

# L'anxiété maternelle

## ✨ Pourquoi ressens-tu ça ?

L'anxiété maternelle, c'est cette boule au ventre, ce tourbillon de pensées qui te dit « Et si je ne faisais pas bien ? », « Et si je ne protégeais pas assez mon kid ? ».

Elle naît souvent d'un amour immense pour ton enfant, mais aussi des nombreuses pressions que tu ressens : le regard des autres, la peur de l'échec, ou simplement le fait de te retrouver face à l'inconnu.

**Mais souviens-toi : ce n'est pas un signe que tu es une mauvaise mère. C'est ton cerveau qui essaie (maladroitement) de te protéger.**

## ✨ 5 astuces pour sortir du cercle de la culpabilité

### 1. Respire profondément.

Inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 6 secondes. Fais-le 3 fois. Cet exercice aide ton corps à sortir de l'état d'alerte.

**2. Nomme l'anxiété.** Dis : « J'ai peur parce que... » Puis questionne-toi : est-ce un danger réel ou une inquiétude exagérée ?

### 3. Crée un rituel apaisant.

Une tasse de tisane, une musique douce, un câlin avec ton enfant... Un moment simple pour te recentrer.

**4. Simplifie.** Parfois, l'anxiété naît du « trop » : trop de choses à faire, trop d'infos à gérer. Identifie une seule priorité pour la journée et relâche le reste.

**5. Écris tes pensées.** Note ce qui te tracasse. L'écriture va t'aider à donner moins de pouvoir à ces pensées en boucle.

## ✨ 3 vérités pour apaiser ta culpabilité

**1. Être maman, c'est accepter que tout ne soit pas prévisible.** Chaque jour, tu apprends, tu ajustes, et c'est parfait comme ça. Donne-toi la permission d'explorer.

### 2. Ton intuition est puissante.

Les conseils pleuvent de toutes parts, mais au fond de toi, tu sais ce qui est bon pour toi et ton kid. Fais-lui confiance, elle est ton meilleur guide.

**3. Les moments difficiles ne définissent pas ta maternité.** Une journée stressante ou un moment d'anxiété ne remet pas en question tout ce que tu apportes à ton enfant. Vois-les comme des vagues : elles passent, mais ton amour reste constant.

## ✨ Un exercice express pour te libérer

### La danse anti-anxiété

- Mets une chanson rythmée ou douce selon ton humeur.
- Lève-toi et commence à bouger, même maladroitement.
- Imagine que ton anxiété est une énergie que tu libères avec chaque mouvement.
- Secoue les bras, les jambes, remue ton corps, danse, libère toi ! Visualise cette énergie quitter ton corps à mesure que tu bouges.

**En moins de 2 minutes, ton cerveau sera libéré de cette anxiété, et ton corps se sentira plus léger. C'est inattendu, simple et libérateur !**

*Ton anxiété ne te définit pas : elle est une preuve de ton amour, mais elle ne doit jamais te faire oublier que tu es une maman capable et incroyablement forte.*

