tu ne peux pas haïr tes expériences passées. Elles font partie de toi.....	126
Jour 48: Truc de maman	128
Jour 49: Elles te disent quoi, tes pensées?	130
Jour 50: Maman, ne sous-estime pas ce que tu fais ni ce que tu es.....	134
Jour 51: Quelques chiffres sur des mamans... comme toi!...	136
Jour 52: Non, le bonheur n'est pas un choix!.....	138
Jour 53: Être maman, c'est essayer d'être soi, tout en voulant délaissier une partie de soi	140
Jour 54: Ce que ton nutritionniste aurait dû te dire.....	142
Jour 55: Charge mentale... ou contrôle?	144
Jour 56: Se connecter toujours un peu mieux.....	148
Jour 57: Quelques chiffres sur des mamans.... comme toi! ...	150

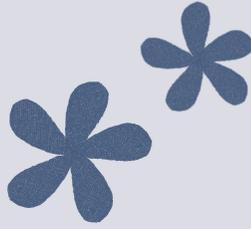
Jour 58:	La maternité, c'est aussi une histoire d'ambivalence...	152
Jour 59:	Ne laisse pas une mauvaise journée te faire croire que tu es une mauvaise maman	156
Jour 60:	À méditer	158
Jour 61:	Ce n'est pas parce que tu peux le faire que tu dois le faire	160
Jour 62:	Aucune culpabilité ne peut modifier le passé, et aucune anxiété ne peut changer l'avenir	162
Jour 63:	Truc de maman	166
Jour 64:	Parce qu'une maman a besoin d'utiliser chaque minute disponible.....	168
Jour 65:	On a besoin de son cocon	170
Jour 66:	Quelques chiffres sur des mamans... comme toi!...	172
Jour 67:	Lorsque c'est plus difficile... ..	174
Jour 68:	« Faites ce qui vous convient, car il y aura toujours quelqu'un qui n'est pas d'accord. » — Michelle Obama	176
Jour 69:	À méditer	178
Jour 70:	« Les gens oublieront ce que vous avez dit. Ils oublieront ce que vous avez fait. Mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. » — Maya Angelou	180
Jour 71:	L'authenticité maternelle demande du courage. Le courage d'être toi!.....	182
Jour 72:	Paroles de maman.....	184
Jour 73:	Parfois, on gagne à ne pas aller au front.	186

Jour 74: Et si tes attentes irréalistes t'empêchaient d'apprécier les choses pour ce qu'elles sont ?	188
Jour 75: Truc de maman	192
Jour 76: À deux, c'est mieux	196
Jour 77: Ensemble, c'est là qu'il faut être	200
Jour 78: À méditer	202
Jour 79: Ça prend tout un village pour élever un enfant.	204
Jour 80: Si ton enfant te fâche facilement, peut-être faut-il d'abord réfléchir à ton équilibre	208
Jour 81: Paroles de maman	210
Jour 82: Ne reste pas dans le problème	212
Jour 83: « La sincérité, c'est de ne jamais avoir une idée toute faite de soi. » — Nadine Gordimer	214
Jour 84: À méditer	216
Jour 85: Profite de la situation pour réévaluer ce que tu veux	218
Jour 86: Je voudrais ? Non. Je devrais ? Non. Je pourrais ? Non. Je l'ai fait !	220
Jour 87: Truc de maman	222
Jour 88: Et tout ce travail sur soi, ça sert à quoi ?	224
Jour 89: Fais de tous les jours une célébration de ta vie de maman !	228
Jour 90: À méditer	230
Références	233
Remerciements	237



Fais-toi confiance !

De petits progrès tous
les jours mèneront
à des résultats importants.



Une maman aussi, ça fait des erreurs

La société de performance dans laquelle nous vivons nous amène à croire que nos rôles relationnels ont de bonnes ou de mauvaises façons d'exister. Pensez-y. Est-il vrai qu'une «bonne» amoureuse ne doit oublier aucune date d'anniversaire de couple, malgré le fait qu'elle est attentionnée et aime toute l'année? Considérez-vous qu'une «bonne» amie ne doit manquer sous aucun prétexte vos invitations à souper, même si elle est cernée de fatigue jusqu'aux genoux? Probablement pas. Le rôle de mère semble échapper à cette impression qu'il y a place à l'imperfection, même qu'il gagne souvent la palme dans la catégorie «je n'ai pas droit à l'erreur».

Le message qui est principalement véhiculé dans la société est que l'erreur est mauvaise ou anormale. Il y a pourtant tellement de richesses dans les apprentissages qui peuvent en découler. Prenons l'exemple d'un bébé qui commence à marcher seul. Au début, ses mouvements seront maladroits, il perdra l'équilibre et les membres de son corps auront soudainement des aimants vers les coins de meubles et les planchers qui l'entourent. Mais si cet enfant parvient à marcher, c'est bien parce qu'il est tombé! Il a certes appris à regarder comment les autres s'y prennent, mais il évoluera à partir de ses propres réussites, et de ses erreurs. Il semble que nos sociétés nous façonnent de sorte que l'erreur est

jour 2

plus pardonnable chez les plus jeunes. On tolère davantage à leur âge ce jeu entre l'échec et le succès.

En tant que maman, vous ferez inévitablement des erreurs. Vous en avez même le devoir. Premièrement, parce que vous vous permettez ainsi d'être. Tout simplement. Ensuite, parce qu'en faisant des erreurs, vous apprenez à vous situer dans ce rôle qui est en constante évolution. Apprenez à apprécier ce que vos erreurs vous enseignent sur vous et ce qui vous entoure. En accueillant vos erreurs et en vous enrichissant de celles-ci, vous devenez un modèle d'autobienveillance pour vos enfants. Car, si le discours de l'autocritique s'apprend, celui de l'autocompassion aussi. Oui, j'ai le droit de faire des erreurs !

- * À mes yeux, ma plus grande erreur de maman est :
- * Ce que j'ai appris de cette erreur :



Une émotion, ça passe

Avant d'être enceinte et lors de votre grossesse, vous étiez probablement loin de vous imaginer que vous auriez mal à votre maternité. Parfois si mal que vous en pleureriez de tristesse, mais aussi de rage. Avoir mal à sa maternité renvoie à cette lourdeur que vous ressentez face à votre rôle de mère et à la charge mentale qui y est associée. C'est le moment où vous vous sentez dépassée par les crises explosives de votre *terrible two*, par votre manque d'intérêt envers la passion de votre plus vieux ou par votre ton colérique lorsque vous vous êtes adressée à votre ado. Ce sont ces moments où vous n'êtes pas fière de vous, où vous vous sentez épuisée, totalement vidée, et opprimée par ce sentiment d'incompétence. Pour la majorité des mamans, ces maux de maternité ne sont pas prédominants, mais ils sont tellement chargés émotionnellement qu'ils laissent souvent des traces.

Vous êtes peut-être portée en ce moment à vouloir connaître LA façon de ne pas les vivre, de ne pas tomber dans ces moments plus douloureux. Il est vrai que certains trucs aident. Par exemple, **prioriser le sommeil**, ou encore, **mettre ses limites** pour éviter que la frustration vous emporte. Cela dit, ultimement, il n'y a rien à faire. Vous devez surtout vous permettre de vivre ces moments où vous ressentez l'échec, ne pas forcer les choses ou essayer de contrôler cet état en vous. Tous les parents vivent des journées où le poids de la parentalité paraît plus difficile à porter. Tous.



jour 3

Lorsque cela vous arrive, essayez d'y aller un instant à la fois. C'est déjà beaucoup. À l'image d'un bateau qui vogue, ces moments représentent de hautes vagues violentes. Le capitaine ne peut pas empêcher l'apparition des vagues. Il ne peut pas non plus les prévenir, malgré ses nombreux préparatifs. Il doit plutôt apprendre à les affronter, à les naviguer et à les apprivoiser pour passer au travers. Accordez-vous le droit de ressentir que la maternité vient avec ses vagues d'émotions négatives. Mais la beauté de la chose, c'est qu'une émotion... ça passe ! La vôtre passera également, tout comme votre journée.



TRUC DE MAMAN

TU ES OK. MAINTENANT, C'EST LE TEMPS DE RESPIRER !

Dans le brouhaha du quotidien et le stress qui vient avec lui, vous pourriez parfois oublier une chose toute simple, mais très importante : respirer. Bien sûr, vous savez respirer, c'est un automatisme, mais savez-vous comment le faire de façon à vraiment vous apaiser ?

Les vertus sur la santé mentale des techniques de respiration associées à la relaxation ne sont plus à démontrer. Le stress peut affecter à ce point votre respiration que vous avez l'impression d'avoir le souffle coupé. Cela peut devenir de plus en plus angoissant et surtout limiter votre apaisement et votre capacité à revenir à un état de quiétude. La respiration diaphragmatique et la cohérence cardiaque vous permettront de diminuer le rythme de votre respiration et d'augmenter son amplitude. Vous pourrez réduire les tensions musculaires que vous ressentez et mieux vous oxygéner. Résultat ? Vous obtiendrez un effet apaisant.

Maintenant, réfugiez-vous dans un endroit calme et concentrez-vous sur votre respiration sans la changer pour l'instant. Placez une de vos mains sur votre thorax et l'autre sur votre abdomen (diaphragme). Respirez normalement. Vous constaterez peut-être que c'est votre thorax qui bouge et non votre abdomen. Ça devrait être l'inverse.



jour 4

Essayez de respirer sans que votre thorax bouge. Respirez par le nez pour faciliter une expiration lente en comptant vos respirations. Comptez 1, 2, 3... lorsque vous inspirez et dites « relaxe » en expirant.

Tentez cette technique de respiration la prochaine fois que vous sentirez que vous avez le souffle court. Poursuivez jusqu'à ce que vous soyez détendue.

La pratique de la **COHÉRENCE CARDIAQUE** est également bénéfique. En vous installant bien droit sur une chaise, pratiquez la séquence suivante :

- * 3 fois par jour (exemple : au lever, avant votre dîner et en fin d'après-midi).
- * 6 respirations par minute, donc une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes.
- * À faire pendant 5 minutes consécutives.



Si tu te demandes si tu es une « mauvaise » mère, alors tu en es probablement une bonne...

Il est paradoxal de constater que de très bonnes mamans continuent d'être à l'affût de l'information leur permettant d'en faire « plus » ou de faire « mieux ». Comme si ce n'était jamais assez et qu'il fallait s'efforcer d'être une sur-mère. Les mères angoissent trop souvent à vouloir en faire plus, alors qu'elles en font déjà beaucoup.

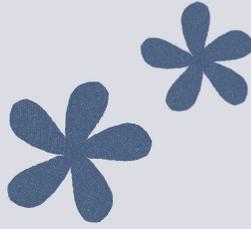
Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas, et qu'il n'y aura jamais, de mode d'emploi qui assure le bon développement physique, psychologique et émotionnel de votre enfant. Chaque enfant a ses besoins spécifiques. Chaque mère a ses besoins spécifiques. Chaque dyade a ses besoins spécifiques. Chaque famille a ses besoins spécifiques. Ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre.

Cela étant dit, quelques indices vous suggèrent que vous faites déjà ce qu'il faut. En voici des exemples :

jour 5

- * Si votre enfant se sent à l'aise d'exprimer toute sa gamme d'émotions devant vous, c'est qu'il sait probablement qu'il ne sera pas rejeté pour ce qu'il est.
- * Si votre enfant a le réflexe de se référer à vous lorsqu'il en ressent le besoin, par exemple quand il est blessé ou angoissé, cela sous-tend un lien de confiance suffisamment sécurisant pour vous confirmer que vous êtes une « bonne » maman.
- * Si vous respectez l'individualité de votre enfant, que ce soit face à ses goûts, à ses désirs ou à ses intérêts, cela témoigne de votre bon rôle auprès de lui.

Si, tout simplement, vous essayez de faire mieux pour votre enfant au quotidien, c'est aussi un bon indice. Par ailleurs, si vous avez l'impression que certains de ces éléments ne sont pas présents, cela ne veut pas non plus dire que vous êtes une mauvaise mère. Cela peut plutôt suggérer qu'une aide pour soutenir votre parentalité pourrait être porteuse de bons conseils.



Le monde et tes enfants ont besoin **que tu sois toi**

Nous assistons trop souvent à une sorte de discours sociétal qui veut que les mères soient « dans le *faire* » plutôt que « dans l'*être* ». Pire encore, qu'elles doivent se modeler pour être « bonnes », ou du moins adéquates. Par conséquent, elles sont bombardées d'informations sur ce qu'elles devraient faire, et même devraient dire, pour ne pas avoir une influence négative (ou traumatique lorsqu'on lit certains ouvrages) sur leur enfant.

Ainsi, les mères se culpabilisent constamment d'être trop ou pas assez. Prenons l'exemple d'une femme qui est de nature impatiente. Est-il réaliste de croire qu'elle sera aussi sereine que Gandhi alors que son enfant lance sa collection complète de blocs LÉGO dans toute la pièce, ou encore, lorsqu'il refuse pour la centième fois de faire ses devoirs ? Bien sûr que non ! Toutefois, elle a l'habitude de lire ces articles bonbons puisés dans les médias sociaux qui lui font croire que cette impatience mènera inévitablement à une discipline négative nocive pour son enfant, et qu'elle doit plutôt utiliser telle ou telle formulation, sur un ton précis, pour bien accompagner son enfant. Cette maman finit par devenir son propre ennemi, car elle ne sait plus comment agir ou être honnête envers elle-même et se culpabilise d'être ce qu'elle est.

En fait, cette mère a peut-être tout intérêt à écouter et à respecter son impatience. Au lieu de repousser ses limites constamment,