

Les Ambitieuses du Quotidien



SORTIR DU MODE SURVIE

Le guide pour les femmes et
mamans épuisées

**TU N'ES PAS FATIGUÉE.
TU ES SURCHARGÉE.**

Sommaire

01.

**Comprendre le mode survie
et arrêter de te juger**

02.

**La charge mentale invisible
(celle que personne ne voit)**

03.

**Pourquoi rester à la maison
peut aussi épuiser**

04.

**L'impact invisible sur tes
enfants (et pourquoi ce n'est
pas de ta faute)**

05.

**Tu ne manques pas de temps.
Tu manques d'espace
mental.**

06.

**Reprendre le contrôle sans
tout changer**

07.

**L'argent, un sujet
inconfortable... mais central**

08.

**Une routine pour respirer
(pas pour te contraindre)**

09.

**Et si tu pouvais créer une
autre organisation de vie ?**

Introduction — Ce que tu ressens n'est pas un échec

Si tu lis ces lignes, ce n'est pas par hasard.

Peut-être que, comme beaucoup de femmes :

- tu te réveilles déjà fatiguée,
- tu cours toute la journée sans jamais vraiment t'arrêter,
- tu penses à tout, pour tout le monde,
- tu fais passer tes besoins en dernier.

Même sous la douche, ton esprit ne s'arrête jamais.

Même quand tu te poses, tu culpabilises.

👉 **Ce n'est pas parce que tu es faible.**

C'est parce que tu es en mode survie.

Selon l'INSERM, **plus de 70 % des femmes actives déclarent un niveau de charge mentale élevé**, et ce chiffre augmente fortement chez les mères.

La fatigue est le symptôme.

La surcharge est la cause.

Ce guide n'est pas là pour te demander d'en faire plus.

Il est là pour t'aider à sortir de la survie et reprendre ta place.

01.

Comprendre le mode survie (et arrêter de te juger)



RÉSULTAT...

- fatigue chronique,
- irritabilité,
- trous de mémoire,
- sensation d'être débordée en permanence.

LE MODE SURVIE, CE N'EST PAS :

- un manque d'organisation,
- un défaut de motivation,
- une faiblesse personnelle.

C'est une réponse du corps et du cerveau à une surcharge prolongée.

Les neurosciences l'expliquent :

Quand le cerveau est constamment sollicité, il passe en mode automatique pour "tenir".



Action douce - Te situer

Coche ce qui te parle :

- Je commence mes journées déjà fatiguée
- Je pense à tout, même quand je me repose
- J'ai souvent la sensation de subir mes journées
- Je culpabilise quand je prends du temps pour moi

👉 Si tu coches 2 cases ou plus : **tu n'es pas faible. Tu es en mode survie.**

02.

La charge mentale invisible (celle que personne ne voit)

Tu n'es pas seulement fatiguée physiquement.

Tu es mentalement saturée.

La charge mentale, c'est :

- penser aux repas,
- anticiper les rendez-vous,
- gérer les enfants,
- organiser la maison,
- gérer le budget,
- penser à tout... tout le temps.

Selon une étude de l'INSEE :

Les femmes assument encore 72 % de la charge mentale domestique, même lorsqu'elles ne travaillent pas ou travaillent moins.

Ce poids constant épuise plus que n'importe quelle journée "active".



03.

Pourquoi rester à la maison peut aussi épuiser

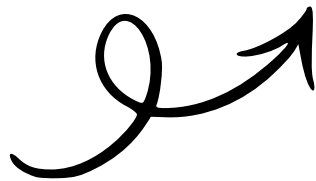
On pense souvent que
ne pas travailler = se reposer.

Mais rester à la maison sans structure
peut devenir encore plus épuisant.

Parce que :

- il y a toujours quelque chose à faire,
- il n'y a jamais de vraie fin de journée,
- tu n'as pas de reconnaissance visible,
- tu te mets une pression énorme.

**L'absence de cadre fatigue plus que
le travail lui-même.**



04

L'impact invisible sur tes enfants (et pourquoi ce n'est pas de ta faute)

Quand tu es épuisée :

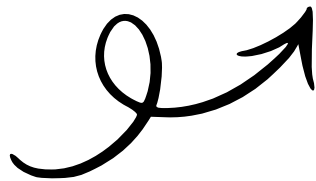
- tu deviens plus irritable,
- tu t'énerves pour des détails,
- tu culpabilises ensuite.

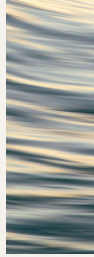
Les psychologues sont clairs :

Les enfants ressentent la surcharge émotionnelle de leurs parents, même quand rien n'est dit.

Ce n'est pas un reproche.

C'est une raison de plus pour prendre soin de toi.





05.

Tu ne manques pas de temps. Tu manques d'espace mental.

On te dit souvent :

"Il faut mieux t'organiser."

Mais le vrai problème n'est pas le temps.
C'est **l'absence de respiration dans tes journées.**

Tu n'as pas besoin de :

- faire plus,
- te lever plus tôt,
- être plus productive.

Tu as besoin de réduire la pression, pas d'augmenter l'effort.



06

Reprendre le contrôle sans tout changer

Sortir du mode survie ne veut pas dire :

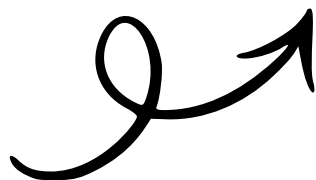
- tout révolutionner,
- quitter ta vie,
- devenir quelqu'un d'autre.

Cela commence par :

- ralentir consciemment,
- poser des limites,
- reprendre une part de pouvoir sur ton quotidien.

Les spécialistes du stress confirment :

De petits changements répétés sont plus efficaces que des transformations radicales.



07

L'argent, un sujet inconfortable... mais central

On n'en parle pas assez, mais le manque d'argent est un facteur majeur de stress.

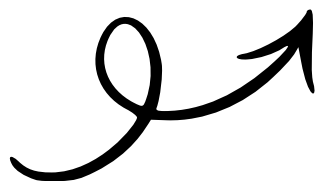
Selon l'OMS :

Les difficultés financières sont l'un des premiers déclencheurs **d'anxiété chronique chez les femmes.**

Vouloir plus de revenus n'est pas un caprice.

C'est vouloir :

- plus de sécurité,
- plus de choix,
- plus de sérénité pour ta famille.



08.

Une routine pour respirer (pas pour te contraindre)

Lorsque nous sommes en mode survie,
le chaos fatigue plus que la structure.

Mais attention :

- pas une routine parfaite,
- pas une routine Instagram.

**Une routine douce, adaptable,
réaliste.**

Le matin (5-15 minutes)

- Respire profondément 3 fois
- Pose une intention simple :
"Aujourd'hui, je ralentis."

Dans la journée

- Un verre d'eau en pleine conscience
- Relâche tes épaules
- Rappelle-toi :
"Je n'ai pas à tout porter seule."

Le soir

- Note 1 chose que tu as faite pour toi
- Vide ton esprit sur papier (3 lignes)

Action douce - Ta routine personnelle

- Quel moment est le plus
difficile pour moi ?
- Où puis-je m'accorder 5
minutes sans culpabilité ?

Ta routine commence ici. Pas
ailleurs.

09.

Et si tu pouvais créer une autre organisation de vie ?

De plus en plus de femmes cherchent :

- une activité flexible,
- un revenu complémentaire,
- une organisation compatible avec la maternité.

Le marketing digital permet aujourd'hui :

- de travailler à ton rythme,
- depuis chez toi,
- sans sacrifier ta famille.

- 👉 Ce n'est pas une promesse magique.
- 👉 C'est une possibilité réelle, quand elle est structurée.



“ J’ai moi-même choisi une autre route.
Le digital en faisait partie.
Et ça a été l’une de mes plus belles
décisions. ”

Tu n'es pas faite pour survivre...

Tu n'es pas venue sur Terre pour :

- courir sans cesse,
 - t'oublier,
 - vivre épuisée.

Tu as le droit de :

- respirer,
- te choisir,
- construire une vie plus alignée.

Sortir du mode survie est possible.
Pas d'un coup. Mais pas à pas.



Pour aller plus loin...

Si tu ressens l'envie :

- de reprendre le contrôle de ton temps,
- d'explorer une autre manière de travailler,
- de créer plus de sécurité financière,

il existe des méthodes pensées pour les femmes et mamans, progressives, humaines et réalistes.

→ **Commencer, c'est déjà changer.**

Prête à passer à l'action ?

Tu as déjà fait un pas énorme : comprendre ce qui t'épuise et identifier ce qui te fait perdre ton énergie. 🌱

Maintenant, imagine transformer cette prise de conscience en actions concrètes, sans sacrifier tes enfants ni ta vie.

C'est exactement ce que fait la DSA :

- Construire une activité en ligne simple et flexible.
- Générer un revenu complémentaire réel.
- Retrouver du temps pour toi et ta famille.

💡 **Tu ne risques rien à essayer. Le pire scénario ? Revenir à ton quotidien actuel.**

Le meilleur scénario ? Tu passes enfin du mode survie à une vie où tu choisis ton temps, tes priorités et tes revenus.

La DSA peut être ton prochain pas. Tu as déjà commencé avec ce guide, maintenant transforme-le en action concrète et durable.