

Bianca Longpré

**POURQUOI**  
**MAMAN**  
**EST FATIGUÉE?**  
(peut-être la **CHARGE MENTALE**, hein?)



Illustrations de  
Marianne Vincent



voici Pedro →  
**TROUVE-LE**  
à travers les pages!



Édition : Sophie Aumais  
Direction artistique : Roxane Vaillant  
Illustrations : Marianne Vincent  
Photos : François Morency  
Infographie : Johanne Lemay  
Traitement des images : Johanne Lemay

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec et Bibliothèque  
et Archives Canada**

Titre : Pourquoi maman est fatiguée ? : la charge mentale  
expliquée aux enfants / Bianca Longpré, alias Mère Ordinaire.  
Noms : Longpré, Bianca, auteur.  
Identifiants : Canadiana (livre imprimé) 20220027692  
| Canadiana (livre numérique) 20220027706 | ISBN  
9782897544003 | ISBN 9782897544010 (livre numérique)  
Vedettes-matière : RVM : Mère et enfant—Ouvrages pour la  
jeunesse. | RVM : Fatigue mentale—Ouvrages pour la jeunesse.  
| RVM : Condition de parents—Ouvrages  
pour la jeunesse. | RVMGF : Albums documentaires.  
Classification : LCC HQ759.L66 2023 | CDD 306.874/3—dc23

05-23

Imprimé en Chine

© 2023, Les Éditions Petit Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2023  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-89754-400-3  
ISBN (version numérique) 978-2-89754-401-0

Gouvernement du Québec—Programme de  
crédit d'impôt pour l'édition de livres—Gestion  
SODEC—[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du  
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des arts du Canada  
Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada  
de l'aide accordée à notre programme de  
publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

**Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du  
gouvernement du Canada par l'entremise du  
Fonds du livre du Canada pour nos activités  
d'édition.

# AVERTISSEMENT

Ce livre est dédié à toutes les mamans qui ont envie d'aborder, en toute simplicité et avec humour, le sujet de la charge mentale avec leurs enfants.

Il est écrit en « québécois parlé », ne comporte pas de fotes détograf mais contient des mots populaires.

À toutes les mamans, la charge mentale existe et vous n'êtes pas seules, c'est partout pareil. Pis reconnaître l'existence de la charge mentale ne veut pas dire que vous n'aimez pas vos enfants ou que vous êtes une mauvaise mère, ça veut juste dire que vous êtes humaines et que vous en faites beaucoup, parfois trop.

Bianca

une maman crevée et heureuse.



Les mamans pensent à tout, tout le temps.  
**LE SAVAIS-TU ?**



Quand on a des enfants, ça prend un cerveau **TRÈS, TRÈS** puissant pour penser à tout.

Les mamans ont un **SUPER CERVEAU** qui leur permet de **ne rien oublier** pour leur famille mais aussi pour leur travail, le ménage et plein d'autres affaires aussi.



**Ê**tre une maman et avoir un **SUPER CERVEAU**, c'est très pratique. Ça permet d'être bien organisée. Par exemple, quand la famille s'en va quelque part, le **SUPER CERVEAU** sait exactement **TOUT** ce qu'il faut apporter.



**C**omme la maman aime très fort ses petits, son **SUPER CERVEAU** lui permet de bien s'occuper d'eux. C'est vraiment **COOL** pour les enfants, car il ne leur manque jamais rien !