



SOS Maman Épuisée

**6 actions concrètes pour
sortir du mode survie
dès aujourd'hui**

Avant de commencer...

Prend quelques secondes pour répondre à ces questions.

Es-tu en mode survie ?

- ☐ Tu te couches épuisée mais ton cerveau continue de tourner.
- ☐ Tu as l'impression d'être constamment en retard sur tout.
- ☐ Tu culpabilises lorsque tu prends du temps pour toi.
- ☐ Tu passes tes journées à répondre aux urgences sans jamais souffler.
- ☐ Tu te sens parfois irritable, dépassée ou à bout de patience.
- ☐ Tu as l'impression de survivre à tes journées plutôt que de les vivre.
- ☐ Tu ne sais même plus ce qui te ferait du bien.

Combien de cases as-tu cochées ?

0 à 2 : tu traverses probablement une période chargée.

3 à 5 : ton équilibre commence à s'essouffler.

6 ou plus : il est temps de remettre un peu d'oxygène dans ton quotidien.

Si tu as coché 3 cases ou plus, il y a de fortes chances que tu sois en mode survie. Et non tu n'es pas une mauvaise mamamn. Tu es simplement une maman qui porte beaucoup

Les 6 actions qui suivent ont été choisies pour **t'aider à retrouver un peu d'air dans les journées les plus chargées.**



1

5 min rien que pour toi

Installe bébé en sécurité (tapis d'éveil, dans sa chambre, installé sur sa table d'activité...) et prend 5 à 10 min pour toi. Pas de scroll, pas de rangement, ni répondre à un mail. Juste respire et ferme les yeux.

 **Tu n'as pas besoin d'en faire plus.**
Tu as besoin de t'arrêter.

2



Activité maison express

Pas besoin de Pinterest, ni de matériel Montessori.

Une boîte vide, des torchons colorés, tes ustensiles de cuisine, une éponge, des post-it, des bouchons dans une panier... Et bébé explore, pendant que toi, tu bois ton café **CHAUD**.

 Et voilà, 10 minutes d'éveil pour lui = 10 minutes de calme pour toi, **juste avec ce qu'il y a dans tes placards.**

3



Un seul objectif

Plutôt que 15 trucs à cocher, choisis **UN seul objectif réaliste** dans ta journée :

-  Faire rire mon bébé
-  Sortir marcher 10 minutes
-  Me coucher avant minuit
-  Étendre une lessive

Peu importe lequel tu choisis, une petite victoire suffit.
Tu n'as rien à prouver.

4



Lâcher prise volontairement

Aujourd'hui, décide de ce que tu ne fais pas :

-  Plier le linge
-  Répondre à ce message
-  Préparer un repas parfait

Pas parce que tu es en retard, mais parce que **tu te préserver.**

Tout faire = s'épuiser et une maman épuisée, ce n'est pas durable.

5



Le matin galère

Parfois, **dès 6h42 tout part en vrille.**

Crise, couches, fatigue, rien ne va.

Et tu passes ta journée à essayer de "rattraper".

 **Pause.** Respire. N'essais pas de sauver la journée.

Redémarre plus tard : cet après-midi, demain ou quand ce sera possible.

Tu as le droit de faire pause.

6



Après le travail

Tu rentres du boulot, bébé à récupérer, bain, repas, fatigue...

Tu n'as pas de temps pour faire "du développement", mais tu peux créer un petit rituel simple : Une chanson douce, une lumière tamisée, un câlin, un livre partagé, faire du peau à peau...

-  **C'est aussi une activité d'éveil.**
-  **C'est aussi de la sécurité affective.**

Pas besoin d'en faire plus. Être là et c'est déjà énorme.



Tu as franchi un premier pas immense en téléchargeant ce guide. **C'est ta bouée de secours**, mais aussi un rappel essentiel : **tu comptes aussi**. Pas seulement comme une maman. Mais comme une femme. Comme une personne. Un être humain qui peut être fatigué, dépassé, avoir besoin de repos, de douceur et de simplicité. Et tout ça est parfaitement **NORMAL !**

Si ce guide t'a aidée à souffler un peu, à te sentir comprise ou à y voir plus clair, sache qu'il est possible d'aller encore plus loin avec **Décllic**. Parce que sortir du mode survie ne se fait pas en une seule journée.

C'est un chemin.

Un chemin qui demande des repères, une méthode simple et des actions réalistes adaptées à ton quotidien de maman.

Décllic c'est :



Le Plan 7 Jours :

7 étapes simples pour alléger ta charge mentale, remettre de l'ordre dans tes journées et retrouver un quotidien plus serein avec ton bébé.



+ Un rendez-vous individuel de d' 1H avec moi :

Une fois ton Plan terminé, **on fait le point ensemble** sur ta situation, **ce qui reste difficile et tes besoins, pour aller plus loin dans ton quotidien.**



JE DÉCOUVRE DÉCLIC

Tu n'as pas à tout porter seule.
Tu peux respirer. Et tu peux être accompagnée. ❤️

Allô Mama, **ne jamais avoir à choisir** entre toi et ton bébé.

