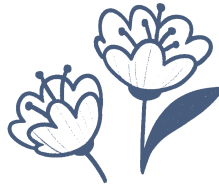


Lory Zephyr

# ÇA VA, MAMAN ?

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



# Table des matières

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

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

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

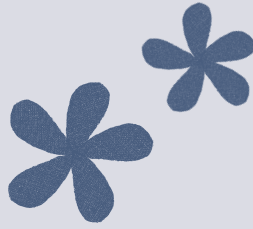
<b>Jour 58:</b>	La maternité, c'est aussi une histoire d'ambivalence...	152
<b>Jour 59:</b>	Ne laisse pas une mauvaise journée te faire croire que tu es une mauvaise maman .....	156
<b>Jour 60:</b>	À méditer .....	158
<b>Jour 61:</b>	Ce n'est pas parce que tu peux le faire que tu dois le faire .....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

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

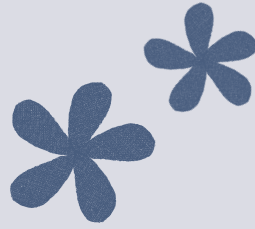
Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas, et qu'il n'y aura jamais, de mode d'emploi qui assure le bon développement physique, psychologique et émotionnel de votre enfant. Chaque enfant a ses besoins spécifiques. Chaque mère a ses besoins spécifiques. Chaque dyade a ses besoins spécifiques. Chaque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