

REPRENDS TA PLACE

Le guide concret pour mieux te connaître, retrouver tes envies et avancer sans t'oublier au milieu de tes responsabilités.
Confiance en toi, relations, maternité, organisation, autonomie et projets : un chemin pour comprendre ce qui te freine et explorer des pistes adaptées à ta vie.
Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses pour commencer à faire tes propres choix.

Sandy

CE GUIDE EST POUR TOI

Tu sais souvent ce dont les autres ont besoin. Tu anticipes, tu organises, tu trouves des solutions. Mais lorsqu'on te demande ce que toi tu veux, la réponse ne vient pas toujours. Ou tu la connais, mais tu la mets de côté : il y a plus urgent, tu culpabilises ou tu ne sais pas par où commencer.

Peut-être que tu aimerais donner ton avis, te sentir mieux dans ton corps, faire davantage de choses seule ou retrouver du temps pour un projet. Peut-être aussi que tu es tellement occupée à gérer le quotidien que tu n'as plus l'énergie de chercher ce qui te ferait du bien.

J'ai pensé ce guide en priorité pour les mamans, sans oublier les autres femmes qui se reconnaissent dans ces situations. Que tu aies lu ou non mon guide gratuit, tu peux commencer ici.

Au fil des chapitres, tu apprendras à reconnaître ce qui te pèse, à retrouver tes envies et à exprimer tes besoins. Nous verrons aussi comment poser des limites, prendre davantage confiance en tes capacités et alléger ton quotidien.

Tu trouveras des explications, des exemples et des exercices pour passer d'un « je voudrais que ça change » à une première décision concrète, avec tes moyens et tes contraintes.

Reprendre ta place, c'est faire en sorte que tes besoins, tes envies et ton avis comptent aussi dans ta propre vie.

Tu ne t'es pas oubliée par faiblesse, mais à force de t'adapter et de te placer en dernier. Tu peux commencer à te redonner une place sans attendre que tout le reste soit réglé.

COMMENT J'AI REPRIS MA PLACE

Moi, c'est Sandy, maman solo de quatre enfants. J'ai perdu ma maman quand j'étais jeune, traversé deux divorces, accompagné ma fille dans son parcours lié à sa surdité et vécu plusieurs changements professionnels. Au milieu de tout cela, il y a eu des moments où je ne savais plus ce que je voulais pour moi.

Face à une coach, les réponses ne venaient pas. Je pleurais. Parler de mes envies et de ce que je souhaitais changer était bien plus difficile que je ne l'aurais imaginé. Progressivement, j'ai commencé à mieux me connaître et à faire mes propres choix.

J'ai appris à m'affirmer, à accepter davantage mon corps, à gérer mon quotidien avec plus d'autonomie et à redonner une place à mes projets. Cela s'est aussi traduit par des choses simples : prendre un café, aller au restaurant, partir en vacances seule ou m'offrir des fleurs.

Tout n'a pas fonctionné du premier coup. J'ai essayé des choses qui m'ont fait du bien et d'autres qui ne me correspondaient pas. J'ai ajusté, changé de direction et recommencé.

Aujourd'hui, prendre soin de moi fait partie de mes priorités. C'est aussi ce qui me permet de tenir debout. Si je m'épuise et que je m'oublie complètement, prendre soin de mes enfants devient plus difficile. Et j'ai également le droit d'avoir des envies simplement parce qu'elles me font plaisir.

Je peux être présente pour mes enfants et continuer à exister comme femme. Mes enfants sont ma priorité. Moi aussi, je compte.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Commence par les deux premiers chapitres. Ils t'aideront à faire le point sur ta vie et à retrouver ce qui compte pour toi. Tu pourras ensuite approfondir les thèmes qui te concernent le plus.

Tu n'as pas à tout appliquer au fur et à mesure. Une explication peut déjà t'aider à comprendre une situation. Ailleurs, tu auras envie d'essayer quelque chose ou besoin d'y réfléchir avant de décider.

TON CAHIER

Un cahier ou un carnet suffit pour garder tes réponses aux exercices. Tu peux aussi y noter une envie, une difficulté ou une décision que tu souhaites prendre. Quelques phrases peuvent t'aider à démêler ce qui tourne en boucle dans ta tête.

Garde une trace de tes essais : ce que tu as fait, ce que cela a changé et ce qui reste difficile. En relisant tes notes, tu verras mieux ce qui t'aide et ce qui mérite d'être ajusté.

Si tu notes déjà trois choses positives par jour, continue si cela te fait du bien. Mais une journée difficile a aussi sa place dans ce cahier. Tu n'as pas à lui trouver une leçon positive.

POUR AVANCER

Choisis une piste à la fois et essaie-la dans ton quotidien. Si elle ne fonctionne pas, regarde pourquoi : manque de temps, de relais, consigne trop ambitieuse ? Adapte-la plutôt que de conclure que tu n'y arrives pas.

Ce guide ne remplace pas un accompagnement spécialisé lorsque ta situation le nécessite.
Ton cahier et les exercices sont là pour t'aider. Ils ne doivent pas devenir une obligation de plus.

CHAPITRE 1 FAIRE LE POINT SUR TA VIE

Avant de chercher ce que tu veux changer, prends le temps de regarder comment tu vis aujourd'hui. Ce chapitre t'aidera à reconnaître ce qui te convient, ce qui te pèse et le point sur lequel tu souhaites commencer à agir.

- Quelle place occupes-tu dans ta propre vie ?
- Ce qui te convient et ce qui te pèse
- Tes besoins, tes envies et tes responsabilités
- Reconnaître tes freins sans te coller une étiquette
- Quand plusieurs difficultés se mélangent
- Choisir par où commencer

QUELLE PLACE OCCUPES-TU DANS TA PROPRE VIE ?

Tu peux faire beaucoup pour les autres et prendre très peu de décisions en fonction de toi. Cela se voit parfois dans des habitudes devenues automatiques : accepter alors que tu es fatiguée, choisir toujours ce qui arrange tout le monde ou attendre que tout soit terminé pour t'accorder un moment.

Le problème, c'est que tout est rarement terminé. Il reste souvent du linge, un message, un rendez-vous à prendre ou quelque chose à préparer. Si tu attends qu'il n'y ait plus rien à faire, ton tour risque d'être encore repoussé.

Ta place ne se mesure donc pas seulement au temps dont tu disposes. Elle se voit aussi dans ta possibilité de donner ton avis, de demander de l'aide et de dire qu'une organisation ne te convient plus.

Observe surtout les décisions qui se répètent : les horaires, les sorties, le partage des tâches. Ton avis est-il demandé ? Peux-tu proposer autre chose ? Une organisation peut sembler pratique pour tous et te laisser peu de choix à toi.

Répondre « comme tu veux » peut être sincère. Ce qui mérite ton attention, c'est de voir si tu pourrais répondre autrement sans te sentir obligée de te justifier.

Cette observation t'aidera à reconnaître les moments où tu t'écoutes et ceux où tu t'effaces par habitude. Tu sauras alors mieux où commencer à te redonner une place.

CE QUI TE CONVIENT ET CE QUI TE PÈSE

Vouloir du changement ne signifie pas que toute ta vie te déplaît.
Tu peux aimer ta famille et être épuisée par son organisation.
Apprécier une relation et souhaiter y être davantage entendue.
Aimer ton travail et avoir besoin d'un rythme différent.

Faire cette distinction t'aide à comprendre ce que tu souhaites garder et ce qui aurait besoin d'évoluer. Quand tu te dis « je n'en peux plus de tout », tu exprimes quelque chose d'important, mais tu ne sais pas encore forcément sur quoi agir.

Prenons les repas en famille. Tu peux aimer vous retrouver autour de la table, mais ne plus supporter d'être seule à prévoir les menus, vérifier les placards, faire les courses, cuisiner et ranger. Ce qui te pèse, c'est peut-être toute l'organisation autour du repas.

À partir de là, tu peux chercher des réponses plus précises : simplifier certains menus, répartir les tâches ou confier certains repas à un autre membre du foyer, selon son âge et ses possibilités.

Pour préciser ce qui te pèse, sépare le moment lui-même de ce qu'il faut prévoir avant et ranger après. Regarde aussi si la difficulté vient de la tâche, de sa fréquence ou du fait de devoir rappeler sans cesse aux autres de participer.

Parfois, un ajustement peut déjà te soulager. Parfois, un changement plus important sera nécessaire. Préciser ce qui te pèse t'aidera à mieux formuler ce dont tu as besoin.

TES BESOINS, TES ENVIES ET TES RESPONSABILITÉS

Quand le quotidien est chargé, tu peux finir par considérer tout ce qui te concerne comme facultatif. Pourtant, tes besoins et tes envies méritent aussi d'être pris en compte dans ton organisation.

Un besoin peut être du repos, du respect, du lien ou de la sécurité. Une envie peut être une façon d'y répondre, de te faire plaisir ou de te réaliser. Une responsabilité est un engagement dont tu dois tenir compte et que tu peux parfois partager.

Tu peux avoir besoin de souffler, envie d'une soirée seule et devoir prévoir une solution pour tes enfants. Ces trois réalités existent en même temps. Reconnaître tes responsabilités ne fait pas disparaître ton besoin de repos.

Comprendre ce que tu recherches derrière une envie permet d'explorer plusieurs réponses. Cette soirée te ferait-elle du bien pour retrouver du calme, voir une amie ou passer un moment sans avoir à t'occuper de personne ? Selon ta réponse, les possibilités seront différentes.

Si cette soirée n'est pas possible maintenant, une autre solution peut déjà t'apporter un peu de ce dont tu as besoin. Tu peux aussi garder cette envie et chercher comment la rendre possible plus tard.

Avant de renoncer, demande-toi : « De quoi ai-je besoin, et quelle autre solution pourrait aussi me faire du bien ? » Tu n'auras pas toujours une solution immédiate, mais ton besoin aura été reconnu au lieu d'être automatiquement mis de côté.

RECONNAÎTRE TES FREINS SANS TE COLLER UNE ÉTIQUETTE

« Je suis incapable », « je suis désorganisée », « je ne sais rien faire seule »… À force de les répéter, ces phrases peuvent finir par te sembler vraies. Pourtant, elles ne disent pas précisément ce qui est difficile pour toi.

Dire « je ne comprends pas cette démarche » permet de chercher une explication. Dire « je suis incapable » peut te décourager avant même d'avoir essayé. De la même façon, « mes soirées sont trop chargées » donne une piste plus utile que « je suis nulle en organisation ».

Quand tu remarques une phrase dure envers toi-même, reviens à une situation précise. Qu'est-ce que tu n'arrives pas à faire ? Qu'est-ce qui te manque ? Est-ce que cela se passe toujours ainsi ou seulement dans certaines circonstances ?

Tu peux t'aider de cette formulation : « Dans cette situation, j'ai du mal à… parce que… » Tu repéreras peut-être un manque d'information, de temps, de soutien ou d'entraînement. Tu pourras aussi remarquer ce que tu sais déjà faire et ce sur quoi tu peux t'appuyer.

Tes freins ne sont pas tous dans ta tête. Un budget serré, une charge importante ou des comportements qui te rabaissent peuvent réellement limiter tes possibilités.

Comprendre ce qui bloque t'aide à chercher une réponse adaptée. Une démarche compliquée peut demander une explication ou un relais, plutôt qu'un effort supplémentaire.

QUAND PLUSIEURS DIFFICULTÉS SE MÉLANGENT

Une même situation peut réunir plusieurs freins. Tu peux renoncer à une sortie parce que tu n'aimes pas ton corps, parce que tu crains la dépense et parce que tu culpabilises de faire garder tes enfants. De l'extérieur, on voit simplement que tu refuses. Pour toi, plusieurs choses se passent en même temps.

Un conseil comme « aie confiance en toi » ne répond alors qu'à une partie du problème. Tu auras peut-être aussi besoin de regarder le coût réel, de trouver un relais et de comprendre ce qui te fait culpabiliser.

Pour y voir plus clair, pars d'une situation récente. Qu'est-ce qui t'a arrêtée à ce moment-là ? Une peur, une contrainte matérielle, une réaction de ton entourage ou un manque d'information ? Plusieurs réponses sont possibles.

Tu peux ensuite te demander ce qui resterait difficile si l'un de ces obstacles disparaissait. Si la garde des enfants était organisée, te sentirais-tu prête à sortir ? Si oui, une solution de garde peut être ton premier pas. Si tu hésites encore, regarde ce qui te retient : la dépense, le regard des autres, la culpabilité ou autre chose.

Distingue ce que tu peux vérifier, ce qui demande de l'aide et ce que tu redoutes sans savoir si cela arrivera. Chaque obstacle appelle une réponse différente.

Tu n'as pas besoin de tout régler à la fois. Distinguer les différents freins permet déjà de choisir une réponse plus adaptée et d'éviter de te reprocher de ne pas y arriver.

CHOISIR PAR OÙ COMMENCER

Après avoir reconnu plusieurs choses qui te pèsent, tu peux avoir envie de tout changer. Mais par où commencer quand tout semble important ?

Regarde ce qui revient souvent et ce qui te soulagerait vraiment. Si deux sujets comptent autant, choisis celui sur lequel tu peux agir avec tes moyens actuels. Une première amélioration peut te laisser davantage d'énergie pour la suite.

Essaie de préciser ce qui se cache derrière « je veux me sentir mieux ». Qu'est-ce qui serait différent dans une journée ordinaire ? Qui ferait quoi ? À quel moment pourrais-tu souffler ?

DANS TON CAHIER

Choisis une situation et complète ces trois phrases :
• Aujourd'hui, ce qui me pèse, c'est...
• J'aimerais que...
• Pour commencer, je peux...
Par exemple : « Ce qui me pèse, c'est de ranger seule après le dîner. J'aimerais partager cette tâche pour pouvoir me poser plus tôt. Cette semaine, je propose une répartition aux membres de mon foyer. »

Vérifie ensuite ta dernière réponse. Est-elle assez précise pour savoir quoi faire ? Est-elle réalisable avec ton temps, ton énergie et ton budget ? Distingue ce que tu peux commencer seule de ce qui demande une discussion, une information ou un relais. Si ton changement dépend de quelqu'un d'autre, ta première étape peut être de préparer une demande. Choisis quand tu essaieras, puis prévois un moment pour faire le point : qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui bloque encore ?

Tu auras ainsi un premier essai à observer, plutôt qu'une grande résolution difficile à tenir.

CHAPITRE 2 RETROUVER QUI TU ES ET CE QUI COMPTE POUR TOI

Quand tu as longtemps pensé aux besoins des autres, tes propres préférences peuvent devenir plus difficiles à reconnaître. Ce chapitre t'invite à retrouver ce que tu aimes aujourd'hui, ce que tu souhaites préserver et ce que tu as envie de faire évoluer.

- Qui es-tu au-delà de tes rôles ?
- Retrouver ce que tu aimes et ce que tu ne veux plus
- Retrouver tes valeurs et tes priorités
- Te donner le droit de changer

QUI ES-TU AU-DELÀ DE TES RÔLES ?

Maman, partenaire, fille, amie, professionnelle… Ces rôles comptent dans ta vie, mais ils ne disent pas tout de toi. Ils ne racontent pas forcément ce qui t'intéresse, tes opinions ou ce qui te fait rire.

Quand tu as longtemps parlé de toi à travers les autres, la question « Qui es-tu ? » peut sembler immense. Tu sais raconter les projets de tes enfants, mais tu hésites lorsqu'il s'agit de parler de toi.

Pour commencer, laisse un instant de côté tes liens familiaux et ton travail. Comment te décrirais-tu autrement ? Tu peux penser à ta personnalité, aux sujets dont tu aimes parler, à ce qui t'indigne ou aux moments où tu te sens libre d'être toi-même.

Si seuls tes défauts te viennent, cherche des faits. Tu prends régulièrement des nouvelles de tes proches ? Tu accordes peut-être de l'importance aux liens. Tu aimes comprendre avant de décider ? La curiosité ou la réflexion font peut-être partie de toi.

Tu peux aussi avoir changé. Une ancienne passion ne te correspond plus forcément, et une nouvelle envie peut apparaître à n'importe quel moment.

Il ne s'agit pas de retrouver exactement la femme que tu étais avant les enfants ou avant une relation. Il s'agit de découvrir celle que tu es aujourd'hui.

Tu peux aimer être maman et avoir des idées, des goûts et des projets qui existent aussi en dehors de la maternité.

RETROUVER CE QUE TU AIMES ET CE QUE TU NE VEUX PLUS

Tu n'as pas besoin de te découvrir une grande passion. Une musique, un endroit, une activité ou une façon de passer ton dimanche peuvent déjà t'aider à reconnaître tes préférences.

Si tu choisis souvent selon les goûts des autres, commence par une décision ordinaire : quel film aimerais-tu regarder ? Quel plat choisirais-tu ? Comparer deux possibilités peut être plus facile que de répondre à la question : « Qu'est-ce que tu veux dans la vie ? »

Pour explorer tes envies, cherche trois pistes :
• Quelque chose que tu aimais auparavant.
• Quelque chose qui t'attire aujourd'hui.
• Quelque chose que tu n'as jamais essayé.
Choisis ensuite la piste la plus facile à tester. Si danser te tente, mets quelques chansons chez toi. Si tu aimerais lire, emprunte un livre avant d'en acheter plusieurs.

Après cet essai, demande-toi : « Est-ce que j'ai passé un bon moment ? Est-ce que j'aimerais recommencer ? » Tu peux apprécier une activité sans être douée ni en faire un projet.
Ce que tu ne veux plus donne aussi des indications. Pour avancer, précise ce que tu souhaites à la place : « Je ne veux plus accepter toutes les invitations » peut devenir « Je veux choisir celles qui me font réellement plaisir ».

Si rien ne t'attire, regarde aussi ton niveau d'énergie. Quand tu es épuisée, le repos peut être plus utile qu'une activité supplémentaire.
Tes réponses peuvent évoluer. Chaque essai t'aide à mieux savoir ce qui te correspond.

RETROUVER TES VALEURS ET TES PRIORITÉS

Tes valeurs représentent ce qui compte profondément pour toi : le respect, la liberté, la stabilité, la famille ou la solidarité, par exemple. Elles éclairent ce que tu acceptes ou refuses.

Tes priorités correspondent à ce qui demande davantage de place maintenant. Tu peux accorder beaucoup d'importance à ta famille et avoir besoin de consacrer plus de temps à ton autonomie financière. Plusieurs choses comptent pour toi, mais tu ne peux pas toujours leur donner autant de place au même moment.

DANS TON CAHIER

Choisis trois valeurs importantes pour toi. Pour chacune, termine cette phrase : « Pour moi, cela signifie… » Appuie-toi sur une situation concrète. Par exemple : « Pour moi, le respect signifie pouvoir exprimer un désaccord sans être rabaissée. »

Regarde ensuite laquelle de ces valeurs manque le plus dans ton quotidien. Quelle décision, quelle demande ou quel changement pourrait lui donner davantage de place ?

Reprends une décision en cours : quelle valeur veux-tu préserver ? Si la liberté compte pour toi, vérifie que ton choix te laisse une marge pour décider, et pas seulement un nouvel engagement.

Plusieurs valeurs peuvent parfois être difficiles à concilier. Tu peux vouloir plus de liberté tout en ayant besoin de sécurité. Par exemple, tu peux garder un revenu régulier pendant que tu explores un nouveau projet, sans décider de tout quitter.

TE DONNER LE DROIT DE CHANGER

Tu peux avoir aimé une activité et ne plus vouloir la poursuivre. Avoir accepté une organisation et souhaiter aujourd'hui la revoir. Avoir choisi un projet avec enthousiasme puis découvrir qu'il ne te correspond plus autant.

Tes expériences, tes responsabilités et tes envies évoluent. Une décision qui avait du sens à une période de ta vie peut avoir besoin d'être ajustée aujourd'hui. Tu peux reconnaître ce qu'elle t'a apporté et écouter ce qui a changé.

Ce qui te retient parfois, c'est le temps déjà investi, la peur de décevoir ou l'impression de devoir aller jusqu'au bout. Avant de décider, regarde ce que cet engagement t'apporte encore, ce qu'il te coûte et les possibilités qui existent. Tu peux continuer, modifier certaines conditions, faire une pause ou arrêter.

Demande-toi : « Si je devais choisir aujourd'hui, avec ce que je sais, est-ce que je reprendrais cet engagement ? » Cela ne décide pas à ta place, mais t'aide à voir ce qui te donne encore envie de continuer.

Si d'autres personnes sont concernées, certaines choses devront être expliquées ou organisées. Tu peux tenir compte des conséquences de ton choix tout en prenant au sérieux ce que tu ressens.

Changer d'avis ne t'oblige pas à tout recommencer. Garde ce qui fonctionne et revois ce qui ne te convient plus.

CHAPITRE 3 RECONSTRUIRE TON ESTIME ET TA CONFIANCE

À force de douter de toi, de te comparer aux autres ou de faire passer leurs attentes avant les tiennes, tu peux finir par oublier ta propre valeur. Ce chapitre t'invite à porter un regard plus juste sur toi-même, à reconnaître tes capacités et à reprendre confiance, aussi bien dans tes choix que dans ton rapport à ton corps.

- Ta valeur ne dépend pas de ce que tu fais pour les autres
- La confiance en soi dépasse l'apparence
- Reconnaître ce que tu sais déjà faire
- Changer la façon dont tu te parles
- Faire une place à ton corps tel qu'il est aujourd'hui
- Ton corps après une grossesse : retrouver une relation douce
- Oser essayer malgré tes doutes

TA VALEUR NE DÉPEND PAS DE CE QUE TU FAIS POUR LES AUTRES

Tu as peut-être pris l'habitude d'être celle sur qui tout le monde peut compter. Celle qui rend service et trouve des solutions. Les remerciements te donnent le sentiment d'être importante.

Mais que se passe-t-il lorsque personne ne remarque tes efforts ? Lorsque tu n'as rien de particulier à apporter ou que quelqu'un réussit à se débrouiller sans toi ? Tu peux te sentir moins indispensable et douter de ta place.

Pourtant, être utile et avoir de la valeur sont deux choses différentes. Pense à une amie que tu apprécies. Tu ne l'aimes pas uniquement pour les services qu'elle te rend, mais aussi pour sa personnalité, son humour, ses idées et les moments que vous partagez. Et pour toi ?

Tu peux apprécier les remerciements sans en faire la mesure de ta valeur. Le piège apparaît quand tu acceptes de rendre un service surtout pour te sentir aimée.

Observe la différence : « J'ai envie de lui rendre service » ou « Si je refuse, elle ne m'aimera plus autant. » Cette seconde pensée mérite ton attention. Une relation peut laisser de la place à tes refus, à tes jours de fatigue et aux moments où tu as besoin de recevoir aussi.

Tu n'as pas besoin d'être indispensable pour être importante. Ta valeur ne disparaît pas lorsque tu n'as rien à donner.

LA CONFIANCE EN SOI DÉPASSE L'APPARENCE

La confiance en soi évoque souvent une femme qui se trouve belle, qui assume son corps ou qui ose porter les vêtements qu'elle aime. Pourtant, la confiance en soi va bien au-delà de l'apparence.

Tu peux aimer ton reflet et manquer d'assurance lorsqu'il faut donner ton avis ou prendre une décision. À l'inverse, tu peux avoir des complexes et savoir gérer des situations difficiles.

La confiance, c'est croire en ta capacité à apprendre et à trouver des solutions. Oser faire une démarche seule, prendre la parole ou essayer une nouvelle activité en sont des exemples. Tu peux être à l'aise dans certains domaines et moins dans d'autres.

Tu doutes parfois en te comparant à quelqu'un qui a davantage d'expérience. Tu vois ce que cette personne réussit aujourd'hui, mais tu oublies qu'elle aussi a dû apprendre. Ce n'est pas parce qu'une autre femme maîtrise quelque chose que tu en es incapable.

Pour repérer ce qui te manque, précise la difficulté : as-tu besoin d'une information, de pratique ou d'être rassurée pour essayer ? Une explication peut t'aider à comprendre, un entraînement à apprendre le geste et un premier essai accompagné à te lancer malgré la peur. Ce sera plus utile que de te demander simplement d'« avoir confiance ».

Tu peux te respecter même quand tu débutes. La confiance concerne ce que tu te sens capable de faire ; l'estime, la valeur que tu t'accordes, y compris quand tu ne sais pas encore.

RECONNAÎTRE CE QUE TU SAIS DÉJÀ FAIRE

Tu as peut-être reçu un compliment et répondu :
« Oh, ce n'est rien ! » ou « N'importe qui aurait fait pareil ! »
Pourtant, ce que tu trouves facile ou normal ne l'est pas forcément pour tout le monde.

Quand tu retiens surtout tes erreurs, tes réussites passent inaperçues. Tu oublies alors les difficultés surmontées et ce que tu as appris.

Imagine que tu aies réussi à gérer une situation compliquée au travail ou à résoudre un problème familial. Tu te dis peut-être que tu n'avais pas le choix. Mais même dans ces circonstances, tu as dû mobiliser certaines capacités pour y arriver.

Tu n'es pas obligée d'avoir tout réussi seule pour reconnaître ta part dans le résultat. Savoir demander conseil, chercher une information ou accepter de l'aide peut aussi montrer que tu sais utiliser les ressources autour de toi.

DANS TON CAHIER

Choisis trois réussites ordinaires. Pour chacune, note le fait précis, ce que tu as fait et la capacité utilisée : patience, initiative, persévérance... Garde un exemple sur lequel t'appuyer quand tu doutes.

Relis ensuite tes exemples : quelle capacité pourrais-tu réutiliser face à une difficulté actuelle ? Tes réussites deviennent ainsi des appuis concrets, au lieu de rester des souvenirs que tu minimises.

CHANGER LA FAÇON DONT TU TE PARLES

Tu as peut-être remarqué que tu es beaucoup plus exigeante envers toi-même qu'envers les autres. Une amie peut faire une erreur et tu trouveras facilement des mots pour la rassurer. Mais lorsque c'est toi, tu peux y repenser pendant des heures.

Cette voix intérieure revient souvent lorsque tu regardes ton apparence, que tu prends une décision ou que tu n'obtiens pas le résultat espéré. Tu te reproches ce que tu aurais dû faire, ce que tu aurais pu prévoir ou ce que les autres auraient mieux réussi.

À force de te juger, tu peux consacrer tant d'énergie à tes reproches que tu ne vois plus ce dont tu aurais réellement besoin pour avancer.

Cela ne veut pas dire chercher des excuses à chacune de tes erreurs. Tu peux reconnaître une mauvaise décision, en assumer les conséquences et chercher à faire autrement, sans pour autant te rabaisser.

Quand tu continues à te faire des reproches alors que tu as déjà compris ton erreur, demande-toi : « Qu'est-ce que je dirais à une amie dans la même situation ? » Pas pour minimiser ce qui s'est passé, mais pour retrouver un peu de la compréhension que tu accordes aux autres.

Tu peux ensuite regarder ce qui reste à faire : réparer quelque chose, présenter des excuses ou changer une habitude. Et si tu as déjà fait ce qui était possible, tu peux te rappeler : « J'aurais préféré agir autrement, mais continuer à me punir ne changera pas ce qui s'est passé. »

Tu ne trouveras pas toujours les mots pour te rassurer immédiatement. Commence simplement par ne pas en rajouter. Tu peux être déçue d'une décision sans remettre en cause toute la personne que tu es.

FAIRE UNE PLACE À TON CORPS TEL QU'IL EST AUJOURD'HUI

Tu n'aimes peut-être pas certaines parties de ton corps. Un ventre que tu préfères cacher, des jambes que tu n'oses pas montrer ou des photos sur lesquelles tu ne supportes pas de te voir. Ces complexes peuvent influencer tes choix.

Tu refuses une sortie à la piscine, tu renonces à une robe qui te plaît ou tu évites d'apparaître sur les photos. Pas parce que tu n'en as pas envie, mais parce que tu redoutes ton propre regard ou celui des autres.

Pourtant, tu n'as pas besoin d'aimer chaque partie de ton corps pour commencer à profiter de ces moments. Tu peux avoir des complexes et décider malgré tout de porter ce vêtement ou de garder cette photo souvenir.

Tu peux vouloir modifier ton apparence, mais évite de faire de ce changement la condition pour vivre ce qui te plaît. « J'irai à la plage quand… » peut repousser longtemps un moment que tu aimerais partager aujourd'hui. Ton confort compte dès maintenant.

Commence par une situation qui te semble accessible : choisir une tenue confortable, garder une photo pour toi ou aller te baigner avec une personne auprès de qui tu te sens bien. Tu choisis ce que tu es prête à essayer.

Ton corps n'a pas besoin de correspondre à un idéal pour que tu puisses profiter de ta vie.

TON CORPS APRÈS UNE GROSSESSE : RETROUVER UNE RELATION DOUCE

Après une grossesse, tu peux avoir du mal à reconnaître ton corps. Ton ventre a changé, ta poitrine aussi, certains vêtements ne te vont plus comme avant. Tu aimes tes enfants, mais ça ne t'oblige pas à aimer toutes les traces de tes grossesses. Regretter ton ancienne silhouette ne fait pas de toi une maman moins reconnaissante.

Demande-toi ce qui te pèse le plus aujourd'hui : une gêne physique, le fait de ne plus savoir comment t'habiller ou les comparaisons avec d'autres femmes ? Selon ta réponse, tu n'auras pas besoin de la même chose : davantage de confort, des vêtements adaptés ou un peu de distance avec certains contenus sur les réseaux.

Commence par un changement concret. Range ce pantalon que tu enfiles pour vérifier s'il ferme enfin. Essaie une autre coupe, une taille dans laquelle tu respires, un soutien-gorge qui te maintient bien. Acheter un vêtement à ta taille aujourd'hui ne signifie pas renoncer à faire évoluer ta silhouette.

Tu peux avoir envie de changer certaines choses et t'autoriser, dès maintenant, à porter une tenue qui te plaît. Avance à ton rythme, sans te forcer à tout oser d'un coup.

Si une douleur, une gêne ou un mal-être persiste, tu peux en parler à un professionnel.

Tu n'as pas à attendre de retrouver ton corps d'avant pour prendre soin de toi aujourd'hui.

OSER ESSAYER MALGRÉ TES DOUTES

Combien de fois as-tu repoussé quelque chose parce que tu ne te sentais pas prête ? Tu attends de ne plus avoir peur ou de savoir comment t'y prendre. Cette assurance peut venir après un premier essai.

Tu aimerais peut-être prendre des cours de danse, mais tu as peur d'être ridicule. Ou prendre la parole en réunion, sans être certaine de trouver les bons mots. Tu peux apprendre au fil des séances ou des échanges.

Et si tu te trompes ? Ce n'est pas forcément un échec. Tu peux découvrir ce qui te plaît, ce qui te met mal à l'aise et ce que tu pourrais faire autrement. Un essai imparfait peut être utile.

Avant d'essayer, précise ce qui te fait douter : ne pas savoir faire, être regardée ou te tromper ? Si tu manques de pratique, prépare une première étape. Si tu crains surtout le jugement, choisis un contexte dans lequel tu te sens suffisamment à l'aise pour débuter.

Après, regarde aussi comment tu as fait face aux difficultés. Tu as peut-être posé une question, demandé une explication ou continué malgré une hésitation. Ce sont des capacités sur lesquelles tu pourras t'appuyer la prochaine fois.

Bien sûr, certaines décisions demandent de la préparation, surtout lorsqu'elles concernent ton argent, ta sécurité ou ta famille. Mais pour les petites expériences du quotidien, tu n'as pas besoin de prévoir chaque détail avant de te lancer.

La confiance ne vient pas toujours avant l'action. Parfois, c'est justement en essayant que tu découvres ce dont tu es capable.

CHAPITRE 4 SORTIR DE LA CULPABILITÉ ET APPRENDRE À T'AFFIRMER

Tu as commencé à mieux comprendre ce qui compte pour toi. Mais savoir ce dont tu as besoin ne rend pas toujours facile le fait de le dire. Ce chapitre t'aidera à distinguer la culpabilité d'une responsabilité réelle, à exprimer tes limites et à t'affirmer sans chercher à satisfaire tout le monde.

- Pourquoi penser à toi te fait parfois culpabiliser
- Respecter tes besoins sans négliger les autres
- Choisir ton cadre sans viser la perfection
- Reconnaître tes limites avant de t'épuiser
- Dire ce que tu ressens et ce dont tu as besoin
- Dire non sans te justifier sans fin

POURQUOI PENSER À TOI TE FAIT PARFOIS CULPABILISER

Tu t'accordes enfin un moment pour toi. Un restaurant entre copines, une séance de sport ou simplement une heure tranquille. Pourtant, au lieu d'en profiter, tu te demandes si tu ne devrais pas être avec tes enfants ou faire quelque chose de plus utile.

Cette culpabilité vient parfois de l'idée qu'une bonne maman doit toujours faire passer ses enfants en premier ou qu'une femme attentionnée doit être disponible pour tout le monde. Tu peux alors croire que prendre du temps pour toi prive forcément les autres.

Pour savoir quoi faire, distingue une responsabilité concrète d'une règle que tu t'imposes. « Personne ne garde mon enfant » demande une solution. « Une bonne mère ne sort pas sans ses enfants » est une idée à interroger. Les deux ne se traitent pas de la même façon.

Quand la culpabilité arrive, reviens aux faits : qu'as-tu prévu ? Qui pourrait réellement être en difficulté ? As-tu oublié un engagement ? Si tu ne trouves rien de précis, ce malaise vient peut-être surtout du changement d'habitude ou de la peur d'être jugée.

Si quelque chose a été oublié, cherche comment le régler. Si un relais fiable est prévu et que les besoins essentiels sont couverts, tu peux garder ton moment pour toi, même si la culpabilité n'a pas encore disparu.

Ressentir de la culpabilité ne signifie pas forcément que tu fais quelque chose de mal. Tu peux être une maman présente tout en t'accordant du temps pour toi.

RESPECTER TES BESOINS SANS NÉGLIGER LES AUTRES

Quand ton besoin et celui d'un proche arrivent au même moment, tu peux avoir le réflexe de mettre le tien de côté. Pour décider, essaie plutôt de te demander : qu'est-ce qui doit être pris en charge maintenant, qu'est-ce qui peut attendre et qui peut participer ? Le but est de trouver une réponse pour chacun, même si elle ne vient pas au même moment.

Par exemple, si tu es épuisée après une journée chargée, tu peux expliquer que tu as besoin de vingt minutes avant de commencer une activité en famille, quand la situation le permet. Parfois, tu devras t'adapter ; d'autres fois, les autres pourront attendre ou participer. Expliquer tes besoins permet aussi à ton entourage de mieux les comprendre.

Pour décider, regarde l'urgence, l'âge et l'autonomie de la personne, puis les relais possibles. Un enfant qui a besoin de soins demande une réponse immédiate. Un adulte qui préfère que tu fasses une course peut parfois attendre ou s'en charger lui-même.

Si ton besoin doit attendre, prévois quand tu pourras y revenir. « Je me reposerai plus tard » risque de rester vague ; « après le repas, je m'allonge vingt minutes » lui donne une place réelle.

L'équilibre ne consiste pas à satisfaire tout le monde à chaque instant, mais à ne plus t'effacer systématiquement.

CHOISIR TON CADRE SANS VISER LA PERFECTION

Entre les réseaux sociaux et les conseils de l'entourage, tu peux avoir l'impression qu'il existe toujours une meilleure façon de faire. Une maman cuisine tout maison, une autre propose des activités tous les jours. Et toi, tu te demandes si tu en fais assez.
Mais tu ne connais pas toujours leurs contraintes, leurs moyens ni leurs relais. Leur façon de vivre ne peut pas devenir automatiquement la mesure de ce que tu devrais faire.

Avant d'adopter un conseil ou une nouvelle règle, pose-toi trois questions :
• À quel besoin ou à quelle difficulté cela répond chez nous ?
• Est-ce adapté à mes enfants et à notre quotidien ?
• Est-ce que je le choisis parce que cela nous aide, ou surtout pour éviter d'être jugée ?

Un repas doit permettre de manger ; il n'a pas besoin d'être fait maison tous les soirs. Un moment partagé peut faire plaisir sans préparation compliquée.
Demande aussi à tes enfants ce qu'ils aiment faire avec toi. Leurs réponses peuvent t'aider à distinguer ce qui compte pour eux de ce que tu t'imposes.

Pour les règles du foyer, explique ce que tu attends et pourquoi. Observe ensuite ce qui fonctionne. Leur mécontentement ne signifie pas automatiquement que ta décision est mauvaise, mais leurs difficultés peuvent t'aider à l'ajuster.

Tu peux écouter des conseils, essayer et changer d'avis. Ton cadre peut être différent de celui des autres familles, tout en respectant les besoins, la sécurité et les capacités de tes enfants.

RECONNAÎTRE TES LIMITES AVANT DE T'ÉPUISER

Tu tires peut-être sur la corde sans t'en rendre compte. Tu t'agaces plus vite, tu repousses tes repas ou tu n'as plus envie de faire ce qui te plaisait. Quand ces signes reviennent, demande-toi ce qui prend trop de place dans tes journées.

Tes limites ne sont pas celles des autres. Une amie peut avoir un rythme qui te semble impossible à suivre, mais vous n'avez pas forcément les mêmes contraintes ni le même soutien. Ce que tu arrives à faire doit aussi tenir compte de ton énergie du moment.

Repère ce qui change chez toi quand tu commences à en faire trop. Par exemple, si tu supprimes systématiquement ta pause pour finir une tâche, choisis ce que tu peux simplifier ou décaler pour la garder. Cette pause compte aussi dans ton programme.

Avant une semaine chargée, distingue ce qui est indispensable, ce qui peut être fait plus simplement et ce qui peut attendre. Un dîner rapide, une sortie reportée ou un ménage moins poussé peuvent te laisser un peu de marge.
Si quelqu'un peut prendre le relais, formule une demande précise : « Peux-tu gérer le dîner mercredi, du repas jusqu'au rangement ? » Cela permet de confier une tâche entière sans devoir intervenir à chaque étape.

Tu ne pourras pas toujours alléger autant que tu le voudrais. Mais tu peux commencer par retirer une exigence que tu t'imposes ou accepter qu'une chose reste inachevée.

Le repos a aussi sa place dans ta journée, même quand ta liste n'est pas terminée.

DIRE CE QUE TU RESSENS ET CE DONT TU AS BESOIN

Tu attends parfois que les autres remarquent ta fatigue ou comprennent ton silence. Mais ce qui te paraît évident ne l'est pas toujours pour eux. À force de ne rien dire, tu peux accumuler de la déception, puis exploser pour une petite chose qui s'ajoute à tout le reste.

Avant d'en parler, distingue trois choses : ce qui te pèse, ce que tu ressens et ce que tu voudrais changer. Au lieu de dire « Tu ne m'aides jamais », tu peux essayer : « Le soir, quand je range seule, je suis épuisée et je me sens seule à gérer. J'ai besoin qu'on partage les tâches. Est-ce qu'on peut décider qui fait quoi après le repas ? » Tu donnes un exemple précis et tu formules une demande concrète.

Cela vaut aussi pour les besoins moins visibles : « J'ai besoin que tu m'écoutes quelques minutes, sans forcément chercher une solution. » Choisis si possible un moment calme, sans attendre d'être à bout. Tu n'as pas besoin de trouver la phrase parfaite pour avoir le droit d'en parler.

L'autre peut proposer une solution différente. Si le moment ne convient pas, cherchez quand ce sera possible, plutôt que de rester sur « on verra ». Et si tu as déjà exprimé ton besoin plusieurs fois sans changement, ne pense pas automatiquement que tu t'exprimes mal.

Exprimer un besoin sert à ouvrir une discussion, mais ne garantit pas l'accord de l'autre. Une demande devient utile quand chacun sait ce qu'il prend en charge et quand vous pourrez vérifier si cela fonctionne.

DIRE NON SANS TE JUSTIFIER SANS FIN

Tu peux refuser une invitation et passer dix minutes à chercher une excuse acceptable. Tu peux aussi dire oui par peur de décevoir, puis regretter parce que tu avais besoin de repos ou prévu autre chose.

Avant de répondre, demande-toi : est-ce que j'en ai envie ? Est-ce que j'ai le temps et l'énergie ? Qu'est-ce que je devrai mettre de côté si j'accepte ? Si tu hésites, accorde-toi un délai : « Je regarde ce qui est possible pour moi et je te réponds demain. » Tu n'es pas obligée de donner ton accord sur le moment.

Un refus n'a pas besoin d'être agressif pour être clair. « Merci d'avoir pensé à moi, mais je ne suis pas disponible » peut suffire. Tu peux expliquer ton choix si tu le souhaites, sans devoir prouver que ta raison est assez importante.

Tu peux proposer une autre possibilité si tu en as vraiment envie : « Je ne peux pas samedi, mais je suis libre mardi. » Tu n'as pas à compenser chaque refus par un autre service. Avant de proposer, vérifie que cette solution te convient aussi.

Tu ressentiras peut-être de la culpabilité après avoir dit non. Ce malaise ne signifie pas forcément que tu as mal agi : il peut venir du fait que tu changes une habitude. Avant de revenir sur ta décision, rappelle-toi pourquoi tu l'as prise.

Bien sûr, certains engagements demandent de prévenir, de s'organiser ou de chercher un relais. Mais une demande facultative ne devient pas une obligation parce que quelqu'un insiste. Dire non à une demande ne veut pas dire rejeter la personne : c'est aussi lui permettre de savoir ce qu'elle peut réellement attendre de toi.

CHAPITRE 5 REPRENDRE TA PLACE DANS TES RELATIONS

La place que tu prends dépend aussi des relations que tu vis au quotidien. Ce chapitre t'invite à regarder ce qui te soutient, ce qui te fragilise et la manière de construire des liens où tu peux rester toi-même.

- Reconnaître les relations qui te soutiennent
- Faire tes choix sans chercher à plaire à tout le monde
- Quand tu attends l'attention de l'autre pour te sentir bien
- Savoir ce que tu attends d'une relation et en parler
- Apprendre à apprécier des moments seule

RECONNAÎTRE LES RELATIONS QUI TE SOUTIENNENT

Tu peux aimer quelqu'un et ressortir de vos échanges épuisée. Pour comprendre ce qui te pèse, observe ce qui se passe : es-tu toujours celle qui écoute, relance ou s'adapte ? Quand tu parles de toi, y a-t-il aussi une place pour ce que tu vis ?

Une relation ne se mesure pas service pour service. Une amie peut traverser une période difficile et être moins disponible. Regarde si le déséquilibre est passager ou si tes besoins passent systématiquement après les siens.

Si une situation te pèse régulièrement, formule ce qui te manque : « Quand je te raconte quelque chose, j'aimerais qu'on prenne le temps d'en parler avant de changer de sujet. » Observe ensuite si les échanges évoluent.

Tu peux adapter la place de cette relation : vous voir moins longtemps, privilégier une activité ensemble ou garder certains sujets pour une personne plus à l'écoute.

Tout le monde ne peut pas répondre aux mêmes besoins. Une personne peut être une bonne compagnie sans être celle à qui tu confies tes difficultés. Une autre peut t'aider concrètement, et un professionnel proposer un soutien adapté à une difficulté particulière.

Choisis aussi selon la confiance : ce que tu confies est-il respecté ? Peux-tu parler sans être rabaissée ?

Tu as le droit de garder certaines choses privées et de chercher du soutien ailleurs.

FAIRE TES CHOIX SANS CHERCHER À PLAIRE À TOUT LE MONDE

Tu as envie de porter une tenue, de sortir seule ou de donner ton avis. Puis une pensée arrive : « Qu'est-ce qu'on va dire de moi ? » Tu te changes, tu annules ou tu te tais avant même que quelqu'un ait réagi. Certaines attentes viennent de ton entourage, de ton éducation ou des réseaux sociaux. À force, elles peuvent devenir tes propres règles : « À mon âge, je devrais… », « Une bonne mère ferait… »

Pour une décision qui te concerne, demande-toi : « Si personne ne me félicitait ni ne me critiquait, qu'est-ce que je choisirais ? » Tu peux avoir une envie sincère et souhaiter qu'elle soit approuvée. Regarde simplement quelle place prend cette approbation dans ta décision. Précise ensuite ce que tu redoutes. Qui pourrait réagir ? Pour dire quoi ? Avec quelles conséquences ? Une remarque désagréable et un risque concret ne demandent pas la même réponse.

Tous les avis ne se valent pas. « Ce que tu as dit m'a blessée » mérite d'être écouté. « Une mère ne devrait pas sortir sans ses enfants » exprime une idée que tu n'es pas obligée d'adopter.

Choisis un petit changement que tu repousses par peur des commentaires. Tiens compte de tes engagements, puis essaie-le.

Compare ce que tu imaginais avec ce qui s'est réellement passé.

Si une remarque arrive, tu peux répondre : « Ça me convient comme ça. » Tu peux expliquer ton choix sans entrer dans un débat sans fin. Tu ressentiras peut-être encore de la gêne. Elle ne t'oblige pas à renoncer à ce qui te plaît.

QUAND TU ATTENDS L'ATTENTION DE L'AUTRE POUR TE SENTIR BIEN

Un message qui tarde, un appel oublié, et tu te demandes si tu as fait quelque chose de mal. Tu relis vos échanges, tu vérifies ton téléphone et tu n'arrives plus à profiter de ce que tu faisais.

Avoir besoin d'affection et de nouvelles est normal. Ce qui devient pesant, c'est de passer de « tout va bien » à « je ne compte plus » selon la rapidité d'une réponse.

Quand l'inquiétude arrive, sépare le fait de ce que tu imagines. « Je n'ai pas de réponse depuis ce matin » est un fait. « Cette personne se lasse de moi » est une interprétation. Demande-toi ce que tu sais vraiment avant de tirer une conclusion.

Avant de relancer, repose ton téléphone et termine ce que tu avais commencé. Tu peux noter le message que tu voudrais envoyer sans l'envoyer immédiatement. Cela te laisse le temps de voir si tu as quelque chose à dire ou si tu cherches surtout à calmer ton inquiétude.

Tu peux aussi préciser ton besoin : « Quand on ne peut pas s'appeler comme prévu, j'aimerais qu'on se prévienne. » Un accord clair est plus utile que d'attendre que l'autre devine ce qui te rassurerait.

Garde de la place pour tes amitiés, tes envies et tes projets. Et regarde les habitudes de la relation : un oubli occasionnel n'a pas le même sens que des engagements régulièrement ignorés. Tout ne vient pas forcément de ta peur.

L'attention de l'autre peut te faire du bien sans devenir ce qui décide de ta valeur ou de toute ta journée.

SAVOIR CE QUE TU ATTENDS D'UNE RELATION ET EN PARLER

Une « belle relation », qu'est-ce que cela signifie pour toi au quotidien ? Recevoir de la tendresse, pouvoir parler librement, compter sur l'autre ou garder du temps pour toi ?

Préciser tes attentes aide à comprendre ce qui te manque et à en parler. « J'aimerais qu'on réserve une soirée ensemble sans téléphone » donne une proposition plus claire que « Tu ne fais pas assez attention à moi ».

DANS TON CAHIER

Note trois indispensables et deux préférences sur lesquelles tu peux être souple.
Pour chaque indispensable, ajoute un exemple concret : « La fiabilité : me prévenir quand un projet change. » Cette distinction t'aide à voir ce qui peut se discuter sans te demander de renoncer à ce qui compte profondément pour toi.

Choisis ensuite une attente à partager. Explique ce que tu aimerais et écoute ce que l'autre souhaite. Si vos demandes diffèrent, cherchez le besoin derrière chacune.

Tu veux sortir, l'autre veut rester à la maison : tu as peut-être besoin de changer d'air, et l'autre de se reposer. Une sortie courte ou un moment chacun de son côté pourraient convenir.
Un compromis suppose que chacun puisse s'exprimer et que la même personne ne cède pas systématiquement.

Si une attente importante reste régulièrement sans réponse, regarde aussi les actes. Tu n'as pas forcément besoin de trouver une meilleure formulation : il faut parfois reconnaître ce que l'autre peut ou veut réellement partager avec toi.

APPRENDRE À APPRÉCIER DES MOMENTS SEULE

Tu aimerais aller boire un café ou manger au restaurant seule, mais tu repousses au moment de partir. Tu imagines les regards, tu te demandes quoi faire de tes mains ou tu crains de te sentir mal à l'aise. Pour essayer, tu n'as pas besoin d'attendre d'être parfaitement à l'aise.

Choisis une première sortie courte et facile à organiser : boire quelque chose dans un café que tu connais, à un moment calme. Prévois le jour et l'heure, comme pour un rendez-vous. Si nécessaire, organise la garde des enfants pour que ce temps soit réellement disponible.

Avant de partir, enlève une petite difficulté : repère le trajet, fixe ton budget et prends un livre si cela te rassure. Sur place, tu peux simplement dire : « Bonjour, une table pour une personne, s'il vous plaît. » Tu n'as aucune explication à donner.

Accorde-toi le temps de commander et de boire tranquillement avant de décider si tu souhaites rester. Les premières minutes peuvent être étranges quand tu n'en as pas l'habitude. Tu peux regarder autour de toi, lire ou savourer ce que tu as choisi.

En rentrant, demande-toi ce qui t'a plu et ce que tu changerais : un autre lieu, un horaire différent, une sortie plus courte ? Même si tu n'as pas adoré, tu sauras mieux ce qui te convient.

Le premier pas, c'est de choisir un petit moment pour toi et de lui faire une place dans ta journée.

CHAPITRE 6 ALLÉGER TON QUOTIDIEN ET TA VIE DE MAMAN

Une grande partie de ton énergie peut être absorbée par l'organisation du foyer et la vie de famille. Ce chapitre propose des pistes pour rendre la charge plus visible, partager les responsabilités et construire des habitudes adaptées à votre réalité.

- Voir tout ce que tu portes, y compris ce qui ne se voit pas
- Faire le tri entre l'essentiel et les habitudes
- Construire une organisation adaptée à ta famille
- Accompagner l'autonomie de tes enfants selon leur âge
- Faire une vraie place à tes besoins dans ton emploi du temps

VOIR TOUT CE QUE TU PORTES, Y COMPRIS CE QUI NE SE VOIT PAS

Tu peux être assise sur ton canapé et continuer à faire tourner toute la maison dans ta tête : penser au dentifrice à racheter, au rendez-vous à prendre ou au papier à rendre à l'école. Ce travail d'anticipation fait aussi partie de la charge du quotidien.

C'est pour cela qu'une tâche réalisée par quelqu'un d'autre ne te soulage pas toujours complètement. Si tu dois y penser, la demander puis vérifier qu'elle est faite, tu restes responsable de son organisation.

Pendant une journée, note ce que tu prévois, vérifies et rappelles pour que le foyer fonctionne. Puis choisis une responsabilité qui pourrait être simplifiée, supprimée ou confiée entièrement à quelqu'un, selon son âge et ses possibilités.

Par exemple, préparer son sac peut devenir la responsabilité d'un enfant capable de le faire. Vous établissez ensemble ce qu'il doit contenir, puis il s'appuie sur cette liste plutôt que sur tes rappels. Au début, cela demande un apprentissage, mais l'objectif est qu'il gagne en autonomie.

Si tu as peu de relais, cherche aussi ce qui peut demander moins d'organisation : regrouper les démarches, prévoir des repas simples ou supprimer une habitude devenue inutile. Cette liste doit t'aider à retirer des choses de ta tête, pas devenir une tâche de plus.

FAIRE LE TRI ENTRE L'ESSENTIEL ET LES HABITUDES

Quand tu manques de temps, tu cherches peut-être à tout faire plus vite. Mais avant de revoir ton organisation, demande-toi si tout a encore besoin d'être fait. Une habitude peut remplir tes journées sans être indispensable à ton foyer.

Pour faire le tri, pose-toi trois questions :

- Est-ce nécessaire pour notre santé, notre sécurité ou nos engagements ?
- Est-ce que cela améliore vraiment notre quotidien ?
- Ou est-ce surtout pour que tout soit « comme il faut » ?

Par exemple, laver les vêtements est nécessaire. Tous les repasser ne l'est pas forcément. Préparer à manger répond à un besoin ; cuisiner un plat différent pour chacun n'est pas la seule façon d'y répondre.

Tu peux garder le résultat utile en allégeant la manière d'y arriver. Choisis une seule habitude et teste un changement pendant une semaine : repasser uniquement certaines pièces ou ranger le salon une fois le soir. Décide à l'avance de ce que tu gardes, pour ne pas refaire automatiquement comme avant.

À la fin, regarde ce qui a réellement changé :

- Avez-vous manqué de quelque chose ?
- As-tu gagné du temps ?

Si cela crée une difficulté, ajuste. Si le quotidien fonctionne aussi bien, tu peux garder cette façon de faire sans remplir le temps libéré par une autre corvée.

CONSTRUIRE UNE ORGANISATION ADAPTÉE À TA FAMILLE

Un planning peut être très joli et impossible à suivre chez toi. Pars de vos horaires, de vos contraintes et de l'autonomie de tes enfants.

Choisis le moment le plus compliqué : le départ du matin, le retour de l'école ou le dîner. Qu'est-ce qui bloque : un manque de temps, un oubli ou plusieurs choses à gérer en même temps ?

Pour ce moment, précise :
• Ce qui doit être prévu.
• Qui s'en occupe.
• Quand cela doit être fait.
Par exemple, rassemble les horaires des activités et les trajets sur un calendrier visible. Tu pourras repérer les soirées chargées et prévoir un repas simple ou un relais.

Garde aussi une solution pour les imprévus : un repas avec ce que tu as déjà ou une tâche qui pourra attendre.

Après une semaine, regarde si vous avez moins d'oublis et moins besoin de vous presser. Ajuste ce qui bloque encore.

Ton organisation doit vous faciliter la vie, pas te demander de tout surveiller.

ACCOMPAGNER L'AUTONOMIE DE TES ENFANTS SELON LEUR ÂGE

Faire à la place de tes enfants est parfois plus rapide, surtout quand tu es pressée ou fatiguée. Tu n'as pas à culpabiliser pour ça. Quand le moment s'y prête, tu peux leur laisser essayer une petite chose qu'ils ont l'habitude de te voir faire.

L'autonomie se construit progressivement. Un enfant peut commencer par ranger ses chaussures, puis apprendre à préparer ses affaires ou à participer à la préparation d'un repas, selon son âge et ses capacités.

Montre-lui comment faire, puis laisse-le s'entraîner. S'il bloque, demande-lui : « Quelle est la prochaine étape ? » avant de reprendre la main. Cela l'aide à chercher par lui-même tout en sachant que tu restes disponible. Au début, le résultat sera parfois approximatif : souligne ce qu'il a réussi et reprenez ensemble ce qui reste difficile.

Participer lui permet aussi de découvrir qu'il est capable d'apprendre et de contribuer à la vie de la maison. Ces essais le préparent à gérer ses affaires, à résoudre de petits problèmes et à prendre des initiatives plus tard. Il ne s'agit pas seulement de te soulager aujourd'hui, mais de lui transmettre des repères pour l'avenir.

L'âge ne détermine pas tout : la maturité, les besoins particuliers et la sécurité comptent aussi. Adapte ce que tu proposes à chaque enfant, sans les comparer ni leur confier des responsabilités d'adulte.

Tu n'as pas besoin de transformer chaque journée en apprentissage. Choisis une petite responsabilité, accompagne-la et laisse le temps faire son travail.

FAIRE UNE VRAIE PLACE À TES BESOINS DANS TON EMPLOI DU TEMPS

Si tu n'as jamais réservé de temps pour toi, « prends un moment » peut sembler facile à dire. Commence par 15 minutes : tu n'as pas besoin de libérer une soirée entière.

Prends ton agenda et regarde une journée habituelle. Note les horaires fixes, puis les tâches plus souples. Laquelle pourrait attendre, être simplifiée ou être confiée à quelqu'un d'autre ? L'idée est de remplacer une petite tâche par une pause, sans charger davantage ta journée.

Par exemple, tu peux décaler le pliage du linge après le repas pour boire un café au calme. Inscris ce créneau et ce que tu veux en faire : une routine de soin, une douche tranquille, quelques pages d'un livre. Choisis ce qui te ferait plaisir à toi.

Prévois ce dont tu as besoin pour ne pas être interrompue : un relais si nécessaire ou une occupation pour les enfants s'ils sont assez autonomes. Explique simplement : « Je prends quinze minutes pour moi, ensuite je serai disponible. »

Quand l'heure arrive, essaie de garder ce rendez-vous même si tout n'est pas terminé. Tu auras peut-être le réflexe de faire « juste une dernière chose ». Laisse-la pour après : tu t'entraînes aussi à ne plus passer systématiquement en dernier.

Si ce créneau ne fonctionne pas, regarde pourquoi et essaie un autre horaire. Tu cherches une place dans ta vraie vie, pas une organisation parfaite dès le premier essai.

CHAPITRE 7 RENFORCER TON AUTONOMIE ET REPRENDRE TES FINANCES EN MAIN

Quand tu ne sais pas exactement où va ton argent ou que certaines démarches te semblent compliquées, tu peux te sentir limitée dans tes choix. Dans ce chapitre, tu trouveras des repères pour comprendre ta situation, organiser ton budget et gagner en autonomie, en tenant compte de tes moyens et de ta réalité.

- Comprendre ce qui te concerne et oser apprendre
- Comprendre ce que l'argent provoque chez toi
- Faire le point et préparer ton budget
- Comment je m'organise avec mon budget
- Faire des choix sans t'exclure systématiquement
- Quand ton budget ne suffit pas
- Ton exercice pour reprendre la main

COMPRENDRE CE QUI TE CONCERNE ET OSER APPRENDRE

Tu peux gérer toute une maison et te sentir perdue devant un courrier administratif. Être à l'aise au travail, mais laisser quelqu'un d'autre s'occuper de tous les comptes. Cela ne retire rien à tes capacités.

Parfois, les rôles se sont répartis comme ça. Quelqu'un savait faire, alors tu l'as laissé gérer. Avec le temps, tu n'as plus vraiment regardé comment cela fonctionnait. Et maintenant, tu n'oses pas forcément poser les questions.

Répartir les démarches peut être pratique. Mais tu dois pouvoir retrouver tes documents, comprendre les engagements à ton nom et savoir ce que tu paies. Un changement familial ou une absence sera plus facile à traverser si tu ne dois pas tout découvrir au même moment.

Choisis une situation que tu aimerais mieux comprendre : une facture, un contrat, une démarche ou le fonctionnement de tes comptes. Demande-toi ce qui te manque : une explication, un document, une première fois accompagnée ?

Tu peux dire : « J'aimerais que tu me montres et que tu me laisses essayer. » Note les étapes si cela t'aide, puis rassemble les documents utiles dans un endroit auquel tu as accès.

Si tu dois signer quelque chose, prends le temps de lire et de demander des explications. Tu as le droit de ne pas savoir et de poser des questions.

COMPRENDRE CE QUE L'ARGENT PROVOQUE CHEZ TOI

Pour certaines femmes, regarder leur compte est devenu une source d'angoisse. D'autres dépensent pour se faire plaisir après une journée difficile, puis s'en veulent. Et certaines peuvent acheter pour toute la famille sans hésiter, mais culpabilisent dès qu'un achat les concerne.

Avant de vouloir changer tes habitudes, prends le temps de comprendre ce qui se passe.

La prochaine fois qu'une dépense te fait réagir, observe la situation. De quoi avais-tu envie ? Qu'espérais-tu ressentir après cet achat ? Est-ce son montant qui te gêne, ou le fait d'avoir dépensé pour toi ?

Une dépense peut être compatible avec ton budget et te faire culpabiliser malgré tout. À l'inverse, un achat peut te soulager sur le moment et compliquer réellement la fin du mois. Faire la différence t'aide à savoir quoi ajuster : la place que tu t'accordes ou la dépense elle-même.

Pour un achat non urgent, note ton envie et laisse-toi un jour ou deux avant de décider. Tu pourras vérifier tes moyens et voir si tu en as toujours envie une fois l'émotion retombée.

Le but n'est pas de te surveiller à chaque euro. C'est de repérer les moments où la peur, la frustration ou l'envie de faire plaisir à quelqu'un prennent toute la place dans ta décision.

FAIRE LE POINT ET PRÉPARER TON BUDGET

Quand tu repousses le moment de regarder tes comptes, les questions restent : combien reste-t-il ? Cette facture est-elle passée ? Ai-je oublié quelque chose ?

Prends ton dernier mois complet et rassemble tes relevés et tes factures. Dans ton cahier, note :

- Tes rentrées d'argent.
- Tes charges régulières : logement, énergie, assurances, abonnements...
- Tes dépenses variables : courses, essence, vêtements, sorties...
- Les frais ponctuels à prévoir : entretien de la voiture, frais scolaires, cotisation annuelle.

Prépare ensuite le mois à venir avec les revenus dont tu es sûre. Un paiement en retard reste à part tant qu'il n'est pas reçu.
Retire tes charges, puis réserve les budgets nécessaires aux courses et aux transports en partant de tes dépenses réelles. Prévois aussi les frais à venir : pour une facture de 120 € dans six mois, mets de côté 20 € par mois si tu le peux.

Vérifie les dates des revenus et des prélèvements : avoir assez sur le mois ne signifie pas avoir assez le jour où une facture passe.
Ce qui reste constitue ta marge pour les autres dépenses ou l'épargne. Le solde de ton compte n'est donc pas entièrement disponible : une partie est déjà réservée.

Au fil du mois, compare tes prévisions aux dépenses réelles. Si un montant ne suffit pas, ajuste-le : ton budget doit correspondre à ta vie pour pouvoir te servir.

COMMENT JE M'ORGANISE AVEC MON BUDGET

Aujourd'hui, je vis avec l'équivalent d'un SMIC, auquel s'ajoutent des aides sociales. Avec quatre enfants, je dois faire des choix et prévoir mes dépenses pour garder aussi une place à ce qui me fait plaisir.

Je commence par noter mes rentrées d'argent. Je retire mes factures, puis je réserve mes budgets du mois : 80 € pour l'essence et 450 € pour les courses, ainsi que les autres dépenses nécessaires et les frais à venir.

C'est ensuite que je regarde ce qu'il reste. Pour illustrer le calcul, une somme disponible de 600 € sur un mois de 30 jours donne un repère de 20 € par jour.

Si je ne dépense rien le lundi, je reporte les 20 € au mardi. Si je ne dépense toujours rien le mardi, j'ai alors 60 € disponibles le mercredi.

Mais je ne prends pas d'avance sur les jours suivants. Si je vois un sac à main à 40 € et que je n'ai que mes 20 € du jour, j'attends le lendemain pour avoir cumulé les 40 €. Je ne l'achète pas en me disant : « Demain, je ne dépenserai rien. » Après cet achat, mon budget cumulé revient à zéro.

Ce fonctionnement m'aide à poser une limite et à réfléchir avant d'acheter. Les sommes inutilisées peuvent aussi être mises de côté : je ne suis pas obligée de tout dépenser.

Mes budgets d'essence et de courses correspondent à mon quotidien. Les 20 € servent ici d'exemple : ton repère dépendra de ce qu'il te reste réellement. Tu peux aussi préférer fonctionner à la semaine.

Et si rien ne reste après les dépenses nécessaires, ce calcul ne créera pas une marge qui n'existe pas.

FAIRE DES CHOIX SANS T'EXCLURE SYSTÉMATIQUEMENT

Quand l'argent est limité, tu ne peux pas financer toutes tes envies en même temps. Mais si tout ce qui te concerne est toujours repoussé, tes besoins finissent par disparaître des décisions.

Pour choisir, regarde ce qui est indispensable maintenant, ce qui peut attendre et ce que tu souhaites préparer. Pense aux conséquences d'un report : remplacer un appareil encore utilisable n'a pas la même urgence que réparer un véhicule indispensable.

Fais aussi une place à ce qui te concerne : un vêtement dont tu as besoin, une activité, une sortie ou une formation. Écris-le au même endroit que les projets du foyer. Tu pourras ensuite regarder les possibilités, plutôt que d'écarter ton envie dès le départ.

Pour un projet que tu souhaites garder, précise son coût et la date envisagée. Cela t'aidera à voir si tu peux le financer progressivement, choisir une version moins coûteuse ou le reporter. Un projet peut rester en attente parce que le budget ne le permet pas actuellement. Cela ne signifie pas qu'il était ridicule ou égoïste.

Lorsque c'est possible, prévoir une somme personnelle peut aussi t'éviter de remettre en question chaque petit achat pour toi.

Tu n'as rien à prouver en dépensant. L'idée est de faire des choix selon tes moyens et ce qui compte pour toi, en gardant tes propres besoins dans la réflexion.

QUAND TON BUDGET NE SUFFIT PAS

Tu as réduit tes dépenses et pourtant, il manque encore de l'argent. Si tes revenus ne couvrent pas les besoins essentiels, ce n'est pas en te reprochant chaque petit plaisir que tu trouveras une solution.

Note précisément ce qu'il manque, pour quoi et à quelle date. Puis distingue une difficulté ponctuelle d'un manque qui revient tous les mois. Une facture exceptionnelle et un loyer devenu trop lourd ne demandent pas les mêmes ajustements.

Si tu ne peux pas tout régler, regarde d'abord ce qui permet de te loger, de manger, de maintenir l'électricité et le chauffage, et d'assurer les déplacements indispensables. Pour une facture difficile à payer, contacte l'organisme avant l'échéance et demande quelles possibilités existent.
Si un paiement en plusieurs fois est proposé, vérifie les frais et son effet sur les prochains mois. Diviser une facture ne la réduit pas : les mensualités doivent tenir avec tes autres charges.

Si le manque revient régulièrement, chiffre-le. Il te manque 100 € chaque mois ? Cherche des changements qui peuvent réellement couvrir cet écart : une charge importante à revoir, un contrat devenu inutile ou des droits à vérifier. Ne compte pas sur une rentrée d'argent incertaine.

Choisis une première démarche et note quand la faire. Tu n'as pas à tout résoudre aujourd'hui pour commencer à reprendre la main.

TON EXERCICE POUR REPRENDRE LA MAIN

Prends ton cahier et prépare ton prochain mois avec tes propres chiffres. Appuie-toi sur tes relevés et tes factures pour éviter de tout estimer de mémoire.

1- CE QUI VA RENTRER

Note les revenus sur lesquels tu peux compter et leurs dates de versement. Garde les sommes incertaines à part.
Total : _____ €

2- CE QUI EST DÉJÀ ENGAGÉ

Liste tes charges et leurs dates de paiement : logement, énergie, assurances, abonnements, remboursements...
Total : _____ €

3- CE QUE TU DOIS RÉSERVER

Prévois tes courses, tes transports et les autres dépenses nécessaires. Ajoute les frais ponctuels du mois et les sommes mises de côté pour une échéance à venir, si ton budget le permet.
Total : _____ €

4- CE QUI RESTE RÉELLEMENT

Revenus – charges – sommes réservées = _____ €
Vérifie aussi l'ordre des dates : une rentrée d'argent prévue en fin de mois ne permettra pas de régler un prélèvement du début du mois sans une somme déjà disponible.

TON EXERCICE POUR REPRENDRE LA MAIN (suite)

Si le résultat est positif, décide comment utiliser cette marge : autres achats nécessaires, épargne, projets ou plaisirs. Chaque somme affectée à un objectif doit être retirée avant de calculer ton budget libre.

Si tu souhaites essayer ma méthode, divise uniquement la somme restante par le nombre de jours qu'elle doit couvrir. Tu obtiens ton repère quotidien.

Si le résultat est nul, tu n'as pas de marge disponible pour d'autres dépenses.
S'il est négatif, note le montant manquant et les dépenses concernées. Puis reviens à la page 50, « Quand ton budget ne suffit pas », pour choisir une première démarche.

À LA FIN DU MOIS

Compare tes prévisions à la réalité. Quel montant avais-tu oublié ou sous-estimé ? Corrige-le pour le mois suivant. Ce bilan doit t'aider à mieux prévoir, sans devenir une occasion de te juger.

Termine cette phrase : « Ce mois-ci, ma première décision pour mon budget est… »

Appuie-toi sur ton résultat : prévoir l'utilisation de ce qui reste, ajuster une dépense ou engager une démarche si une somme manque. Note quand tu le feras.

CHAPITRE 8 REDONNER UNE PLACE À TES ENVIES ET À TES PROJETS

Tu as peut-être une idée qui revient depuis longtemps, sans savoir comment lui donner une chance. Ce chapitre t'aidera à choisir un projet qui te correspond, à vérifier ce qu'il demande et à préparer un premier essai avec tes moyens actuels.

- Moi aussi, j'ai eu envie d'autre chose
- Choisir une envie à explorer
- Vérifier ce que ton projet demande vraiment
- Préparer un premier essai sans tout engager
- Ton exercice pour passer de l'idée à l'action

MOI AUSSI, J'AI EU ENVIE D'AUTRE CHOSE

Pendant longtemps, j'ai travaillé en faisant passer mes responsabilités avant mes envies. Jusqu'au moment où je me suis demandé : est-ce que j'ai envie de continuer comme ça pendant des années ?
Je ne voulais plus être salariée. Je ne voulais plus me lever chaque matin et m'épuiser pour construire le rêve de quelqu'un d'autre, en laissant toujours le mien pour plus tard. J'avais envie de consacrer mon énergie à quelque chose qui me ressemble, tout en tenant compte de ma réalité de maman de quatre enfants.

J'ai vécu un burn-out. Je connais cet épuisement qui finit par prendre toute la place. Mais savoir que je ne voulais plus continuer de la même façon ne voulait pas dire que je savais déjà comment faire autrement.
J'ai commencé par me lancer dans l'UGC, la création de contenus pour les marques, en parallèle de mon CDI. Cela m'a permis de découvrir cette activité, d'apprendre et de lui donner une place dans ma vie avant d'en connaître toutes les possibilités. Puis l'influence s'est ouverte à moi et mon projet a évolué.

Après mon départ du CDI, ce chemin m'a donné envie d'accompagner les femmes qui se reconnaissent dans certaines de mes difficultés : s'être oubliées, douter de leurs capacités ou ne plus savoir ce qu'elles veulent pour elles-mêmes.
Mon vécu nourrit ce que je partage, tout en gardant à l'esprit que chaque femme a son histoire, ses contraintes et ses propres choix à faire.

Ton envie à toi ne sera peut-être pas de changer de métier. Ce sera peut-être de reprendre une activité, de voyager ou d'apprendre quelque chose que tu repousses depuis longtemps. Elle mérite aussi que tu regardes comment lui donner une chance, avec tes moyens et tes responsabilités.

CHOISIR UNE ENVIE À EXPLORER

Reprendre une formation, voyager, créer une activité, apprendre quelque chose... Tu as peut-être plusieurs envies, mais pas la possibilité de toutes les poursuivre maintenant. En choisir une ne signifie pas abandonner les autres.

Pars d'une idée qui t'attire encore aujourd'hui. Puis regarde ce qui te plaît précisément : l'activité elle-même, ce qu'elle pourrait changer dans ta vie ou l'image que tu en as ?
Par exemple, créer une activité peut te donner envie pour la liberté espérée. Mais son quotidien peut aussi comprendre des démarches, de la prospection et des revenus irréguliers. Ces aspects méritent d'être regardés avant de t'engager.

Demande-toi :
• Qu'est-ce que j'aimerais vivre ou changer grâce à ce projet ?
• Quelles activités concrètes aurais-je à faire ?
• Qu'ai-je envie de découvrir avant de décider ?

Tu n'as pas besoin d'aimer chaque aspect d'un projet. L'important est de savoir ce qui t'attire et quels efforts tu es prête à lui consacrer. Si plusieurs idées te plaisent, choisis celle que tu souhaites explorer en premier. Note les autres dans ton cahier pour pouvoir y revenir sans devoir tout mener en même temps.

Pour l'instant, tu choisis une piste à découvrir. Tu ne t'engages pas à la poursuivre coûte que coûte.

VÉRIFIER CE QUE TON PROJET DEMANDE VRAIMENT

Un projet peut sembler inaccessible tant que tu ne sais pas précisément ce qu'il demande. Avant de décider, rassemble quelques informations utiles.

LE TEMPS

Distingue le temps nécessaire pour commencer de celui qu'il faudra ensuite régulièrement. Un atelier de deux heures et une formation avec du travail personnel chaque semaine ne demandent pas la même disponibilité.

L'ARGENT

Regarde le coût total : inscription, matériel, déplacements, garde d'enfants ou abonnements éventuels. Vérifie aussi ce qui devra être payé immédiatement et ce qui reviendra ensuite. Appuie-toi sur le budget préparé au chapitre précédent.

L'ORGANISATION

De quoi dépend le projet ? Des horaires fixes, un trajet, un relais pour les enfants ? Si quelqu'un doit participer, vérifie sa disponibilité avant de compter dessus.

LES CONDITIONS D'ACCÈS

Faut-il un niveau particulier, un document ou une inscription à une date précise ? Cherche l'information auprès de l'organisme concerné plutôt que de conclure que tu n'as pas le profil.

Avec ces éléments, tu pourras choisir : commencer, adapter ton idée, préparer une étape préalable ou la reporter.
Si tu reportes, précise ce qui te permettrait de reconsidérer le projet : une somme mise de côté, un horaire plus adapté ou une information manquante. Tu sauras ainsi ce que tu attends pour reprendre la réflexion.

PRÉPARER UN PREMIER ESSAI SANS TOUT ENGAGER

Avant un engagement important, cherche une façon de découvrir ce que tu envisages.

Pour une activité, cela peut être une séance d'essai avec du matériel prêté. Pour un métier, un échange avec une personne qui l'exerce, en lui demandant aussi ce qui est difficile dans son quotidien. Pour un voyage seule, une première journée peut t'aider à découvrir comment tu te sens.

Choisis ton essai selon la question à laquelle tu veux répondre. « Est-ce que cela me plaît ? » ne demande pas la même démarche que « Puis-je tenir ce rythme chaque semaine ? ». Un atelier peut répondre à la première question, sans suffire pour la seconde.

Avant de commencer, fixe trois repères :
• Ce que tu veux découvrir.
• Le temps et la somme que tu peux y consacrer.
• Le moment où tu feras le point avant de t'engager davantage.

Vérifie les conditions de l'essai : est-il payant ? Faut-il annuler avant une certaine date ? Entraîne-t-il un abonnement ?

Après, regarde ce que tu as appris. As-tu apprécié l'activité elle-même ? Les contraintes sont-elles supportables ? As-tu envie de recommencer dans des conditions semblables ?

Tu peux poursuivre, modifier ton idée ou t'arrêter. Découvrir qu'un projet ne te correspond pas est aussi une information utile : tu pourras consacrer tes moyens à autre chose en connaissant mieux tes attentes.

TON EXERCICE POUR PASSER DE L'IDÉE À L'ACTION

Choisis une seule envie et prépare ton premier essai dans ton cahier.

1 — MON ENVIE

J'aimerais...

Ce que j'espère vivre ou changer grâce à ce projet, c'est...

2 — CE QUE JE DOIS ENCORE VÉRIFIER

Quelles informations me manquent : coût, horaires, conditions d'accès, organisation ?

Où vais-je chercher chaque réponse ?

Si tu ne peux pas encore organiser un essai, obtenir une information précise peut être ta première action.

3 — MON PREMIER ESSAI

Pour découvrir si ce projet me convient, je vais...

Choisis une action précise : demander le tarif et le programme d'une séance découverte, par exemple, plutôt que simplement « me renseigner ».

4 — CE QUE JE PEUX Y CONSACRER

Mon temps disponible : ...

Mon budget maximum : ...

Ce que je dois organiser avant : ...

La date de mon action : ...

Vérifie que ce créneau existe dans ton agenda et prévois le relais nécessaire avant de compter dessus.

5 — MON BILAN APRÈS L'ESSAI

Qu'ai-je découvert ?

Qu'est-ce qui m'a plu ou posé problème ?

Ai-je envie de continuer, d'adapter mon idée ou de m'arrêter ?

Quelle sera ma prochaine décision ?

Si l'essai n'a pas eu lieu, note ce qui l'a empêché. Décide ensuite si tu peux le reprogrammer, réduire l'étape ou mettre le projet en attente.

CHAPITRE 9 CONSTRUIRE TA FAÇON D'AVANCER

Tu n'as pas besoin d'avoir tout appliqué pour que cette lecture t'ait apporté quelque chose. Ce dernier chapitre t'aidera à garder des repères dans ton quotidien, à reconnaître ce qui évolue et à choisir la suite sans transformer ton changement en une exigence de plus.

- Garder une direction quand le quotidien reprend
- Reconnaître tes petites victoires
- Faire le point et ajuster la suite
- Écrire à celle que tu étais, celle que tu es et celle que tu deviens
- L'engagement que tu prends pour toi

GARDER UNE DIRECTION QUAND LE QUOTIDIEN REPREND

Pendant une lecture, certaines choses semblent évidentes. Puis le quotidien reprend : une semaine chargée, un enfant malade, une dépense imprévue… Et ce que tu avais décidé passe après tout le reste.
Cela ne signifie pas que cette envie de changement n'était pas sincère. Mais pour qu'elle garde une place, tu peux prévoir un repère auquel revenir.

Reprends la priorité que tu as choisie au fil du guide. Inutile d'ajouter un nouvel objectif. Demande-toi plutôt : « Qu'est-ce qui m'aiderait à ne pas perdre de vue ce qui compte pour moi ? »
Tu peux garder une phrase dans ton agenda, prévoir un court rendez-vous avec toi-même ou demander à une personne de confiance de prendre de tes nouvelles sur ce sujet.

Prévois aussi une version plus légère pour les semaines difficiles. Si tu ne peux pas consacrer une heure à ton projet, tu peux peut-être garder dix minutes pour une démarche précise. Et si même cela n'est pas possible, tu peux décider d'une pause et d'un moment pour réexaminer la situation.

Certaines périodes demanderont toute ton énergie. Tu n'as pas à maintenir le même rythme quoi qu'il arrive.

Si tu remarques que tu t'es de nouveau mise de côté, essaie de revenir à cette question : « De quoi ai-je besoin maintenant ? » Tu peux reprendre à partir de ta situation actuelle, sans rattraper toutes les actions que tu n'as pas faites.

RECONNAÎTRE TES PETITES VICTOIRES

Tu as osé dire non, puis tu as culpabilisé toute la soirée. Tu as demandé de l'aide, mais il a fallu en reparler. Tu as regardé tes comptes, même si les chiffres restent difficiles.
Tu pourrais retenir seulement ce qui n'est pas encore réglé. Pourtant, tu as déjà fait quelque chose que tu évitais ou que tu n'osais pas auparavant.

Une petite victoire ne se mesure pas uniquement au résultat obtenu.
Elle peut aussi se trouver dans ta manière de réagir : prendre le temps de réfléchir avant de répondre, exprimer ton avis ou reconnaître que tu as besoin de repos.

Pour mieux voir ces évolutions, garde de temps en temps une trace précise :
• Avant, dans cette situation, j'avais tendance à...
• Cette fois, j'ai...
• Ce que cela a changé, même légèrement, c'est...
Par exemple : « Avant, j'acceptais immédiatement de rendre service. Cette fois, j'ai vérifié mon programme avant de répondre. J'ai pu choisir sans annuler ce que j'avais prévu pour moi. »

Tu peux en être fière même si personne ne l'a remarqué. Pas besoin d'attendre une transformation spectaculaire pour reconnaître ton effort. Marque le moment comme tu en as envie : quelques mots dans ton cahier, un message à une amie ou simplement le temps de te dire « Ça, je n'aurais pas osé avant ».

Et les jours où tu ne vois aucune victoire, ne te force pas à en inventer une. Tu pourras regarder ton évolution sur une période plus longue.

FAIRE LE POINT ET AJUSTER LA SUITE

Après quelques semaines, reviens à ce qui t'avait donné envie de commencer. Une action réalisée ne suffit pas toujours à savoir si ta situation s'améliore : regarde aussi ce qu'elle change dans ta vie.

DANS TON CAHIER

Prends un moment pour répondre à ces questions :

- Qu'est-ce qui me pèse moins aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui reste difficile ?
- Qu'est-ce qui m'a aidée, et que je souhaite garder ?
- Qu'est-ce qui mérite d'être modifié ou arrêté ?
- De quoi ai-je besoin pour la suite ?

Appuie-toi sur des situations précises. « Je m'affirme davantage » peut devenir : « J'ai expliqué que cet horaire ne me convenait pas et proposé une autre possibilité. »

Si un essai n'a pas apporté le soulagement espéré, regarde où cela bloque. La solution était-elle adaptée ? Demandait-elle trop de temps ? Comptais-tu sur une participation qui n'a pas eu lieu ?
Par exemple, un planning familial peut être rempli sans que ta charge diminue, si tu dois encore rappeler chaque tâche. Le problème à revoir sera alors la prise en charge des responsabilités, plutôt que la présentation du planning.

Choisis ensuite ce qui te semble utile : garder ce qui fonctionne, modifier une condition, demander un soutien précis, faire une pause ou changer de priorité.

Tu n'as pas besoin de tout reprendre depuis le début. Et si une difficulté persiste malgré tes tentatives, chercher une aide adaptée peut faire partie de la suite. Tes efforts ne peuvent pas, à eux seuls, supprimer toutes les contraintes ni décider du comportement des autres.

ÉCRIRE À CELLE QUE TU ÉTAIS, CELLE QUE TU ES ET CELLE QUE TU DEVIENS

Pour terminer, je te propose de laisser un instant les listes et les décisions de côté. Prends ton cahier et écris trois courts textes.

À CELLE QUE TU ÉTAIS

Pense à une période où tu avais du mal à te donner une place. Avec ce que tu comprends aujourd'hui, qu'aimerais-tu dire à cette femme ?
Tu peux commencer par : « À ce moment-là, tu faisais face à…
Aujourd'hui, je comprends que… »
Essaie de tenir compte de ce qu'elle savait, de ses moyens et de ce qu'elle traversait. Elle n'avait pas ton regard d'aujourd'hui.

À CELLE QUE TU ES

Parle de ce que tu vis maintenant : ce que tu comprends mieux, ce qui reste sensible et ce dont tu as besoin.
Tu peux commencer par : « Aujourd'hui, je reconnais… J'ai encore du mal avec… J'aimerais m'accorder… »
Tu peux reconnaître tes efforts sans prétendre que tout va bien.

À CELLE QUE TU DEVIENS

Imagine la place que tu souhaites donner à tes besoins, à tes relations et à tes envies. Comment aimerais-tu te traiter lorsque tu doutes ou que tu traverses une difficulté ?
Tu peux commencer par : « Pour la suite, je souhaite que tu gardes…
Que tu t'autorises… Que tu te rappelles… »
Garde ces textes pour toi si tu le préfères. Tu pourras les relire plus tard ou ne pas y revenir.

Si une période est trop douloureuse à évoquer, laisse-la de côté. Tu peux écrire uniquement à celle que tu es aujourd'hui, sans raconter ce que tu ne souhaites pas revisiter.

L'ENGAGEMENT QUE TU PRENDS POUR TOI

En arrivant à la fin de ce guide, tu n'as peut-être pas toutes les réponses. Mais tu peux avoir reconnu un besoin, compris une réaction ou trouvé les mots pour parler de ce qui te pèse. C'est déjà quelque chose sur lequel t'appuyer.

Pour terminer, choisis une direction que tu souhaites garder dans ta vie.
Évite une promesse qui ne laisserait aucune place à la fatigue ou aux anciennes habitudes. « Je ne m'oublierai plus jamais » risque de devenir un reproche le jour où tu accepteras encore trop de choses.
Cherche plutôt un engagement auquel tu pourras revenir :
« Avant d'accepter un nouvel engagement, je prendrai le temps de regarder ce qu'il demande et si cela me convient. »
Ou :
« Quand je sentirai que je m'épuise, je chercherai ce que je peux alléger et le soutien dont j'ai besoin. »

<u>DANS TON CAHIER</u>
Complète avec tes propres mots :
• Ce que je souhaite davantage respecter dans ma vie, c'est...
• Pour lui faire une place, je m'engage à...
• Si je m'en éloigne, ce qui pourra m'aider à y revenir, c'est...

Relis ton engagement. Dépend-il suffisamment de toi ? Est-il compatible avec ta réalité ? Ressemble-t-il à un soutien ou à une nouvelle obligation ?
Tu peux le dater et le signer si cela a du sens pour toi.

Si tu souhaites poursuivre cette réflexion avec moi, je propose aussi des accompagnements pour prendre le temps de parler de ta situation, de ce qui te freine et des changements que tu aimerais rendre possibles.

D'autres guides viendront approfondir certains thèmes abordés ici. J'y partagerai davantage ma façon de m'organiser, de faire des choix et de me redonner une place au quotidien. Je ne prétends pas avoir trouvé la meilleure façon de faire. C'est celle qui m'a aidée, que j'ajuste encore et dans laquelle tu pourras peut-être trouver des idées à adapter à ta propre vie.

Je ne te souhaite pas de réussir chaque étape sans jamais douter. Je te souhaite de mieux savoir ce qui compte pour toi, de pouvoir le dire et de lui donner une place dans tes choix.
Tu peux aimer les autres, prendre tes responsabilités et compter, toi aussi.

Pour découvrir mes accompagnements et les prochains guides, retrouve-moi sur mon site : saandai.fr.

Sandy