

INSPIR'MUM

LE KIT DE SURVIE DES MAMANS ÉPUISÉES

10 rituels pour retrouver ton énergie



Tu n'es pas seule !

Je m'appelle Émilie, je suis maman, infirmière et créatrice d'Inspir'Mum et du Programme "Respire à nouveau"..

Mais avant tout ça, j'ai été épuisée.

Vraiment.

Pas juste fatiguée, vidée.

Physiquement, émotionnellement, intérieurement.

Je sais ce que c'est de se lever le matin avec déjà la boule au ventre.

D'enchaîner les journées à mille à l'heure, le cœur serré, la tête pleine et le sentiment constant de ne jamais en faire assez.

Je sais aussi ce que c'est que de s'oublier,

de sourire pour tenir,

de dire "ça va" alors qu'à l'intérieur,

on rêve juste d'une pause.

D'un souffle.

D'un espace à soi.

Et puis un jour, j'ai compris que si je continuais comme ça, je n'aurais plus rien à donner, ni à ma fille, ni à moi-même.

Alors j'ai appris à respirer autrement.

À écouter mon corps au lieu de le pousser.

À m'aimer dans mes failles, pas seulement dans mes forces.

À me reconstruire pas à pas,

en créant ma propre méthode avec le Programme "Respire à nouveau".

Grâce à ce programme, j'ai retrouvé mon énergie, ma paix intérieure et surtout, la joie d'être maman sans m'épuiser.

C'est ce chemin que je veux partager avec toi aujourd'hui.
Ce petit guide est né de tout ce que j'aurais aimé avoir entre les mains
quand j'étais à bout,
quand je ne savais plus par où commencer.

Il ne te demandera pas de tout changer.
Juste de t'autoriser à respirer, à ralentir,
et à reprendre ta place... sans culpabilité.

Ce "kit de survie" n'est pas un mode d'emploi parfait.
C'est une main tendue.
Un carnet de rituels simples, doux, puissants,
pour te permettre de retrouver ton énergie,
ton souffle,
et peu à peu... toi.

Tu verras, chaque petit pas compte.
Chaque respiration est déjà une renaissance.

*Je ne suis pas redevenue la même.
J'ai dû RENAÎTRE autrement, en plus vrai, en plus moi."*





RITUEL 1

Le réveil en douceur : revenir à la vie

Le matin, tout s'enchaîne.

Les réveils, les enfants, le travail, les “vite, dépêche-toi”...

Mais si tu commençais ta journée par toi ?

Avant tout le reste.

Le réveil n'est pas seulement le moment de se lever.

C'est le moment de se reconnecter à la vie.



Exercice :

Avant de poser le pied par terre :

1. Respire profondément 3 fois.
2. Dis-toi une phrase de douceur :
> “Aujourd’hui, je choisis la paix.”
3. Étire doucement ton corps, comme si tu ouvrais tes ailes.
4. Bois un grand verre d'eau et sens-le descendre dans ton corps, c'est ton énergie qui revient.




“Chaque matin, tu recommences ton histoire.”



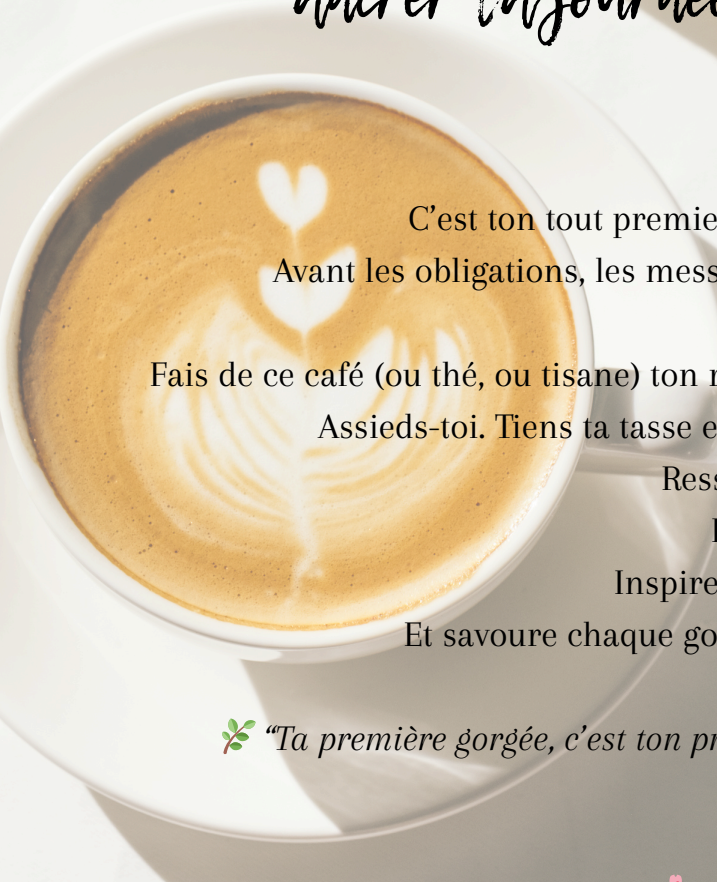
Témoignage :

“Je détestais mes matins. Maintenant, c'est mon moment préféré : 2 minutes pour moi avant tout le monde, et déjà ma journée change.” Claire, maman de deux enfants.



RITUEL 2

Le premier café conscient : ancrer ta journée



C'est ton tout premier moment à toi.
Avant les obligations, les messages, le monde.

Fais de ce café (ou thé, ou tisane) ton rituel d'ancrage.


Assieds-toi. Tiens ta tasse entre tes mains.

Ressens sa chaleur.

Ferme les yeux.

Inspire profondément.

Et savoure chaque gorgée en silence.

 *"Ta première gorgée, c'est ton premier ancrage."*

Exercice express

En buvant, répète mentalement :

> "Je me remplis d'énergie, je me recharge."

Imagine que cette chaleur réveille doucement ton
cœur et ton courage.



RITUEL 3

Le corps écouté : ton meilleur allié

Ton corps n'est pas ton ennemi.


C'est ton premier messager, ton baromètre émotionnel.

Mais on lui parle rarement. On lui impose, on le presse, on le juge.

Aujourd'hui, je t'invite à écouter ton corps avec tendresse.


Exercice

1. Ferme les yeux, fais un scan de ton corps de la tête aux pieds.
2. Observe où ça tire, où ça chauffe, où c'est lourd.
3. Pose une main sur cette zone et dis :
> "Je t'ai entendue. Merci de me prévenir."
4. Respire dans cet endroit quelques secondes.

 "Ton corps ne te trahit pas, il t'alerte."

Témoignage:

"J'avais toujours mal au dos. J'ai compris que c'était mon corps qui criait 'stop'. Depuis que je l'écoute, il me parle plus doucement." – Sophie.



RITUEL 4


Le souffle retrouvé : apaiser ton mental

Le stress, la charge mentale, les émotions... tout passe par le souffle.

Ta respiration est ton interrupteur intérieur : elle peut te ramener à toi en quelques secondes.

 **Exercice** : Respiration 4-6

1. Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes.
2. Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes.
3. Répète 5 fois.
4. Pendant que tu respires, imagine que tu inspires la paix et que tu expires la tension.

 *“Chaque souffle est une promesse de recommencement.”*



RITUEL 5

La pause micro-calme : t'autoriser le rien

Entre deux réunions,
entre deux lessives,
entre deux “maman !”
Tu peux t'offrir 3 minutes d'arrêt total.

Pas de téléphone. Pas de liste.
Juste toi, ton souffle, et le silence.

Ce n'est pas une perte de temps.
C'est une façon de te retrouver.



Exercice :

Mets un minuteur de 3 minutes.
Assieds-toi, ferme les yeux, pose ta main sur ton cœur.
Rien à faire. Rien à réussir.
Juste être.



“Le silence est le refuge du cœur fatigué.”

♥ RITUEL 6

Le non sans culpabilité : poser tes limites avec amour

Dire non, c'est souvent difficile quand on veut bien faire, quand on veut être aimée, reconnue, utile.
Mais dire "non", c'est aussi dire "oui" à soi.

🌿 Exercice :

Note une situation récente où tu aurais voulu dire non.
Demande-toi : "De quoi avais-je besoin à ce moment-là ?"
Réécris ta réponse comme une phrase de respect :
> "Non, pas aujourd'hui. J'ai besoin de repos."

Répète-la à voix haute.
Ressens la légèreté qui s'installe.

🌸 *"Non est une phrase complète."*

💬 Témoignage

"J'ai dit non à un dîner alors que j'étais épuisée. Culpabilité au début, paix ensuite. Et personne ne m'en a voulu." - Mélanie.



🌸 RITUEL 7

La légèreté retrouvée : rire, bouger, respirer la joie

La fatigue te vole ton sourire,
alors ris à nouveau, même sans raison.
Bouge ton corps, danse sur une chanson, chante fort,
laisse sortir la vie de toi.

🌟 *“Le rire, c’est le souffle du cœur.”*

🌿 **Exercice :**

Choisis une musique que tu aimes et bouge librement.
Pas pour “faire du sport”, mais pour te reconnecter à
la joie du mouvement.

Fais-le avec tes enfants, ou seule.

Observe comme l’énergie revient.

🌙 RITUEL 8

Le rituel du soir : déposer le jour

Avant de t'endormir, offre-toi un moment de clôture.
Pas de culpabilité, pas de to-do list.
Juste une transition douce entre "faire" et "être".

🌿 Exercice :

Éteins les écrans.

Allume une bougie ou une lumière chaude.

Respire 3 fois lentement.

Demande-toi :

"Qu'est-ce que j'ai réussi aujourd'hui ?"

"De quoi suis-je reconnaissante ?"

"Qu'est-ce que je laisse partir ce soir ?"

🌸 *"Tu n'as pas tout fait, mais tu as fait de ton mieux. Et c'est déjà énorme."*

RITUEL 9

Le moment pour soi : ton rendez-vous sacré


Même 5 minutes suffisent.

Un temps rien qu'à toi.

Sans rôle, sans attente, sans masque.

Lis, écris, respire, médite, marche.

Ce moment n'est pas un luxe, c'est ta nourriture vitale.

 *"Ta paix intérieure est une priorité, pas une récompense."*

Exercice :

Note dans ton agenda un créneau "moi".

Pas "si j'ai le temps" – un vrai rendez-vous.

Même 5 minutes.

Fidélise-toi à toi-même.



RITUEL 10

Le dimanche de reconnexion : préparer sans pression

Le dimanche, au lieu de courir, ralentis.
Réorganise ta semaine non pas pour la maîtriser,
mais pour la rendre plus douce.

Fais un point sur ce qui t'a nourrie, sur ce que tu veux
alléger.

Planifie ton énergie, pas ton perfectionnisme.

Exercice :

Liste ce que tu veux ressentir la semaine prochaine :
calme, joie, équilibre.

Choisis 1 action simple pour nourrir chaque émotion.

Et termine par une respiration profonde.

Respire ton futur avec douceur.

 *"Revenir à soi, c'est retrouver le chemin du foyer."*



Conclusion

Renâitre, doucement


Tu n'as pas besoin de tout recommencer.

Tu as juste besoin de te retrouver.

Ces 10 rituels ne sont pas des obligations, mais des invitations à reprendre ton souffle, ton espace, ton pouvoir intérieur.

Moi aussi, j'ai été là.

Aujourd'hui, je suis une maman épanouie — pas parce que tout est parfait, mais parce que j'ai appris à me choisir.

 *“Renâitre, c'est apprendre à respirer pour soi avant de redonner aux autres.”*

Tu as tout en toi.

Commence petit.

Souffle.

Et laisse la lumière revenir.

👉 **Si tu lis ces lignes, ce n'est pas un hasard...**

Tu es peut-être fatiguée. Débordée. À bout.

Et au fond de toi, tu sais que continuer comme ça n'est plus une option. Pour t'accompagner vers ton épanouissement, j'ai créé le **Programme "Respire à nouveau"**, qui n'est pas "un programme de plus".

Il va t'apporter des **solutions concrètes** pour alléger ta charge mentale, apaiser les couchers, gérer les écrans sans cris, retrouver du temps et surtout... te retrouver toi.

Des **ebooks pratiques**.

Des **audios apaisants** pour toi et ton enfant.

Une **communauté de mamans** qui te comprennent vraiment.

💛 Si une petite voix en toi murmure "j'en ai besoin"... Ne l'ignore pas !

Clique ici et découvre tout ce qui peut **transformer ton quotidien dès maintenant** :

<https://www.inspirmum.com/programmerespireanouveau>

PRENDS SOIN DE TOI QUEEN MUM !

Emilie d'Inspir'Mum

Inspir'Mum