

Merci ❤️

À toi, maman, qui prends le temps d'ouvrir
ces pages et de t'offrir ce moment.

Merci de ta confiance et de ton courage,
dans cette période aussi intense que
précieuse.

Ces affirmations ont été pensées pour
t'apporter réconfort, souffle et clarté.

Mon souhait est qu'elles deviennent un petit
rituel de douceur, un espace où tu puisses
puiser force et sérénité.

En tant que neuropsychologue spécialisée
en périnatalité, et en tant que maman, je sais
combien les mots peuvent apaiser et
combien la science peut rassurer. J'espère
que ce livre saura t'accompagner avec
bienveillance sur ton chemin.



@NEUROONAH_CERVEAUMATERNEL

**De cœur à cœur,
Isma Zakaria**

NEURO

MOM

AFFIRMATIONS



Réalisé par une neuropsychologue
spécialisée en périnatalité

*Des mots qui apaisent,
des affirmations qui soutiennent,
des explications qui éclairent.*



Ce mini-guide a été créé pour accompagner les jeunes mamans durant le **mois d'or**, une période aussi bouleversante qu'intense.

En tant que **neuropsychologue spécialisée en périnatalité**, et après avoir traversé moi-même un post-partum éprouvant, j'ai voulu mettre mes connaissances et mon expérience au service d'un outil doux et réconfortant.

Chaque carte propose une **affirmation positive** pour apaiser les **émotions**, accompagnée d'une **explication scientifique** simple pour mieux comprendre ce que l'on vit.

Ces cartes sont une invitation à :

- ✨ vivre plus sereinement ce début de maternité,
- ✨ accueillir ses émotions sans culpabilité,
- ✨ retrouver confiance en son rôle de mère et en sa valeur.

Un petit rituel bienveillant, à tirer chaque jour ou chaque fois qu'un besoin de réconfort se fait sentir.

NEURO M

AFFIRMATIONS

***Chaque jour, découvrez une affirmation accompagnée
d'une explication douce et d'une explication
neuroscientifique.***

Vous y trouverez plusieurs thèmes :



ANXIÉTÉ



FRAGILITÉS ÉMOTIONNELLES



LIEN D'ATTACHEMENT



FATIGUE MENTALE



METAMORPHOSE MATERNELLE



*Mes pensées intrusives
ne sont pas
des vérités.*



Une **pensée intrusive** est une idée, une image ou une impulsion qui surgit de manière soudaine, involontaire et souvent répétée dans l'esprit, sans lien avec ta propre volonté. Ces pensées surgissent soudainement, sans prévenir, et peuvent être répétitives ou dérangeantes.

Elles ne reflètent pas ton intention ni la mère que tu es.

Les observer sans jugement permet de ne pas les laisser envahir ton esprit et de rester centrée sur le moment présent.



Et dans le cerveau ?

Le cortex cingulaire antérieur, une zone du cerveau qui gère l'attention et les émotions, peut amplifier les pensées intrusives. Mais ces pensées ne sont pas le reflet de nos vraies intentions.



*Mes larmes sont
une libération,
pas une faiblesse.*



Pleurer est une manière saine de laisser sortir ce qui est trop lourd.

Tes larmes ne sont pas un signe d'échec, mais un moyen naturel de libérer la pression et de retrouver de l'espace en toi.

Elles t'aident à respirer, à te sentir plus légère et parfois même à te rapprocher des autres en montrant ta vulnérabilité.



Et dans le cerveau ?

Les pleurs déclenchent la libération d'ocytocine, une hormone liée à l'amour et à l'apaisement.

Cela calme l'activation du stress et réveille les zones du cerveau associées au lien, favorisant un retour à l'équilibre.



*Mon cœur et
celui de mon
bébé battent
en rythme.*



Ton cœur est le premier son que ton bébé a connu, bien avant sa naissance.

C'est son repère de sécurité, son rythme de confiance.

En peau-à-peau, sentir ton cœur contre le sien l'apaise, le rassure et lui rappelle qu'il est en sécurité.



Et dans le cerveau ?

Le peau-à-peau régule le rythme cardiaque et la respiration du bébé, en stabilisant son système nerveux. Il stimule aussi la libération d'ocytocine dans le cerveau maternel, une hormone du lien qui apaise le stress et renforce la connexion émotionnelle.



*Même débordée,
je mérite des pauses.*



Devenir maman, c'est accueillir un tourbillon de pensées, d'émotions, de responsabilités.

C'est beau, mais parfois épuisant.

Alors, accorde-toi des pauses, sans culpabilité.

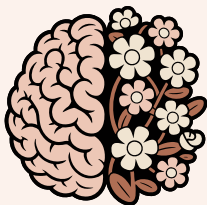
Ton esprit a aussi besoin de douceur pour retrouver sa clarté.



Et dans le cerveau ?

Le post-partum stimule intensément les zones du cerveau liées à la vigilance et aux émotions.

Prendre une pause permet de faire baisser le taux de cortisol, l'hormone liée au stress, et soutient le bon fonctionnement du cortex préfrontal, la partie du cerveau qui gère la réflexion et les prises de décisions.



*Je deviens une
nouvelle version
de moi-même.*



*Devenir maman, ce n'est pas perdre qui tu
étais.*

C'est une évolution : certaines parties de toi
changent, d'autres se renforcent, et tu
découvres de nouvelles ressources
intérieures.

C'est ce que l'on appelle la **matrescence** :
une métamorphose, à la fois physique,
émotionnelle et identitaire.

Tu n'as pas disparu, tu t'es transformée en
une version encore plus riche de toi-même.

Et dans le cerveau ?



La maternité modifie le cerveau.
Des zones liées à l'attention, à l'empathie
et à la vigilance se réorganisent pour
soutenir ton rôle de mère.

Ce remodelage cérébral ne signifie pas
une perte d'identité, mais une
réorganisation qui t'apporte de nouvelles
compétences et une nouvelle force
intérieure.



*Mon cerveau
développe de
nouvelles compétences
pour garder
mon bébé en vie.*



Après la naissance, ton cerveau se réorganise pour mieux percevoir les signaux de ton bébé et répondre à ses besoins.

Cette vigilance accrue peut sembler intense, mais elle fait partie de l'adaptation naturelle à la maternité.

Avec le temps, tu apprends à équilibrer cette attention avec le reste de ton quotidien.

Et dans le cerveau ?



L'amygdale, zone du cerveau qui détecte les menaces, s'active fortement après l'accouchement. Cela génère une hypervigilance adaptative, qui protège ton bébé sans représenter un danger pour lui.



*Mes émotions passent,
elles ne me
définissent pas.*



Après un accouchement, il est normal de ressentir des émotions intenses et changeantes.

La tristesse, la fatigue, ou l'irritabilité ne sont pas ton identité.

Elles sont comme des vagues : elles passent, laissent place à d'autres sensations, et ne disent rien de ta valeur comme maman.



Et dans le cerveau ?

La chute rapide de l'œstrogène et de la progestérone, deux hormones qui stabilisent l'humeur, perturbe la sérotonine, appelée hormone du bien-être.

Cela peut provoquer de la tristesse ou une sensibilité accrue.

Mais ce déséquilibre est temporaire : ton corps et ton cerveau s'adaptent peu à peu.



*Chaque regard est
un fil invisible
qui nous relie.*



Quand tu croises le regard de ton bébé, il sent qu'il compte, qu'il existe pleinement pour toi.

Ce simple échange, silencieux mais puissant, nourrit son besoin d'amour, de sécurité et d'attachement.

C'est ainsi que se tisse, jour après jour, un lien unique entre vous.

Et dans le cerveau ?



Le contact visuel stimule la libération d'ocytocine, l'hormone du lien, et active les circuits cérébraux de la relation.

Cela renforce la connexion affective et la confiance mutuelle.



*Mieux vaut une
maman reposée
qu'un salon ordonné.*



Ton corps est en train de traverser un marathon :
il a besoin de repos plus que d'une maison parfaitement ordonnée.

Dormir un peu recharge bien plus qu'un café et t'aide à retrouver patience et énergie. Le ménage peut attendre, ton bien-être non.

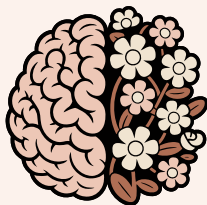
Choisir le repos, c'est aussi prendre soin de sa famille.



Et dans le cerveau ?

Le sommeil, même bref comme une sieste, aide ton cerveau à mieux fonctionner.

Il consolide ta mémoire, équilibre tes émotions et offre un véritable « redémarrage » pour améliorer ton humeur au quotidien.



*La maternité
ne me limite pas,
elle m'invite à
grandir autrement.*



Devenir mère ne fait pas disparaître la femme que tu es : celle qui a ses passions, ses liens, ses projets.

La maternité vient simplement enrichir ton identité.

Tu n'as pas à te diviser entre ton rôle de maman et le reste de toi : toutes ces parts coexistent et ont leur place.

Et dans le cerveau ?



La maternité active une profonde plasticité cérébrale : ton cerveau s'adapte, apprend, et crée de nouvelles connexions pour répondre à ce nouveau rôle.

Mais cette transformation n'efface rien.

Elle superpose, elle enrichit.

Tu ne deviens pas une autre : tu deviens plus.



*Je peux observer
mes pensées
sans y croire.*



Tes pensées ne définissent pas qui tu es.

Accepter qu'elles existent sans les juger ni y croire permet de ne pas te laisser envahir.

Même les pensées les plus inquiétantes ne déterminent pas tes actions ni ta valeur en tant que mère.

Accepte-les, ne lutte pas contre elles.



Et dans le cerveau ?

Le cortex préfrontal est la partie du cerveau qui réfléchit, planifie et prend du recul.

Il agit comme un guide intérieur, qui t'aide à réguler l'anxiété et à garder ton esprit clair et posé.



*Je peux traverser
cette vague
émotionnelle.*



Les émotions fortes peuvent ressembler à une vague qui submerge.

Mais une vague, même puissante, finit toujours par s'apaiser.

En acceptant de la traverser pas à pas, tu développes une force nouvelle et tu retrouves ton équilibre intérieur.



Et dans le cerveau ?

Après la naissance, ton cerveau est traversé par des messagers chimiques, appelés neurotransmetteurs, qui régulent ton humeur, ton sommeil et tes émotions. Leur équilibre est bouleversé, ce qui peut expliquer les montagnes russes émotionnelles. Avec le temps, ils se stabilisent.



*Mon amour est
une force puissante
qui crée du lien.*



Chaque câlin, chaque peau-à-peau, chaque instant de tendresse que tu partages avec ton bébé déclenche la libération d'ocytocine.

Elle agit comme une source naturelle de sérénité et de bien-être, apaisant à la fois ton cœur et celui de ton bébé.

Ces moments renforcent votre lien, apportent douceur et calme, et vous aident tous les deux à vous sentir en sécurité.

Et dans le cerveau ?



L'ocytocine, appelée aussi « hormone de l'amour », réduit le stress, favorise l'attachement et renforce le bien-être.

Plus de câlins = plus d'ocytocine = plus de sécurité intérieure.



*Je choisis
d'être vraie,
pas parfaite.*



La maternité n'est pas une course à la perfection.

Tu n'as rien à prouver en t'épuisant.

Choisir d'être vraie, c'est reconnaître tes besoins,
tes limites, tes émotions.

T'autoriser du repos, c'est honorer ta réalité
de mère, de femme, d'être humain.

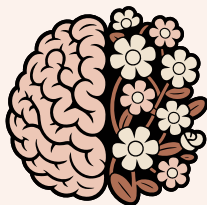
*Et c'est aussi une façon précieuse de prendre
soin de ton bébé.*

Et dans le cerveau ?



Quand tu manques de repos, ton système nerveux se fatigue et ton stress augmente.

Prendre le temps de te reposer réduit la production de cortisol, l'hormone du stress, pour retrouver calme, disponibilité et douceur avec ton bébé.



*Mon couple
apprend à danser
un nouveau rythme.*



L'arrivée d'un enfant modifie profondément l'équilibre du couple : les repères changent, les priorités évoluent, et les tensions peuvent émerger.

C'est une période d'adaptation, parfois déroutante, mais naturelle.

Avec du temps, du dialogue et de la bienveillance, un nouvel équilibre peut se construire - souvent plus solide et plus connecté.

Et dans le cerveau ?



Le stress et le manque de sommeil après une naissance peuvent accentuer les réactions émotionnelles, en rendant le cerveau plus sensible aux tensions.

Mais les gestes de tendresse, la complicité et le soutien mutuel favorisent la libération d'ocytocine, une hormone qui renforce le lien et la confiance.



*Mon bébé est en
sécurité,
même quand mes
pensées me font peur.*



Une **phobie d'impulsion** est un type particulier de pensée intrusive : il s'agit d'avoir peur de perdre le contrôle et de commettre un acte violent ou inacceptable. Mais elles ne reflètent pas tes intentions. Il est normal d'avoir ce type de pensées après un accouchement, et reconnaître qu'elles sont fréquentes peut réduire leur pouvoir anxiogène.

Les peurs ne sont pas des ordres, juste des alertes dans le cerveau.

Et dans le cerveau ?



Ces pensées proviennent d'une hyperactivation du système de vigilance, pas d'un désir réel.

Si elles deviennent trop envahissantes, c'est un signal pour demander le soutien d'un proche ou d'un professionnel.



*La culpabilité
n'est pas une vérité,
juste une émotion.*



Il est fréquent de ressentir de la culpabilité quand on devient maman.

Tu peux avoir l'impression de ne pas en faire assez ou de mal faire. La culpabilité est une émotion intense, mais elle ne reflète pas toute la réalité de ta maternité.

La réalité, c'est que tu fais de ton mieux, et c'est déjà immense.

Et dans le cerveau ?



Le cortex préfrontal, la partie de ton cerveau qui analyse tes émotions et tes actions, peut parfois amplifier ce que tu ressens.

C'est lui qui peut te faire croire que tu n'en fais pas assez, alors que tes gestes et tes choix sont bons.



*Mon regard est
le premier miroir
d'amour pour
mon bébé.*



Ton bébé t'observe constamment, car tu es son premier repère dans le monde.

À travers chacun de tes gestes, de tes sourires et de tes expressions, il apprend ce que signifient l'amour, la sécurité et la tendresse.

C'est en te regardant vivre et interagir qu'il construit sa compréhension des émotions et des relations humaines.

Et dans le cerveau ?



Les neurones miroirs sont des cellules spéciales du cerveau qui s'activent quand on fait une action et aussi quand on observe quelqu'un la faire.

Chez ton bébé, elles s'allument quand il te regarde : en te voyant sourire, parler ou câliner, son cerveau « copie » l'expérience. C'est ainsi qu'il développe ses premières compétences sociales et affectives.



*La charge mentale
est plus légère
quand
elle est partagée.*



Tu n'as pas à porter tout le poids toute seule.

Partager tes pensées, tes doutes, tes responsabilités avec ton entourage allège ton esprit et te permet de souffler.

La solidarité est un acte d'amour, aussi bien pour toi que pour ton bébé.

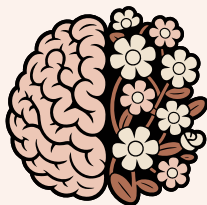
Et dans le cerveau ?



Le cerveau humain est conçu pour fonctionner en réseau social.

Le soutien social active les circuits de l'ocytocine, hormone qui réduit le stress et améliore le bien-être émotionnel.

Déléguer diminue l'activation du système de stress et favorise la détente mentale.



*Nous sommes
une équipe,
pas des adversaires.*



L'arrivée d'un bébé peut parfois donner l'impression que chacun doit « marquer des points » : qui fait plus, qui se lève la nuit, qui gère mieux.

Mais en réalité, vous jouez dans la même équipe.

Votre bébé n'a pas besoin de vainqueurs ou de perdants : il a besoin de deux parents solidaires, qui se complètent et avancent ensemble.

Et dans le cerveau ?



Quand les tâches sont partagées et que la collaboration remplace la tension, la charge mentale diminue.

Le stress baisse, l'ocytocine augmente, et le lien se renforce.

Moins de pression, plus d'entraide : c'est bon pour le couple, et apaisant pour le bébé.



*Mon corps n'est pas
en danger,
même si mon
anxiété me fait croire
le contraire.*



Quand l'anxiété monte, ton corps peut réagir comme s'il était face à une vraie menace.

C'est impressionnant, mais ce n'est pas dangereux.

Ton corps fait juste ce qu'il a appris pour te protéger.

Tu peux lui parler avec douceur et l'aider à se calmer.

Et dans le cerveau ?



L'anxiété active le système nerveux sympathique, préparant ton corps à faire face au danger. Mais en respirant lentement, en cherchant le contact avec ton bébé ou en te reposant, tu stimules ton nerf vague et actives le système parasympathique, qui apaise naturellement ton corps.



*Je ne suis pas
seule à vivre cela*



Se sentir submergée par la fatigue, les doutes ou la tristesse après un accouchement est une réalité pour beaucoup de mamans.

Ce n'est pas une faiblesse.

Se rappeler qu'on n'est pas seule dans cette expérience peut vraiment aider à mieux traverser cette période.

Et dans le cerveau ?



Entre 50 et 80 % des mamans vivent un baby blues.

Ce phénomène, lié à des changements hormonaux universels, fait partie des ajustements temporaires du corps après l'accouchement.

Il disparaît généralement de lui-même en une quinzaine de jours, sans qu'une intervention soit nécessaire.



*Je suis le cocon
rassurant de
mon enfant.*



Pour ton bébé, rien n'est plus rassurant que tes bras. C'est là qu'il trouve calme, sécurité et chaleur.

Tu es son tout premier monde, celui qu'il découvre bien avant le reste.

Ton odeur, ta voix, la douceur de ta peau, tout chez toi lui est familier et apaisant.

Dans tes bras, il se sent profondément aimé, protégé, et en confiance : c'est le point de départ de tous ses futurs liens affectifs.

Et dans le cerveau ?



Le contact physique a un véritable impact sur le développement neurologique et émotionnel de ton bébé.

Cela aide ton bébé à réguler son rythme cardiaque, sa respiration et son stress.

Dans tes bras, son système nerveux se stabilise, activant son système de sécurité intérieure et renforçant l'attachement, base de son bien-être et de sa future autonomie émotionnelle.



*Le repos est
une stratégie,
pas une faiblesse.*



Même les plus grands sportifs prennent le temps de se reposer pour avancer avec douceur.

Être maman, c'est un parcours intense, unique et précieux.

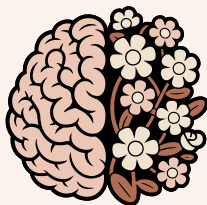
Le repos est ton allié pour continuer avec calme et confiance, à ton rythme.

Et dans le cerveau ?



Se reposer, c'est offrir à ton cerveau l'occasion de se régénérer : il élimine les toxines, consolide la mémoire et rééquilibre les émotions.

C'est une vraie stratégie de santé, pas un signe de faiblesse.



*Être parent,
c'est apprendre
et transmettre
en même temps.*



La maternité n'est pas une relation à sens unique.

Ton bébé t'enseigne la patience, la curiosité, l'émerveillement et la résilience, tout autant que tu lui transmets tes soins et tes valeurs.

Chaque sourire, chaque geste et chaque découverte est un moment d'apprentissage mutuel.

Et dans le cerveau ?



Les interactions répétées stimulent le développement du cerveau de ton bébé : elles soutiennent l'éveil du langage, des émotions et de la pensée.

Mais elles transforment aussi ton propre cerveau : ton attention, ton empathie et ta capacité à réguler tes émotions se renforcent. Chaque échange nourrit vos deux cerveaux et renforce votre lien.



*Mon cerveau
apprend à se calmer.*



*Chaque jour, ton cerveau devient plus fort
pour gérer tes émotions.*

Avec le temps et la pratique, ton cerveau
renforce ses circuits de régulation
émotionnelle.

Chaque petit moment de calme, de
respiration ou de conscience de soi
contribue à réduire le stress et à retrouver
de la sérénité.



Et dans le cerveau ?

La plasticité neuronale permet de
renforcer les circuits de régulation
émotionnelle avec le temps.
Chaque jour, ton cerveau devient plus fort
pour gérer ce que tu ressens :
le stress, la peur, l'anxiété.



*Mon cerveau
se réorganise
pour aimer et
protéger mon bébé.*



Ton cerveau change pour mettre ton bébé au centre de ton attention.

Tu deviens plus sensible à ses besoins, plus réactive à ses signaux.

C'est une transformation naturelle qui t'aide à prendre soin de lui et à assurer sa survie.



Et dans le cerveau ?

Après l'accouchement, ton cerveau se réorganise : certaines zones liées à la mémoire et à la réflexion se réduisent légèrement, pour que ton attention soit davantage tournée vers ton bébé.

En parallèle, d'autres zones se renforcent, te rendant plus vigilante aux dangers et plus capable de gérer plusieurs choses à la fois.



*Un câlin
vaut mille mots.*



Ton bébé ne comprend pas encore les mots, mais il comprend parfaitement les gestes, les regards, le ton de ta voix, et surtout, le contact de ton corps.

Un simple câlin lui transmet bien plus qu'un discours, il ressent ta présence et ton attention.

*Même sans paroles, tu lui dis :
« Je suis là, tu es en sécurité, tu es aimé. »*

Et dans le cerveau ?



Le toucher est le premier sens qui se développe chez le bébé, dès la vie intra-utérine. Quand tu le prends dans tes bras, ses récepteurs cutanés envoient des signaux qui régulent sa température, son rythme cardiaque et sa respiration. C'est une véritable « médecine naturelle » pour son corps et son cerveau.



*Je peux dire non,
sans avoir à
me justifier.*



Dire non ne veut pas dire être égoïste.

C'est affirmer tes limites, te protéger et préserver ton équilibre.

Un non posé avec douceur est aussi un grand oui à toi-même et à tes besoins.

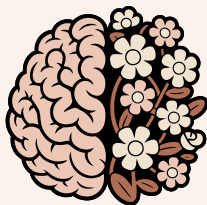
Et dans le cerveau ?



Quand tu respectes tes limites, tu diminues l'activité de l'amygdale, la zone du cerveau qui gère le stress et la peur.

En même temps, tu renforces le cortex préfrontal, qui aide à prendre du recul et à mieux réguler tes émotions.

Ton cerveau devient ainsi plus efficace pour gérer ton quotidien.



*Mon identité évolue
avec la maternité,
sans jamais
disparaître.*



Devenir mère fait émerger de nouvelles priorités, de nouveaux intérêts, et parfois de nouvelles passions.

C'est un changement naturel et positif qui enrichit ta vie. Mais cela ne signifie pas que tu perds ce que tu étais avant.

Tes anciennes envies, tes qualités et tes rêves continuent de faire partie de toi.

Et dans le cerveau ?



La maternité modifie également le système

de récompense du cerveau.

Les interactions avec ton bébé libèrent de la dopamine, créant du plaisir & motivation, tandis que continuer tes activités personnelles stimule les circuits de satisfaction et d'accomplissement.

Ton cerveau reçoit des signaux positifs multiples, renforçant ton bien-être global.



*Je peux me sentir
plus légère,
un pas à la fois.*



L'anxiété peut te faire sentir prisonnière de ton corps, comme si tout était trop.

Mais bouger en conscience - étirer tes bras, marcher lentement, bercer ton corps - peut t'aider à revenir ici et maintenant.

Le mouvement t'ancre, te relie à toi, te rappelle que tu es en sécurité.



Et dans le cerveau ?

Les mouvements lents et rythmés, comme bercer ou marcher, mobilisent le système sensori-moteur, une partie du cerveau impliquée dans la coordination. Cette activation aide à calmer l'amygdale, qui gère les réactions de stress, et soutient le cerveau émotionnel.

Résultat : le corps et l'esprit retrouvent plus facilement un état de calme.



*La bienveillance
m'élève,
les reproches
m'épuisent.*



Tu donnes déjà énormément : de ton temps, de ton énergie, de ton amour. Chaque jour, tu fais de ton mieux avec les ressources dont tu disposes.

T'adresser des reproches, ne fait que rajouter du poids à une charge déjà lourde.

Au contraire, t'apporter de la douceur, de la compassion et de la bienveillance, c'est reconnaître tout ce que tu fais déjà.

Et dans le cerveau ?



L'auto-compassion active le cortex préfrontal médian, la zone du cerveau qui nous aide à prendre du recul, à réfléchir et à mieux gérer nos émotions.

En même temps, elle réduit l'activité de l'amygdale, impliquée dans la peur, l'anxiété et les réactions émotionnelles intenses.



*Mon bébé
n'a pas besoin
d'une maman parfaite,
juste de moi.*



Le lien d'attachement ne se crée pas en étant parfaite, mais en étant régulière et prévisible pour ton bébé.

Quand tu réponds à ses pleurs, quand tu le consoles, quand tu le nourris ou que tu le câlines,

il apprend qu'il peut compter sur toi.

Même si tu n'y arrives pas toujours, la constance compte plus que la perfection.

Ce va-et-vient façonne une sécurité intérieure pour lui.

Et dans le cerveau ?



Les échanges répétés avec toi nourrissent la mémoire émotionnelle de ton bébé et créent en lui un sentiment de sécurité.

Son cerveau apprend qu'il peut compter sur toi, ce qui construit sa confiance en lui et aux autres.

Vos cerveaux s'accordent pour créer un lien fort et apaisant.



*Je choisis où
je mets mon énergie,
pour moi
et pour mon bébé.*



Ton énergie est précieuse et elle a ses limites.

Apprendre à écouter ton corps, à reconnaître quand tu as besoin de poser des limites, et à te reposer, ce sont des gestes essentiels pour préserver ton équilibre.

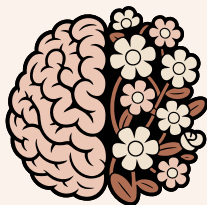
Ainsi, en prenant soin de toi, tu te donnes la chance d'être pleinement présente et disponible pour ton bébé, avec toute la douceur qu'il mérite.

Et dans le cerveau ?



Lorsque tu sollicites trop ton corps et ton esprit, ton cerveau libère davantage de cortisol, l'hormone du stress, ce qui peut entraîner une grande fatigue et nuire à ta concentration.

En te reposant, tu aides ton système nerveux à retrouver son équilibre, permettant ainsi à ton cerveau de mieux gérer l'attention, la mémoire et les émotions.



*La confiance
grandit à chaque
petite victoire.*



La confiance en ton rôle de mère ne se construit pas du jour au lendemain, surtout après un changement aussi profond que la maternité.

Chaque petit succès, chaque décision que tu prends avec assurance, et chaque moment où tu écoutes ton intuition renforcent cette confiance, pas à pas.

Et dans le cerveau ?



Ton cerveau apprend par répétition et récompense. Chaque petite victoire active le circuit de la dopamine, qui renforce la motivation et consolide les circuits neuronaux liés à la confiance.

Petit à petit, ces expériences deviennent des habitudes mentales positives, t'aidant à te sentir plus sûre de toi et capable de gérer les défis du quotidien.



*L'anxiété peut surgir
malgré nous
après l'arrivée
d'un bébé.*



L'anxiété post-partum est souvent normale et liée à ton instinct de protection.

Elle montre que tu tiens profondément à ton enfant.

Apprendre à la reconnaître, à la réguler et à demander de l'aide si besoin te permet de préserver ton bien-être et celui de ton bébé.



Et dans le cerveau ?

L'hypervigilance est une adaptation biologique naturelle pour protéger ton bébé.

Avec du soutien et des stratégies adaptées,
le cerveau peut moduler ce stress et favoriser un climat serein et sécurisant.



*Cette tempête passera,
et je retrouverai
mon calme.*



Même si aujourd'hui tu as l'impression d'être en pleine tempête, rappelle-toi qu'aucune tempête ne dure éternellement.

Les vagues d'émotions intenses finissent toujours par s'apaiser, même si tout semble flou ou trop fort sur le moment.

Peu à peu, tu retrouveras ton souffle, ton équilibre, et ce calme intérieur qui semblait si loin.

Et dans le cerveau ?



Grâce à la neuroplasticité, le cerveau réorganise ses circuits de l'humeur et renforce ceux qui aident à la résilience.

Ce processus permet de retrouver un état de stabilité émotionnelle avec le temps.



*Je donne à
mon enfant
la confiance
d'explorer.*



Ton bébé a besoin de savoir qu'il peut toujours revenir vers toi avant de repartir explorer le monde.

C'est ce va-et-vient entre sécurité et découverte qui nourrit sa confiance. Tes bras, ta voix, ta présence sont son port d'attache, son point de départ et de retour.

C'est en sentant qu'il est attendu, accueilli et aimé qu'il ose s'ouvrir au monde avec sérénité.

Et dans le cerveau ?



Le bébé alterne naturellement entre des moments de sécurité auprès de toi et des élans d'exploration vers le monde. Chaque retour vers toi, suivi d'un nouvel élan vers l'extérieur, renforce à la fois sa curiosité et son sentiment de sécurité affective. Ces allers-retours posent les bases de sa confiance, tout en consolidant ses circuits cérébraux essentiels à son développement.



*Le chaos est
temporaire,
l'amour est durable.*



Oui, la maison peut être en désordre, et les journées parfois chaotiques.

Mais ces moments ne définissent pas la valeur de ta maternité.

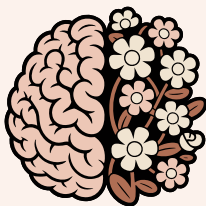
Ce dont ton enfant se souviendra, ce n'est pas du linge plié ni de la vaisselle faite : ce sont tes câlins, tes sourires et vos moments partagés.

Et dans le cerveau ?



Les moments de tendresse, les rires partagés et la proximité physique libèrent de l'ocytocine, une hormone qui renforce le lien et construit les bases de l'attachement.

Ce dont ton bébé se souviendra, c'est de ton amour, pas du désordre dans le salon.



*Je suis la maman
qu'il faut
à mon bébé.*



Tu n'as pas à prouver ton amour, tes compétences ou ton engagement.

Être maman ne demande pas de perfection ni de comparaison avec les autres.

Chaque geste, chaque sourire, chaque présence compte. Accepter que tu es « assez » te permet de respirer, de savourer la maternité et de te sentir légitime dans ton rôle.

Et dans le cerveau ?



Le cerveau réagit fortement aux jugements internes et externes : le stress et l'auto-critique libèrent du cortisol, qui peut fatiguer et brouiller la prise de décision.

En te sentant 'assez', ton cerveau libère davantage d'ocytocine et de dopamine, tout en réduisant le cortisol. Ce mélange favorise bien-être et sérénité avec ton bébé.

Merci...

À toi, maman, qui prends le temps d'ouvrir ces pages et de t'offrir ce moment. Merci de ta confiance et de ton courage, dans cette période aussi intense que précieuse.

Ces affirmations ont été pensées pour t'apporter réconfort, souffle et clarté. Mon souhait est qu'elles deviennent un petit rituel de douceur, un espace où tu puisses puiser force et sérénité.

En tant que neuropsychologue spécialisée en périnatalité, et en tant que maman, je sais combien les mots peuvent apaiser et combien la science peut rassurer. J'espère que ce livre saura t'accompagner avec bienveillance sur ton chemin.

✨ **De cœur à cœur,**

Isma Zakaria