

Essence maternelleTM

Mélanie BAHUAUD · infirmière & sophrologue périnatale

Le cahier de vacances de LA MAMAN (PRESQUE) SEREINE



Un cahier rien que pour TOI.

Pas pour devenir
une meilleure maman.

*(Tu l'es déjà,
même en pyjama à 15h.)*

***Pour souffler, rire un peu,
te retrouver et glisser
tout doucement vers la rentrée,
sans la voir débarquer
comme un train.***

AU PROGRAMME

DES DEFIS

DES GESTES POUR TOI

BEAUCOUP D'HUMOUR

UN PEU DE SERIEUX AUSSI

(MAIS PAS TROP, C'EST LES VACANCES !)

à imprimer, à griffonner, à tâcher de glace...



Laisse moi t'expliquer, avant de tourner la page...

Je m'appelle Mélanie,

Infirmière depuis 16 ans, presque 17 (aïe ça pique !), ancienne directrice de crèche pendant 10 ans, et maman de deux enfants.

Autant te dire que des mamans épuisées qui culpabilisent, j'en ai accompagné beaucoup. Et que j'en ai ÉTÉ une, aussi.

Ce cahier, ce n'est pas une to-do de plus. Pitié, tu en as déjà assez ! C'est une bulle. Un espace où, pendant cinq minutes, personne ne te réclame rien : ni un biberon, ni un mail, ni d'être « au top ».

Dedans : des petits gestes pour TOI (pas pour le bébé, pas pour la maison, pour TOI), plein de jeux idiots, des cases à cocher, et mes confidences pas très glorieuses pour que tu te sentes en bonne compagnie.

Remplis-le dans le désordre. Saute des pages. Colorie en dehors des lignes. Il n'y a pas de bonne façon, sauf peut-être celle qui te fait sourire.

Mélanie



Allez une petite confidence pour se mettre en jambes !

La première fois que j'ai voulu « prendre du temps pour moi », j'ai fait couler un bain moussant... et je me suis endormie avant qu'il soit plein. Réveillée par la mousse qui débordait. Bilan : o détente, 1 serpillière.

On part de là, toi et moi.



Bon... On en est où là ?!

Sans filtre, personne ne lit par-dessus ton épaule. (Vérifie quand même.)

Mon niveau de batterie aujourd'hui :
à plat — mode éco — ça repart — pleine

Ce qui me vide en ce moment (coche, sans culpabiliser) :

- ☐ la charge mentale (cette liste infinie dans ma tête)
- ☐ le manque de sommeil
- ☐ le sentiment de ne jamais en faire assez
- ☐ le « ça va ? » auquel je réponds oui par réflexe
- ☐ le temps pour moi = mythe
- ☐ autre : _____

Si on m'offrait 2h rien qu'à moi, là, maintenant, je ferais :

Une chose dont je suis fière cette semaine (même minuscule) :



Petite confidence

Un jour, fière d'avoir « tout géré », je suis partie bosser super confiante... avec deux chaussures différentes. Personne n'a rien dit de la journée. Soit elles étaient classe, soit tout le monde était aussi cramé que moi.



RIEN QUE POUR TOI - N°1

Respirer comme on s'étire au soleil

Pas pour gérer une crise. Pas pour « tenir ». Juste parce que ça fait du bien, comme s'étirer le matin ou plonger les pieds dans l'eau.

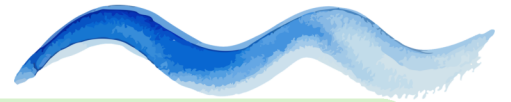
Trouve un coin tranquille (les toilettes comptent, c'est souvent le seul endroit où on est seule, on ne va pas se mentir).

Pose une main sur ton ventre. Inspire par le nez en gonflant le ventre, comme un ballon tout rond. Souffle longuement par la bouche, comme si tu faisais des bulles de savon.

Trois fois. Sans objectif. Sans rien à réussir. Juste l'air qui entre et qui sort, et ton ventre qui se soulève sous ta main.

Le mini rituel plaisir

- Une main sur le ventre, comme un câlin à soi-même.
- J'inspire le calme... je souffle le « trop ».
- Je le fais 3 fois, les yeux ouverts ou fermés, peu importe.
- Bonus : avec une boisson fraîche et personne qui m'appelle « maman ». Le luxe.



Petite confidence

J'ai déjà fait « ma respiration anti-stress » tellement à fond au feu rouge que la dame d'à côté m'a demandé par la fenêtre si j'allais bien. J'ai souri dignement. Le feu est passé au vert. On ne s'est jamais revues.



RIEN QUE POUR TOI - N°2

L'art oublié de ne rien faire

Petit rappel que personne ne te fait jamais : tu as le droit de poser.

De t'allonger 20 minutes.

De dire « non, pas aujourd'hui ».

De laisser la vaisselle gagner cette manche.

Le repos n'est pas une récompense que tu dois mériter après avoir TOUT fait. C'est un besoin, point. Une voiture sans essence n'avance pas, même avec la plus belle volonté du monde.

Mes permissions de l'été (coche, et relis-les les jours de culpabilité)

- Je m'autorise une sieste sans me justifier
- Je m'autorise à dire non sans inventer d'excuse
- Je m'autorise une journée pyjama
- Je m'autorise à laisser le ménage attendre
- Je m'autorise à ne PAS être productive



Petite confidence

Mon record : avoir dit « je m'allonge juste 5 minutes » et émergé 50 minutes plus tard, une trace d'oreiller imprimée sur la joue, pendant que les enfants regardaient le même dessin animé pour la 9e fois. Aucun regret.



RIEN QUE POUR TOI - N°3

Ton réservoir de bonheur

Voici un petit secret de sophrologue : ton cerveau ne fait pas bien la différence entre un souvenir heureux revécu intensément... et le moment réel. Alors on va s'en servir.

Ferme les yeux. Repense à un moment où tu t'es sentie vraiment bien, légère, vivante. Pas forcément avec bébé : un fou rire entre copines, une chanson à fond, le soleil sur la peau, un voyage.

Ressens les couleurs, les sons, la sensation dans ton corps.

Reste-y quelques secondes. Et pose une main sur ton cœur pour « enregistrer ». C'est ton ancre de bonheur : tu pourras y revenir quand le réservoir est bas.

Mes 3 souvenirs-ressource (mon kit anti-journée-pourrie) :

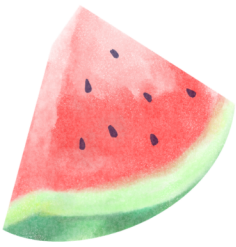
La chanson qui me remet d'aplomb en 3 secondes :



Petite confidence

Mon « souvenir-ressource » le plus fiable, c'est un karaoké catastrophique à la maison : j'ai massacré une chanson pendant que mon mari et mes enfants riaient aux éclats. Zéro talent, fou rire total.

Mon cerveau ne savait pas que c'était nul, il savait juste qu'on était heureux.



Mes défis de l'été

Des défis tout doux. Aucun chrono, aucune note. Tu coches quand ça te fait plaisir.

☐ **Le défi « pieds dans l'eau »**

Mer, piscine, lac, baignade sur la terrasse, tout compte.

☐ **Le défi « sieste assumée »**

Une vraie. Sans culpabiliser. Sans la cacher à personne.

☐ **Le défi « repas que JE choisis »**

Un plat juste parce que TOI tu en avais envie.

☐ **Le défi « 10 minutes hors ligne »**

Téléphone posé, loin. Juste respirer, regarder, ne rien faire.

☐ **Le défi « je dis oui à une folie »**

Glace au petit-déj, baignade habillée, danser dans le salon.

☐ **Le défi « une chose juste pour moi »**

Un livre, un bain, un café en terrasse, seule. 30 min minimum.

☐ **Le défi « je demande de l'aide »**

À qui que ce soit. Sans m'excuser quinze fois.

☐ **Le défi « fou rire garanti »**

Un truc débile qui me fait rire aux larmes. Provoque-le.

☐ **Mon défi à moi : _____**

Petite confidence



Mon défi « 10 minutes hors ligne » a duré 4 minutes : j'ai repris le téléphone... pour noter à quel point j'étais détendue. Le ridicule ne tue pas, il fait juste sourire mes enfants.



La page (vraiment) pas sérieuse

Aucun bénéfice thérapeutique prouvé. Juste pour rire.

Bingo de la vraie vie de maman

Coche pour de vrai cet été. 3 cases alignées = BINGO (à crier intérieurement).

Tétine retrouvée dans un
endroit
qui défie la logique

A dit « 5 minutes »...
il y a 40 minutes

A mangé debout,
les restes froids du petit

Café réchauffé 3 fois,
ou zéro fois

A marché sur un Lego,
pieds nus, en pleine nuit

Cherché son téléphone...
en éclairant avec la lampe
du téléphone

A chanté la même comptine
12 fois
(et la fredonne encore)

Est sortie avec une trace
suspecte sur l'épaule
(lait ? bave ? autre ?)

A dit « non »...
puis « bon, ok »
dans la même phrase

Mon chaos-mètre du jour

Entoure ton niveau (aucun mauvais score, juré) :

[1] Escargot zen : café chaud, cheveux coiffés, on a même chanté

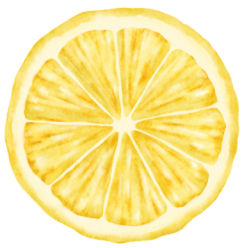
[2] Tornade tranquille : on a réussi, ne me demandez pas comment

[3] Volcan en éruption tout le monde a survécu : c'est déjà une victoire



Petite confidence

Un jour de courses, j'ai cherché mes lunettes de soleil partout, fouillé tout le sac, accusé les enfants de les avoir cachées... elles étaient sur ma tête. Mon aînée me le rappelle encore aujourd'hui.



Encore un peu de récré

Mon bilan culturel de l'année

Réponds honnêtement. On ne juge personne (surtout pas toi).

Nombre de livres lus : _____

(les albums « T'choupi » comptent. J'insiste, ils comptent.)

Dernière chanson trop stylée écoutée à fond : _____

(si c'est « Petit escargot », aucune honte, c'est un classique)

Ma série du moment, vue en boucle : _____

(« Pat'Patrouille » saison 7, on ne se moque pas)

Heures de sommeil la nuit dernière : _____

(on arrondit à la hausse, c'est plus gentil)

Dernière sortie « entre adultes » : _____

(le rendez-vous chez le pédiatre ne compte pas)

Vrai ou faux ? (les phrases qu'on te sort)

« Profite, ça passe si vite ! »

— Vrai. Et on a le droit de trouver certaines journées looongues. Les deux à la fois.

« Tu devrais te reposer quand il dort. »

— Ah oui ? Et le linge se plie tout seul, lui ? On attend toujours la réponse.

Complète (sans réfléchir, c'est mieux)

Si ma vie de maman était un film, le titre serait :

Mon super-pouvoir que personne ne soupçonne :



Petite confidence

Titre de MON film : « Elle pensait avoir 5 minutes ». Suspense, action, rebondissements. Et une héroïne qui finit toujours par s'en sortir — souvent avec un peu de retard.

Quelle maman es-tu cet été ?

Test 100% non scientifique. Entoure tes réponses, compte les lettres.



1. Le réveil sonne (ou le bébé fait office de réveil). Toi :

- A. Debout, café, j'attaque
- B. Encore 5 min... ou 30
- C. Ça dépend de la nuit qu'on a passée

2. Ton idée du bonheur estival :

- A. Programme, sorties, activités !
- B. Hamac, livre, zéro contrainte
- C. Un peu des deux, selon l'énergie

3. Le goûter, chez toi, c'est :

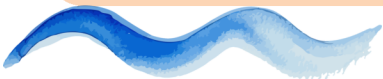
- A. Fait maison, équilibré, instagrammable
- B. Ce qu'on trouve dans le placard
- C. « Tiens, une glace, et on n'en parle plus »

4. Face à une journée de pluie :

- A. J'avais un plan B (et un plan C)
- B. Pyjama + dessin animé, et c'est très bien
- C. On improvise, on verra bien

Tes résultats

- **Une majorité de A** : la Maman Soleil : énergique et organisée. Pense quand même à souffler.
- **Une majorité de B** : la Maman Hamac : reine du lâcher-prise. Tu as tout compris.
- **Une majorité de C** : la Maman Vague : souple, tu t'adaptes à tout. Bravo l'équilibriste.



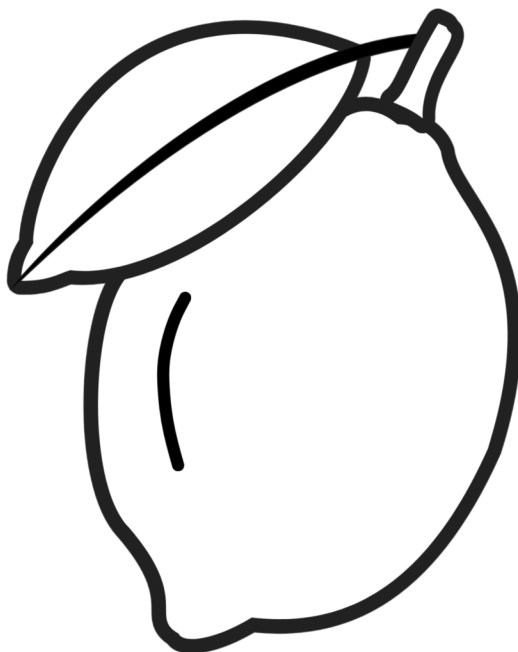
Petite confidence

Spoiler : je suis Maman Soleil qui RÊVE d'être Maman Hamac. Je prépare un « après-midi farniente »... avec un planning. Mes enfants trouvent ça très drôle. Moi un peu moins.



Pause créative

Oui, colorier. Comme quand tu avais 8 ans. C'est permis (recommandé, même).



↑ Colorie ce citron géant comme ça te chante (en bleu, pourquoi pas)

Gribouille ici tout ce qui te passe par la tête :

3 toutes petites choses de cet été qui m'ont fait du bien :



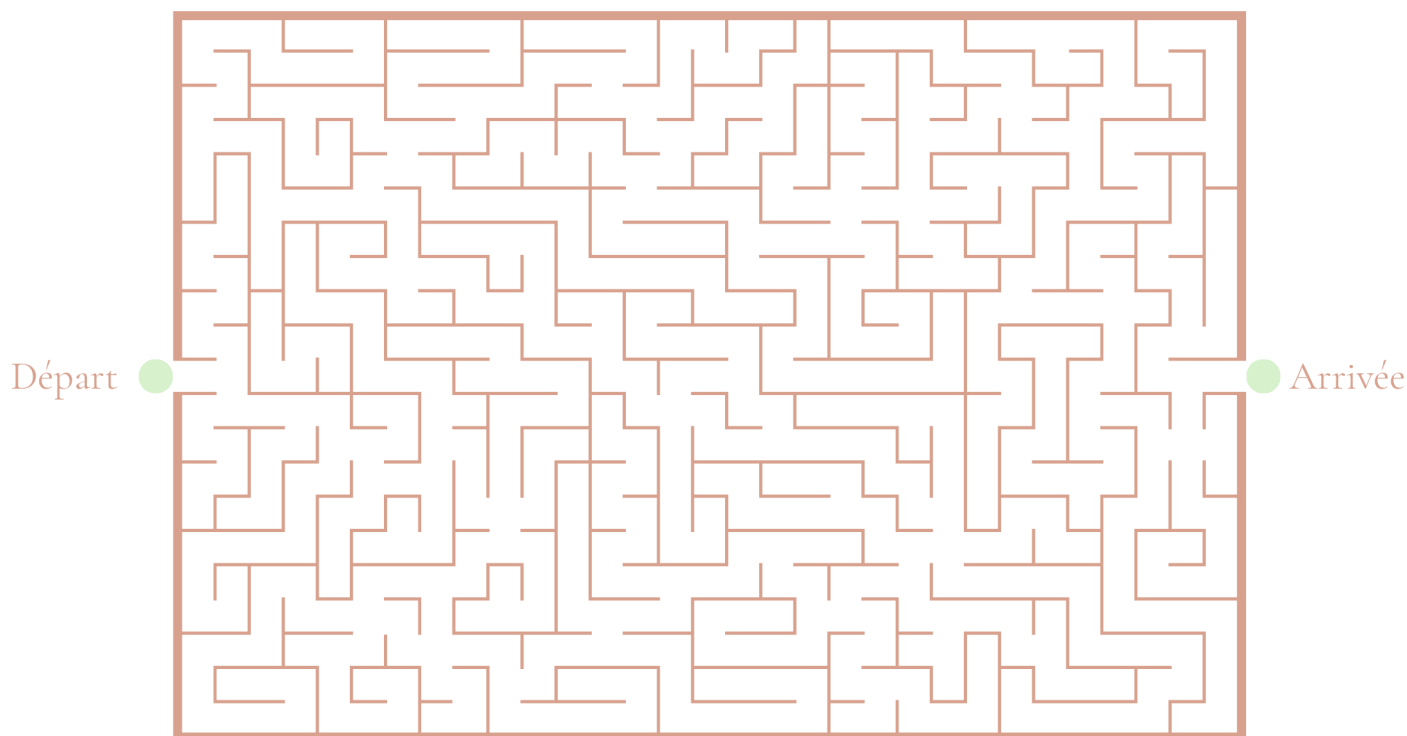
Petite confidence

Mon « art-thérapie » perso : je voulais dessiner un joli soleil sur le cahier de ma fille. Elle a regardé, marqué un silence poli, et dit « c'est... une méduse ? ».
On en rit encore.



Du lit à la première gorgée de café

Aide la maman à rejoindre son café. (Spoiler : il sera froid. C'est le destin.)



Départ : le lit (encore tout chaud) - Arrivée : le café (bientôt froid)



Petite confidence

Dans la vraie vie, mon parcours du matin ressemble à ça : lit, chambre des enfants, cuisine, salle de bain, cuisine, et j'ai oublié pourquoi j'étais venue, et un café froid. Authentique.



Cherche & trouve : objets disparus

Tout ce qu'une maison de famille engloutit. Coche quand tu as (enfin) retrouvé.

- ☐ **La 2e chaussette** (la 1ère va très bien, merci)
- ☐ **La tétine de secours** (il en faut toujours une 3e)
- ☐ **Le doudou à l'heure du coucher** (panique à 21h pile)
- ☐ **Tes clés** (dans la poche du manteau, évidemment)
- ☐ **La télécommande** (le frigo ? le panier à linge ?)
- ☐ **Le petit jouet « préféré du jour »** (différent de celui d'hier)
- ☐ **Tes lunettes de soleil** (dans le congélateur, évidemment)
- ☐ **Ton élastique à cheveux** (il y en avait douze ce matin)
- ☐ **Ton sac à main** (dans les toilettes)
- ☐ **Ta phrase « je reste calme »** (elle revient, promis)
- ☐ **Cinq minutes pour toi** (le trésor le plus rare)



Petite confidence

Le jour où j'ai cherché mon téléphone pendant dix minutes... je l'avais à l'oreille, en train de parler avec ma mère. Elle l'a trouvé très drôle. Moi, moyennement.



Mots-mêlés de l'été

Entoure les mots doux cachés. Horizontal et vertical. (On ne juge pas le temps mis.)

S	O	L	E	I	L	X	B	A	R	P	T
I	R	E	P	O	S	O	C	E	A	I	M
E	V	A	G	U	E	M	I	A	N	S	E
S	T	D	C	I	T	R	O	N	G	S	R
T	G	L	A	C	E	H	R	I	N	E	Y
A	R	E	S	P	I	R	E	R	I	R	E
B	S	I	E	S	T	E	U	F	C	E	V
L	D	O	U	C	E	U	R	A	T	E	A
E	C	A	L	M	E	P	L	A	G	E	L
P	O	U	F	F	L	E	R	T	O	I	Z

À retrouver :

SOLEIL, REPOS, VAGUE, CITRON, GLACE, RESPIRER, SIESTE, DOUCEUR, CALME, PLAGE, RIRE, TOI



Petite confidence

J'ai créé cette grille fièrement... puis j'ai mis vingt minutes à retrouver mes propres mots. Mon cerveau de maman fatiguée a ses limites, visiblement. Bonne chance à toi !



Mon humeur de la semaine

Dessine un visage dans chaque case. Souriant, grognon, endormi... à toi de voir.

Lundi



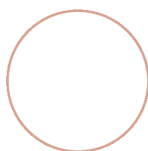
Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



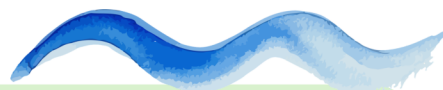
Samedi



Dimanche



(les jours « visage endormi avec une larme » sont autorisés aussi)



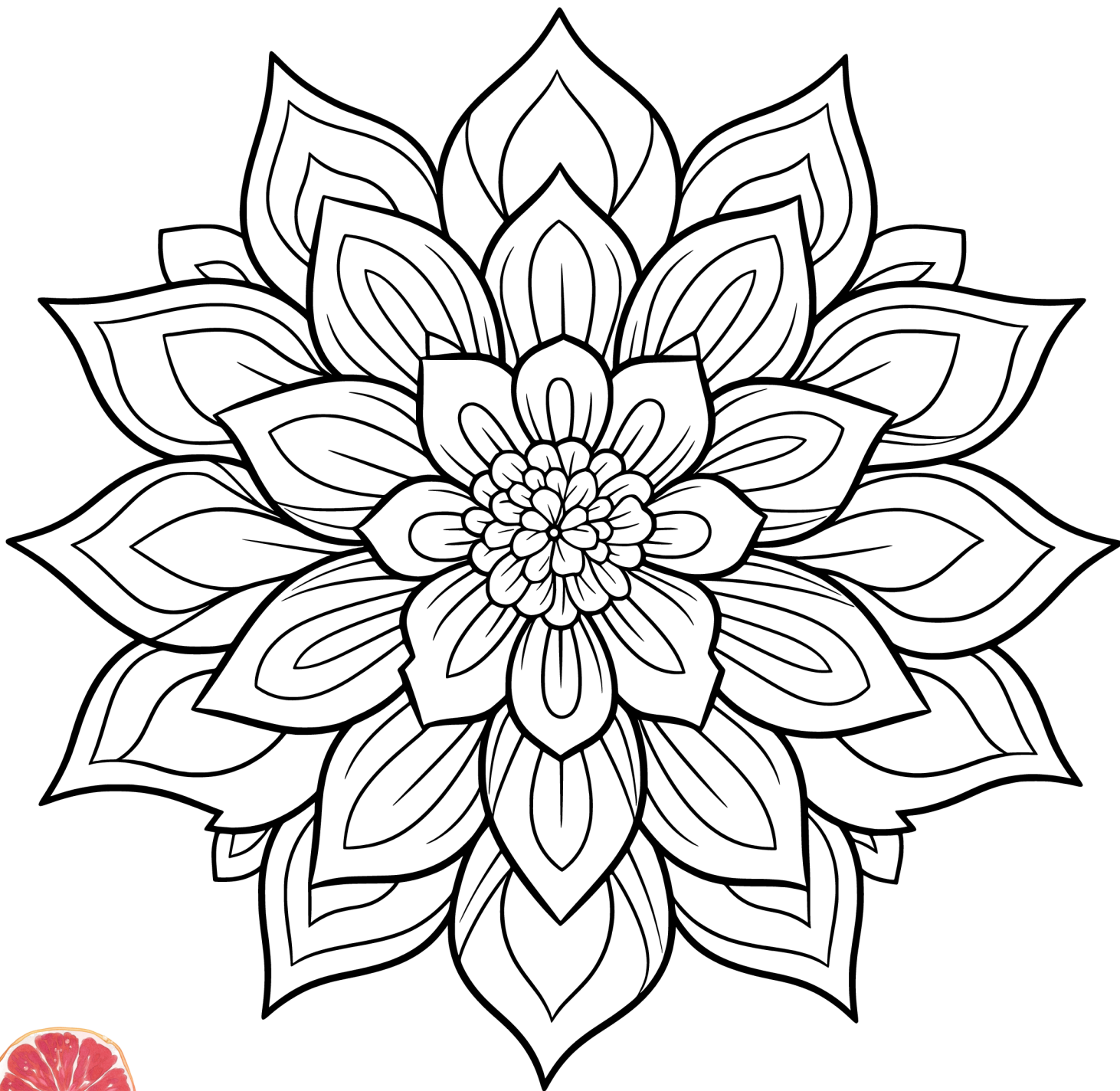
Petite confidence

Si je devais résumer une semaine type en emoji : lundi optimiste, mercredi qui tient debout au café, dimanche soir légèrement paniqué. Et ça recommence. On s'aime quand même.

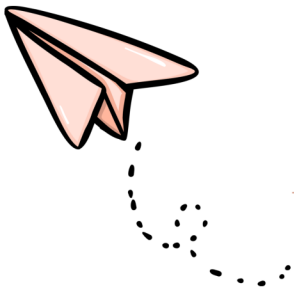


Mandala anti-charge mentale

Colorie sans réfléchir. C'est prouvé : la tête se vide par les crayons.



Une couleur, une respiration. Aucune limite de temps, aucune ligne à respecter.



Et puis, tout doucement... septembre se profile

Pas de panique. On ne va pas gâcher ton été à y penser.

Mais comme tu as pris soin de toi dans les pages d'avant, tu as maintenant
un petit réservoir.

Les deux gestes qui suivent, garde-les dans ta poche pour la reprise,
ces matins où il faudra repartir, peut-être en laissant un tout-petit.

Tu n'es pas obligée de les lire maintenant.

Ils seront là quand tu en auras besoin.

(Un peu comme la glace au congélateur.

Réconfortante de savoir qu'elle est là.)



Tourne la page quand tu te sens prête. Pas avant.



Le geste qui rassure

Pour les matins de reprise, quand tu déposes ton bébé et que le cœur se serre.

Juste avant ou juste après la séparation, pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre. Sens l'air qui entre. Et dis-toi, en silence, cette phrase que je souffle à toutes les mamans que j'accompagne :

« Bébé est en sécurité. Moi aussi. »

Ton corps met une trentaine de secondes à recevoir le message. Offre-lui ces secondes. Le lien avec ton bébé ne se coupe pas quand tu pars, il tient, même à distance. Ce geste, c'est juste un fil que tu tends entre vous deux.

Mon objet-ancre de poche

- Un petit objet à garder sur toi (bracelet, photo, body qui sent encore lui).
- Tu le touches, tu refais ta phrase. Ton ancre à portée de main.



Petite confidence

Mon objet-ancre à moi, c'était un dessin gribouillé glissé dans la poche. Je l'ai lavé en machine. RIP le chef-d'œuvre. J'en ai pleuré (un peu), puis ri (beaucoup). Morale : plastifie tes trésors.



DANS TA POCHE POUR LA RENTREE · N°2

30 secondes avant de repartir

Tu viens de déposer ton bébé. Tu remontes en voiture (ou tu t'assois dans le bus, ou tu fermes la porte derrière toi). Ne file pas tout de suite.

Donne-toi un sas. Un tout petit rituel qui dit à ton corps : « la séparation est faite, et je vais bien. » C'est ça qui t'évite d'arriver au travail le cœur encore en alerte.

Mon reset express

- Mains sur le volant. Une longue expiration par la bouche.
- Je relâche les épaules, je desserre la mâchoire.
- Ma phrase : « Bébé est en sécurité. Moi aussi. »
- Je démarre seulement après. Pas avant.

Pas le genre « sophro » ? Pas grave. Écris 3 mots dans ton téléphone, appelle une amie, ou lance LA chanson qui te recentre. L'important : ne pas redémarrer ta journée en mode survie.



Petite confidence

Ma version perso du « reset » : rester 5 minutes dans la voiture à finir mon café... et réaliser que je chantais à tue-tête, fenêtre ouverte, devant la crèche. Les pros m'ont saluée. Dignité : zéro. Moral : remonté.

Et si cette rentrée... tu la vivais autrement ?

Ces pages, c'est un début. Une porte entrouverte.

Mais si chaque matin reste un déchirement, si tu sens que tu « survis » plus que tu ne vis tes journées, tu n'es pas censée traverser ça seule.

C'est tout mon métier : t'accompagner, pas à pas, pour que partir le matin cesse d'être une épreuve. Pour que tu te sentes entière, mère ET femme, sans choisir.

On en parle, en douceur ?

Réserve ton appel douceur : 30 min, offert, sans engagement.
essencematernelle.fr



Rien à préparer. Juste venir comme tu es (chaussures dépareillées acceptées).



Un dernier mot, à toi

Si tu as rempli une seule case, gribouillé une méduse-soleil, ou juste souri à une de mes bêtises, alors ce carnet a fait son travail.

Tu fais de ton mieux. Tous les jours. Même les jours en pyjama, même les matins en chaussures dépareillées. Surtout ces jours-là, en fait.

Reviens-y quand tu veux. Il sera toujours là, sans rien te réclamer.

Avec toute ma tendresse,

Mélanie

On se retrouve sur Instagram : @melanie_essence_maternelle

