

La culpabilité maternelle

✨ Pourquoi ressens-tu ça ?

La culpabilité maternelle, c'est **ce poids sur ton cœur qui te souffle que tu n'en fais jamais assez** ou que tu ne fais pas les choses «comme il faut».

Elle naît souvent de ton immense amour pour ton enfant, amplifié par le regard (réel ou perçu) des autres : famille, société, réseaux sociaux.

Mais écoute bien : **ce sentiment ne veut pas dire que tu échoues. Il prouve à quel point tu es investie dans ton rôle de maman.**

✨ 5 astuces pour sortir du cercle de la culpabilité

1. Décode tes pensées. Quand tu culpabilises, demande-toi : Est-ce une attente réaliste ou un idéal impossible ? Est-ce ma propre peur ou un jugement extérieur ?

2. Répète-toi un mantra. Exemple : «Je fais de mon mieux et c'est suffisant.»

3. Parle-toi avec bienveillance. Imagine que ta meilleure amie ressent cette culpabilité. Que lui dirais-tu pour la réconforter ? Offres-toi les mêmes mots doux.

4. Fais le tri dans tes influences. Éloigne-toi des réseaux sociaux ou des conversations qui te font te sentir «moins bien». Tu n'as pas besoin de cette pression.

5. Célèbre tes petites victoires. Chaque soir, prends 5 minutes pour noter 1 à 3 choses que tu as bien faites dans ta journée. Rien n'est trop petit : tout compte.

✨ 3 vérités pour apaiser ta culpabilité

1. Tu n'as pas besoin d'être parfaite.

La «maman parfaite» n'existe pas. Chaque jour, tu fais de ton mieux avec ce que tu as. Et c'est déjà énorme.

2. La culpabilité, c'est une boussole.

Plutôt que de la rejeter, prends le temps de l'écouter. Elle peut révéler tes valeurs. Par exemple, si tu culpabilises de ne pas avoir passé assez de temps avec ton enfant, c'est parce que la connexion est importante pour toi.

3. Tu as le droit d'exister en dehors de ton rôle de maman.

Une maman heureuse est aussi une femme qui prend soin d'elle. Te reposer ou penser à toi, ce n'est pas égoïste. C'est vital.!

✨ Un exercice express pour te libérer

Prends une feuille et trace un trait au centre :

- À gauche, écris les raisons de ta culpabilité aujourd'hui.
- À droite, reformule chaque point avec douceur.

Par exemple :

«Je culpabilise de ne pas avoir joué assez avec mon enfant»

«Aujourd'hui, j'ai pris un moment pour moi, et ça me permettra d'être plus disponible demain.»

Tu fais un travail incroyable. La culpabilité est une émotion, pas une vérité. Garde ça en tête : ton enfant n'a pas besoin d'une maman parfaite. Il a juste besoin de toi.

