

# MAMAN SÉRÈNE

7 JOURS POUR RETROUVER SA SÉRÉNITÉ



Un guide doux et bienveillant pour les nouvelles mamans

BY  
ANDY -MODERN MUM

# TABLE DES MATIERES



INTRODUCTION – À TOI, NOUVELLE MAMAN

JOUR 1 – ACCUEILLIR CE QUE TU RESSENS

JOUR 2 – RESPIRER POUR APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT

JOUR 3 – LÂCHER PRISE SUR LA PERFECTION

JOUR 4 – PRENDRE SOIN DE TOI SANS CULPABILITÉ

JOUR 5 – CRÉER UN COCON DE SÉCURITÉ

JOUR 6 – DEMANDER ET ACCEPTER DE L'AIDE

JOUR 7 – SE RECONNECTER À LA GRATITUDE ET À L'ESPOIR

CONCLUSION – UN PAS APRÈS L'AUTRE

# INTRODUCTION

Bienvenue!

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard.

Peut-être que tu viens de devenir maman.

Peut-être que tu te sens fatiguée, submergée, émotive.

Peut-être que tu ressens de l'amour immense... mêlé à des doutes, des peurs ou un sentiment de perte de repères.

Cet ebook a été créé pour toi.

"7 jours pour retrouver la sérénité" est un guide doux et bienveillant, pensé spécialement pour les nouvelles mamans qui ont besoin de souffler, de se sentir comprises et de retrouver un peu de calme intérieur — sans pression, sans perfection.

Ici, tu ne trouveras :

- ni règles strictes
- ni injonctions
- ni culpabilité

Seulement des mots rassurants, des exercices simples et des moments de pause, accessibles même quand tu manques de temps ou d'énergie.

Chaque jour, tu seras guidée pas à pas à travers :

- une intention claire
- une explication bienveillante
- un exercice court et facile
- une affirmation positive à garder près de toi

Pas besoin d'y consacrer des heures. Même 5 minutes par jour peuvent faire une vraie différence.

Ce guide ne cherche pas à te transformer, mais à t'aider à te reconnecter à toi, à t'écouter, et à avancer avec plus de douceur dans cette nouvelle étape de ta vie.

Prends ce temps comme un cadeau que tu te fais.  
 Tu le mérites .

**PRENDS CE TEMPS POUR TOI.  
MÊME 5 MINUTES COMPTENT.**

*Premier*

*01*

*Jour*

# JOUR 1 – ACCUEILLIR CE QUE TU RESSENS

## Intention

Reconnaître et accepter toutes tes émotions sans jugement.

## Développement

Après l'accouchement, un véritable bouleversement émotionnel s'opère. Ton corps change, ton rythme est chamboulé, ton identité évolue, et tout cela en très peu de temps. Il est donc tout à fait normal que les émotions se mélangent et s'intensifient.

Tu peux ressentir un amour immense pour ton bébé tout en te sentant fatiguée, dépassée, inquiète ou même triste à certains moments. Ces émotions contradictoires ne s'annulent pas entre elles : elles coexistent, et cela ne fait pas de toi une mauvaise maman.

Souvent, on se met une pression supplémentaire en pensant que l'on devrait aller bien, que l'on devrait être heureuse en permanence, ou que l'on devrait être plus forte.

Pourtant, la sérénité ne vient pas du fait de repousser ce que l'on ressent, mais au contraire de l'accueillir avec bienveillance. Refouler ses émotions les rend plus lourdes. Les accueillir, c'est déjà commencer à s'en libérer.

## **RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« J'AI LE DROIT DE RESSENTIR TOUT CE QUE JE  
RESSENS. JE SUIS UNE BONNE MAMAN, MÊME DANS  
MES MOMENTS DE DOUTE. »



# EXERCICE

Prends quelques minutes pour toi.

Si possible, installe-toi dans un endroit calme, ou simplement là où tu te trouves. Tu n'as pas besoin de conditions parfaites. Même avec ton bébé à côté de toi, cet exercice reste valable.

L'objectif n'est pas d'écrire "bien", ni d'analyser, ni de corriger ce que tu ressens.

Il s'agit simplement de déposer ce qui est là, tel que c'est.

Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse.

Ce que tu écris n'a pas besoin d'être logique, cohérent ou positif

## 1. Ce que je ressens aujourd'hui

Écris tout ce qui te traverse, même si les émotions semblent contradictoires.

Tu peux commencer par des mots simples :

- fatiguée
- heureuse
- inquiète
- dépassée
- reconnaissante
- triste
- aimante
- vide

Laisse venir ce qui est présent ici et maintenant.

Tu peux écrire une phrase, une liste, ou même un seul mot. Tout est suffisant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## POUR TERMINER L'EXERCICE :

Relis ce que tu as écrit sans  
jugement.  
Puis dis-toi intérieurement :

**« Ce que je ressens est  
légitime. J'ai le droit de me  
sentir ainsi aujourd'hui. »**

Tu peux revenir à cet exercice  
aussi souvent que nécessaire.

Chaque fois que tu écris, tu fais  
déjà un pas vers plus de sérénité.

DEUXIEME

02

*Jour*

# JOUR 2 – RESPIRER POUR APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT

## Intention

Utiliser la respiration pour calmer le stress et les tensions.

## Développement

Dans les premières semaines après la naissance, le corps est souvent en état d'alerte permanent. Le manque de sommeil, les pleurs, les responsabilités nouvelles et l'adaptation constante peuvent créer une tension continue, parfois invisible mais bien réelle. Lorsque le corps est tendu, l'esprit l'est aussi. Il devient alors plus difficile de prendre du recul, de se calmer ou de se sentir en sécurité.

La respiration est un outil simple, naturel et toujours accessible pour envoyer un message de calme à ton système nerveux. Respirer consciemment permet de ralentir le rythme intérieur, d'apaiser le mental et de relâcher les tensions accumulées. Même quelques respirations profondes peuvent faire une différence. Ce n'est pas un exercice à réussir, mais un moment à s'offrir, sans attente ni performance.

Chaque respiration consciente est une petite pause de douceur que tu t'accordes.

## **RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« À CHAQUE RESPIRATION, JE ME RAPPROCHE DU  
CALME ET DE LA PAIX INTÉRIEURE. »



# EXERCICE

Cet exercice est une invitation à faire une pause, même très courte, au milieu de ta journée.

Tu n'as pas besoin d'un endroit calme ni de conditions parfaites. Tu peux le pratiquer assise, allongée, debout, pendant que ton bébé dort... ou même pendant qu'il est dans tes bras. L'important n'est pas la posture, mais l'intention de respirer consciemment.

Avant de commencer, rappelle-toi qu'il n'y a rien à réussir. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise respiration. Ce moment est simplement là pour t'aider à ralentir et à envoyer un message de calme à ton corps.

## RESPIRATION 3-3-5

### COMMENT PRATIQUER

1- Inspire par le nez pendant 3 secondes

Laisse l'air entrer doucement. Imagine que tu inspires du calme. Tes épaules restent détendues, ton ventre peut légèrement se gonfler. Si ton souffle n'est pas parfaitement régulier, c'est tout à fait normal.

2- Garde l'air pendant 3 secondes

Sans forcer, fais une petite pause. Ce temps permet à ton corps d'intégrer l'air et de se stabiliser. Tu peux te dire intérieurement :

« Je fais une pause. »

3- Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes

Souffle doucement, comme si tu faisais de la buée sur un miroir. L'expiration est plus longue que l'inspiration, car c'est elle qui aide le système nerveux à se détendre. Imagine que tu relâches la tension, les pensées et la fatigue.

### RÉPÈTE CE CYCLE 5 FOIS

Si ton esprit s'égaré, ce n'est pas un problème. Reviens simplement à ta respiration, sans te juger. Même si tu n'arrives à en faire que 2 ou 3 aujourd'hui, c'est déjà suffisant.

### POURQUOI CETTE RESPIRATION AIDE

Allonger l'expiration envoie un signal de sécurité à ton corps. Il comprend qu'il peut se calmer, que le danger n'est pas immédiat. Peu à peu, le rythme cardiaque ralentit, les tensions diminuent et l'esprit s'apaise.

## POUR TERMINER L'EXERCICE :

À la fin de l'exercice, prends un instant pour remarquer comment tu te sens, même légèrement. Puis dis-toi :

**« Je peux revenir à cette respiration chaque fois que j'en ai besoin. »**

Tu peux refaire cet exercice plusieurs fois par jour, ou simplement quand tu te sens submergée.

Chaque respiration consciente est un petit pas vers plus de sérénité.

TROISIEME

03

*Jour*

# JOUR 3 – LÂCHER PRISE SUR LA PERFECTION



## **Intention**

Abandonner l'idée d'être une maman parfaite.

## **Développement**

La maternité est souvent accompagnée d'images idéalisées : une maman toujours patiente, une maison organisée, un bébé calme et souriant. Ces images, renforcées par les réseaux sociaux et les conseils extérieurs, peuvent créer une pression immense. Peu à peu, tu peux avoir l'impression de ne jamais en faire assez, ou de toujours faire "moins bien" que les autres.

Pourtant, la perfection n'existe pas. Ton bébé n'a pas besoin d'un environnement parfait, ni d'une maman irréprochable. Il a besoin de ta présence, de ton amour et de ta sincérité. Lâcher prise sur la perfection, ce n'est pas abandonner, c'est accepter la réalité telle qu'elle est. C'est comprendre que les moments imparfaits font aussi partie de la vie, et qu'ils n'enlèvent rien à ta valeur en tant que maman.

Lâcher prise, c'est accepter que tout ne soit pas toujours propre, organisé ou idéal — et c'est OK.

## **RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« JE SUIS SUFFISANTE. MON AMOUR EST CE QU'IL Y A  
DE PLUS IMPORTANT. »

# EXERCICE

## RECONNAÎTRE CE QUE TU FAIS DÉJÀ BIEN

Cet exercice peut sembler simple, voire évident, mais il est souvent l'un des plus difficiles. Quand on est fatiguée ou que l'on doute, on a tendance à voir uniquement ce qui ne va pas, ce qui pourrait être amélioré, ou ce que l'on n'a pas eu l'énergie de faire. Aujourd'hui, l'objectif est différent : porter ton attention sur ce que tu fais déjà bien, sans minimiser ni comparer.

Prends quelques instants pour respirer et te rappeler que ton quotidien de maman est rempli de gestes invisibles, mais essentiels. Tu n'as pas besoin d'accomplir des choses extraordinaires pour être une bonne maman. Les gestes simples, répétés chaque jour, sont ceux qui construisent la sécurité et l'amour de ton bébé.

### NOTE 3 CHOSES QUE TU FAIS DÉJÀ BIEN POUR TON BÉBÉ

Il n'est pas nécessaire que ce soit des actions "impressionnantes". Au contraire, les choses les plus importantes sont souvent les plus simples.

Par exemple :

- Tu nourris ton bébé avec attention, même quand tu es fatiguée.
- Tu le rassures quand il pleure, par ta présence, ta voix ou tes bras.
- Tu lui parles, tu le regardes, tu lui offres ton attention.

Cela peut aussi être :

- Être là quand il a besoin de toi
- T'adapter à son rythme
- Chercher des informations pour son bien-être
- Lui offrir de l'amour, même les jours difficiles

Écris ce qui te vient, sans chercher à embellir ni à minimiser.

Si tu as du mal, demande-toi simplement :

« Qu'est-ce que je fais, jour après jour, pour répondre à ses besoins ? »



## POUR TERMINER L'EXERCICE :

Relis ce que tu as écrit  
lentement.  
Laisse ces mots s'imprégner,  
même si une petite voix  
intérieure essaie de les contester.

Puis dis-toi :

**« Ce que je fais compte. Je  
compte. »**

Tu peux revenir à cet exercice  
chaque fois que le doute ou la  
culpabilité apparaît. Il est là pour  
te rappeler que, même dans les  
journées imparfaites, tu fais déjà  
beaucoup pour ton bébé.

QUATRIÈME

04

*Jour*

# JOUR 4 – PRENDRE SOIN DE TOI SANS CULPABILITÉ



## **Intention**

Te rappeler que prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de ton bébé.

## **Développement**

Quand on devient maman, il est facile de s'oublier complètement. Les besoins du bébé passent en priorité, et les tiens sont souvent repoussés à plus tard. Pourtant, tu n'es pas seulement une maman : tu es aussi une femme, avec des besoins physiques, émotionnels et mentaux. Ignorer ces besoins trop longtemps peut mener à l'épuisement.

Prendre soin de toi n'est ni égoïste ni inutile. C'est une nécessité. Un moment de repos, une douche en silence ou quelques minutes de calme peuvent t'aider à recharger un peu ton énergie. Une maman qui se respecte et s'écoute est plus à même d'offrir une présence apaisante à son enfant.

Se choisir, même brièvement, est un acte d'amour pour toi et pour ton bébé.

Une maman épuisée ne peut pas donner sereinement.

## **RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« J'AI LE DROIT DE PRENDRE DU TEMPS POUR MOI  
SANS ME SENTIR COUPABLE. »

# EXERCICE

## CHOISIR UN MOMENT RIEN QUE POUR TOI

Aujourd'hui, cet exercice ne te demande pas d'en faire plus.  
Il te demande, au contraire, d'en faire moins... et de te choisir, même brièvement.

Quand on devient maman, on a souvent l'impression que chaque minute doit être utile, productive ou consacrée aux autres. Prendre du temps pour soi peut alors faire naître de la culpabilité. Pourtant, se reposer, ralentir ou se faire du bien n'est pas un luxe : c'est une nécessité. Tu as le droit de t'accorder un moment, même court, sans te justifier.

## CHOISIS UNE SEULE CHOSE AUJOURD'HUI, RIEN QUE POUR TOI

Il ne s'agit pas de remplir une liste ni de tout faire.  
Une seule chose suffit.

Par exemple :

- Boire une boisson chaude en silence, sans téléphone, sans distraction, juste toi et ce moment.
- Prendre une douche un peu plus longue, en laissant l'eau couler et les tensions se relâcher.
- Lire quelques pages d'un livre, sans objectif, sans obligation de finir un chapitre.
- Écouter une musique apaisante, les yeux fermés, en laissant les sons t'envelopper.

Choisis ce qui te fait le plus envie aujourd'hui, pas ce que tu penses "devoir" te faire du bien.

## MÊME 10 MINUTES SUFFISENT

Tu n'as pas besoin de plusieurs heures pour ressentir un apaisement.  
Dix minutes de présence réelle peuvent être bien plus réparatrices qu'un long moment passé à penser à autre chose.

Pendant ce temps, essaie simplement d'être là, avec toi.  
Si ton esprit vagabonde, ramène-le doucement à ce que tu fais, sans te juger

## POUR TERMINER L'EXERCICE :

À la fin de ce moment, prends  
une respiration et dis-toi  
intérieurement :

**« Je mérite ce temps. Prendre  
soin de moi est important. »**

Tu peux refaire cet exercice  
chaque jour, ou chaque fois que  
tu en ressens le besoin.

Même les plus petits gestes de  
douceur comptent.

CINQUIÈME

05

*Jour*

# JOUR 5 – CRÉER UN COCON DE SÉCURITÉ

## Intention

Apporter de la douceur dans ton environnement.

## Développement

L'environnement dans lequel tu évolues joue un rôle important sur ton état émotionnel. Un espace trop bruyant, trop lumineux ou trop encombré peut accentuer la fatigue et le stress.

À l'inverse, un environnement doux et rassurant aide le corps à se détendre, parfois sans même que tu t'en rendes compte.

Créer un cocon de sécurité ne signifie pas transformer toute ta maison. De petits gestes suffisent : une lumière plus douce, une odeur apaisante, une couverture confortable ou une musique calme.

Ces éléments deviennent des repères de sécurité pour ton corps et ton esprit. Ils t'aident à te sentir contenue, soutenue et plus sereine dans ton quotidien de maman.

**RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« JE MÉRITE UN ENVIRONNEMENT DOUX ET  
SÉCURISANT. »



# EXERCICE

## CRÉER UN ÉLÉMENT RÉCONFORTANT

Aujourd'hui, l'objectif est d'apporter un peu plus de douceur dans ton environnement. Quand on traverse une période de fatigue, de stress ou de surcharge émotionnelle, le corps reste souvent en état de vigilance. Pourtant, il a besoin de signaux simples pour comprendre qu'il peut se relâcher. Ton environnement peut devenir l'un de ces signaux de sécurité.

Tu n'as pas besoin de transformer toute ta maison ni d'acheter quoi que ce soit. Ce sont les petits détails qui font la différence. Un élément réconfortant, même très simple, peut aider ton corps et ton esprit à s'apaiser, parfois sans que tu t'en rendes compte.

## CHOISIS UN ÉLÉMENT RÉCONFORTANT AUTOUR DE TOI

Prends un moment pour observer ce qui t'entoure et choisis un seul élément qui évoque pour toi la douceur et le calme.

Par exemple :

- Une lumière douce : une lampe tamisée, une guirlande lumineuse ou simplement baisser l'intensité de la lumière principale.
- Une couverture : t'envelopper dans quelque chose de chaud et de confortable peut procurer un sentiment de protection.
- Une odeur agréable : une crème, une huile, une bougie non parfumée pour bébé, ou l'odeur du linge propre.
- Une musique calme : une mélodie douce, un son de la nature, ou une musique qui te rassure.

Choisis ce qui te parle le plus aujourd'hui, sans te forcer.

# EXERCICE

## **ASSOCIE CET ÉLÉMENT À UN MOMENT DE CALME**

Une fois ton élément choisi, utilise-le volontairement pendant un moment calme : une respiration, une pause, un instant avec ton bébé endormi, ou simplement quelques minutes assise.

L'idée est de créer une association dans ton corps et ton esprit :

« Quand cet élément est présent, je peux me détendre. »

Avec le temps, ton corps reconnaîtra ce signal et se relâchera plus rapidement. Ce petit rituel deviendra un repère de sécurité, accessible même dans les journées difficiles.

## POUR TERMINER L'EXERCICE :

À la fin de ce moment, prends  
une respiration profonde et dis-  
toi :

**« Je mérite de me sentir en  
sécurité et apaisée. »**

Tu peux revenir à cet exercice  
aussi souvent que tu le  
souhaites.

Chaque fois que tu ajoutes de la  
douceur autour de toi, tu prends  
soin de toi

SIXIEME

06

Jour

# JOUR 6 – DEMANDER ET ACCEPTER DE L'AIDE

## **Intention**

Reconnaître que tu n'as pas à tout faire seule.

## **Développement**

La maternité est souvent idéalisée comme une aventure que l'on devrait pouvoir gérer seule. Pourtant, élever un enfant a toujours été une expérience collective. Demander de l'aide ne signifie pas que tu échoues, mais que tu reconnais tes besoins et tes limites.

Accepter le soutien des autres, qu'il vienne du partenaire, de la famille, des amis ou de professionnels, permet d'alléger la charge mentale et émotionnelle. Tu n'as pas à tout porter sur tes épaules. Tu donnes déjà énormément chaque jour. T'autoriser à recevoir, c'est aussi te permettre de respirer et de retrouver un peu d'équilibre.

Tu donnes déjà énormément.

## **RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :**

« JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE. JE MÉRITE DU  
SOUTIEN. »









## POUR TERMINER L'EXERCICE :

À la fin de ce moment, prends  
une respiration profonde et dis-  
toi :

**« Je mérite de me sentir en  
sécurité et apaisée. »**

Tu peux revenir à cet exercice  
aussi souvent que tu le  
souhaites.

Chaque fois que tu ajoutes de la  
douceur autour de toi, tu prends  
soin de toi

SEPTIEME

07

Jour

# JOUR 7 – SE RECONNECTER À LA GRATITUDE ET À L'ESPOIR



## Intention

Ancrer la sérénité dans le quotidien.

## Développement

Dans les périodes de fatigue et de doute, il est facile de ne voir que ce qui est difficile. Pourtant, même dans les journées les plus chargées, il existe souvent de petits instants lumineux. La gratitude ne nie pas les difficultés, mais elle permet de poser un regard différent sur ce que tu vis.

Se reconnecter à la gratitude, c'est prendre conscience des petites choses qui font du bien : un sourire, un moment calme, une réussite discrète. Ces instants deviennent des points d'ancrage. Ils rappellent que cette période, aussi exigeante soit-elle, est faite de moments précieux. Aujourd'hui ne marque pas une fin, mais le début d'un chemin vers plus de douceur et de confiance.

Aujourd'hui marque le début d'un chemin, pas la fin.

## RÉPÈTE LA PHRASE SUIVANTE À VOIX HAUTE :

« JE FAIS DE MON MIEUX, ET C'EST DÉJÀ IMMENSE.  
CHAQUE JOUR EST UNE NOUVELLE CHANCE. »



# POURQUOI CET EXERCICE EST PUISSANT

Pratiquer la gratitude :

- aide à réduire le stress et l'anxiété
- permet de prendre conscience de tes efforts et de ceux des autres
- t'ancre dans le moment présent
- nourrit la sérénité et l'optimisme, même dans la maternité exigeante

Avec le temps, cette habitude transforme ta perception de la journée :  
tu remarques plus facilement les petites joies et tu ressens davantage de paix intérieure.

# CONCLUSION – UN PAS APRÈS L'AUTRE

*La sérénité ne se construit pas en un jour. Elle se cultive doucement, avec patience et amour envers toi-même.*

*Reviens à cet ebook autant de fois que nécessaire.*

*Tu n'es pas seule. Tu es forte, même quand tu doutes.*



ANDY

Insta: @\_modernmum

Site: <https://www.modernmum.com/>