

Par les mamans, pour les enfants



Un guide pour les mamans

Tu es un être avec des
besoins avant d'être maman

*Depuis combien de temps
te sacrifies-tu pour tes enfants ?*

Imane Akhdim

Par les mamans, pour les enfants

Avant de commencer...

Avant de parcourir ces quelques pages, je t'invite à prendre un instant pour toi.

Respire.... Dépose, pour un moment, ce que tu crois déjà savoir, ce que tu attends, et même ce que tu penses devoir trouver ici.



Ce guide est une invitation à regarder autrement tes relations.



Pour en recevoir pleinement les clés,
je t'invite à avancer avec ouverture,
curiosité et confiance.

Certaines paroles résonneront peut-être immédiatement en toi. D'autres viendront peut-être te questionner, te bousculer ou ouvrir une réflexion nouvelle. Ne cherche pas forcément à tout comprendre avec la tête. Prends aussi le temps d'écouter ce qui se passe en toi. Et surtout, garde le cœur ouvert.

Peut-être qu'au fil de ces quelques pages, une phrase fera écho à quelque chose que tu portes déjà en toi. Peut-être qu'une clé arrivera exactement au moment où tu en avais besoin.

Prends ce moment comme un rendez-vous avec toi-même et accueille simplement ce qui vient.

Et maintenant... ouvre la première page. 

Par les mamans, pour les enfants

Un peu de moi

Je me vois encore à marcher dans ma maison, l'air vidée, ne sachant pas sourire, pas rire. Je me sentais vide. Je n'avais le goût à rien, alors que j'étais maman.

J'avais deux enfants en bonne santé, pleins de vie, une famille « unie », un mari, une maison, une stabilité professionnelle. Et pourtant, j'étais malheureuse, j'avais besoin de donner du sens à ma vie, je me sentais prisonnière...en cage.

Les grossesses ont été un énorme tournant dans ma vie, surtout la dernière. J'avais besoin de découvrir qui je suis réellement, et je me suis ouverte à moi.



Tu te reconnais ?

Oui ? C'est normal. C'est le récit de beaucoup de mamans qui arrivent à bout mais qui ne savent pas comment s'en sortir.

→ C'est ce qui m'a amenée à devenir accompagnante parentale : aider des mamans, comme toi, à retrouver ce chemin vers elles-mêmes.



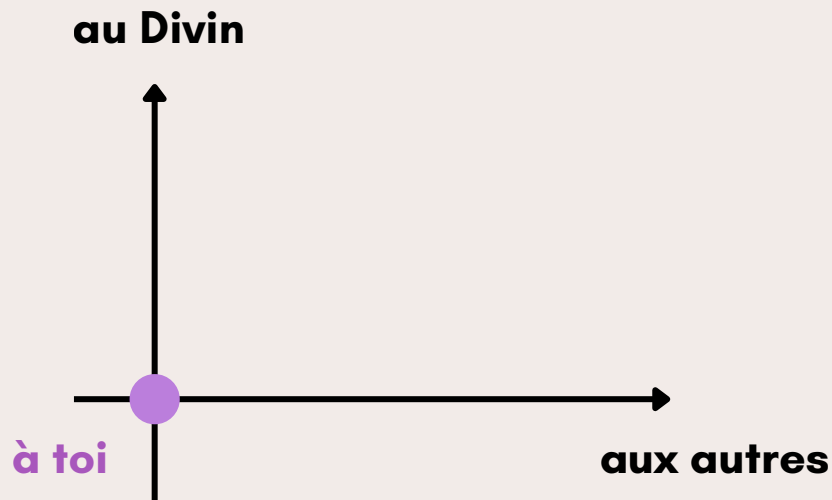
Dans ce guide, tu trouveras :

- les trois relations qui te nourrissent, l'une d'elle est souvent oubliée quand on devient maman,
- un exercice simple pour identifier ce que tu as mis de côté, toi.

— ✦ —
Imane Akhdim

Par les mamans, pour les enfants

Les trois relations qui te nourrissent



Tu es une femme avant d'être maman.

Depuis combien de temps donnes-tu à tes enfants ce que tu ne te donnes plus, à toi ?

Il existe trois relations qui font de toi qui tu es : celle à toi-même, celle aux autres, celle au Divin. La première est centrale parce que c'est elle qui nourrit réellement les deux autres. On ne peut pas se sentir ancrée dans notre posture de femme et être en phase si on s'oublie.

En devenant maman, cette relation à soi est souvent la première à s'effacer. Tu identifies les besoins de tes enfants avant qu'ils ne les expriment, mais les tiens sont mis sous silence.

Je ne te demande pas d'arrêter de donner ou d'arrêter d'être là pour les autres, je t'aide à retrouver un équilibre.

Imane Akhdim

Par les mamans, pour les enfants

A quel besoin as-tu répondu en dernier ?

Dans mes accompagnements, je pose souvent cette question aux mamans en face de moi : "**À quel besoin as-tu répondu en dernier ?**"

La plupart du temps, elles ne savent pas répondre parce qu'elles ont arrêté de s'écouter, à force de se concentrer sur les besoins de leur enfant.

Alors à travers ce guide, je te pose la même question. Si rien ne te vient tout de suite, voici quelques pistes pour t'aider à chercher :

- **À toi** : dormir sans être réveillée à la moindre alerte, bouger ton corps juste pour le plaisir, décider quelque chose sans demander l'avis de personne, rire pour de vrai, manger en conscience,...
- **Aux autres** : te confier sans qu'on te dise "ça va aller", te demander comment tu vas avant de parler des enfants, te sentir soutenue sans avoir à le demander,...
- **Au Divin** : un moment de prière ou de méditation, sentir que ce que tu vis a un sens, lâcher ce que tu ne contrôles pas,...

→ Cette liste n'est pas exhaustive, à toi d'écrire ce qui fait sens pour toi.

Quel est le dernier besoin auquel tu as répondu, dernièrement ? Je t'invite à y répondre juste en dessous, en décrivant ce que tu as fait concrètement.

.....

.....

.....

.....

Par les mamans, pour les enfants

Prise de conscience

Si tu as trouvé une réponse, relis la bien : c'est peut-être la première fois depuis longtemps que tu nommes un besoin qui est vraiment le tien.

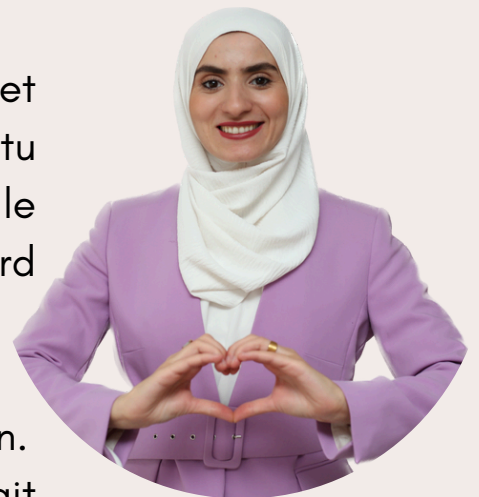
Si l'espace est resté vide, c'est une information à enregistrer. Cela montre à quel point tu as arrêté de t'écouter. Or, une maman qui ne s'écoute pas ne sera pas en capacité d'écouter ses enfants sans penser qu'elle se sacrifie ou sans attendre de la reconnaissance de leur part.

Tu es un être avec des besoins avant d'être une maman.

Avant de fermer ce guide

J'espère que les trois relations ont fait sens pour toi et t'ont permis de prendre du recul sur le rôle que tu joues et l'importance de t'écouter davantage. Tu as le droit de savourer ta parentalité et de vivre en accord avec la femme que tu es.

Ce guide était un petit cadeau, de maman à maman. En tant que mentor parentale, j'espère qu'il t'aura fait du bien.



Par les mamans, pour les enfants



Si tu souhaites nourrir ta relation à toi
et ta parentalité, je me ferai un plaisir
de t'accompagner.



Imane Akhdim

info@parlesparents.be

+32492834607

www.parlesparents.be