MAMAN VA BIEN

15 minutes *pour sortir du mode survie*

Le protocole en 3 étapes
pour les mamans qui n'en peuvent plus

Cet audio dure 6 minutes.
Mais prévois 15 minutes —
tu en auras besoin pour les exercices guidés.

Sabine Daho

Tu es en mode survie si...

- [ ] Tu regardes le plafond à 3h du matin
avec une liste de courses dans la tête
- [ ] Tu as pleuré dans la voiture, ou sous la douche,
sans trop savoir pourquoi
- [ ] Tu fais à manger, tu ranges, tu gères —
et à la fin de la journée tu te demandes
ce que t'as fait pour toi
- [ ] Ton partenaire te parle et tu n'as plus d'énergie
pour répondre autrement qu'en monosyllabes
- [ ] Tu ne reconnais plus vraiment la femme
que tu étais avant
- [ ] Ton bébé pleure et tu sens que tu es à bout —
et tu culpabilises d'être à bout

Tu te reconnais dans 2 situations ou plus ?

C'est normal. Et ce n'est pas toi le problème.
C'est ce que le post-partum fait au corps, à la tête,
et au cœur — quand personne ne t'a expliqué
comment il fonctionne vraiment.

Ce qui t'épuise

(sans que tu t'en rendes compte)

Ta tête ne s'arrête jamais

Le rdv pédiatre, les courses, le message en attente, le truc que tu ne dois pas oublier… même à 23h.

Tu passes toujours en dernier

Tu réchauffes ton assiette pour la troisième fois. Tu t'occupes de tout le monde — et tu t'oublies.

Ton corps, tu fais comme s'il n'existait pas

Tu dors par tranches de 2h, tu avales ton café debout, et tu continues quand même.

Le protocole en 3 étapes

À faire maintenant. Ça prend 15 minutes.

1

DÉCHARGER

Écris tout ce qui tourne dans ta tête.

Sans trier. Sans juger.
Tu ne fais qu'une chose : vider.

2

CHOISIR

Parmi tout ça, choisis 3 choses —

les plus importantes, pas les plus urgentes.
Dont au moins une pour toi.

3

ALLÉGER

Pour le reste :

reporter, simplifier, ou lâcher.

L'urgence, ça crie fort.
L'importance, ça chuchote. Prends le temps d'entendre ce qui chuchote.

Ma feuille du jour

à imprimer

Date : _____ / _____ / _____

Brain dump — tout ce qui tourne dans ma tête

Mes 3 priorités du jour (dont au moins une pour moi)

Ce que je lâche aujourd'hui

Si ce n'est pas dans mes 3 priorités,
ce n'est pas ma responsabilité aujourd'hui.

Ce protocole,
c'est un premier souffle.

Mais si tu dois le refaire tous les jours juste pour tenir…
c'est le signe que quelque chose dans ton quotidien ne tient pas.

Pas parce que tu fais mal.
Parce que ton quotidien n'a pas été construit pour toi — ni pour cette période.

Et le reconstruire… ça ne se fait pas seule en post-partum.

Pas parce que tu n'es pas capable.
Parce que ce travail demande de l'énergie mentale, du recul, de la clarté —
trois choses que le post-partum t'a précisément prises.

C'est là que je prends le relais.

Si cet audio t'a fait du bien, j'aimerais savoir une chose :

qu'est-ce qui pèse le plus sur toi en ce moment ?

Raconte-moi ta plus grosse galère

En une phrase. Je te lis : vraiment, personnellement.
Pas de bot, pas de tunnel automatique. Juste moi, qui te réponds.