

# La tristesse maternelle

## ✨ Pourquoi ressens-tu ça ?

La tristesse maternelle, c'est cette vague douce ou intense qui te submerge parfois, sans prévenir. Elle peut surgir face à la fatigue, au sentiment d'être dépassée ou à l'impression de ne pas être à la hauteur. Parfois, c'est une nostalgie qui s'installe : celle de ta vie d'avant, de moments passés ou simplement d'un besoin d'espace pour toi.

La maternité est une montagne russe d'émotions, et la tristesse en fait partie. **Elle ne signifie pas que tu échoues, mais que tu es humaine, avec un cœur immense qui donne beaucoup.**

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

**1. Accueille-la sans jugement.** Accepter que la tristesse est là, sans chercher à la fuir, c'est déjà un premier pas pour s'en libérer.

**2. Mets des mots sur ce que tu ressens.** Parle à une amie, à ton partenaire, ou écris dans un carnet. Exprimer tes émotions te soulage.

**3. Prends un moment pour toi.** Même 10 minutes dans la journée : un bain, une promenade, ou juste une pause pour respirer.

**4. Reconnecte-toi à ton corps.** Une simple étirement ou une respiration profonde peut calmer ton esprit et réduire la sensation de lourdeur émotionnelle.

**5. Célèbre les petits pas.** Chaque jour, note une petite victoire, même infime. Ces moments positifs aident à contrebalancer les jours plus gris.

## ✨ 3 vérités pour apaiser ta tristesse

**1. Tu as le droit d'être triste.** Être maman ne signifie pas être joyeuse à chaque instant. Ta tristesse est une émotion, pas un échec.

**2. Les tempêtes passent.** La tristesse est souvent passagère. Elle vient pour te rappeler de ralentir, puis elle s'en va.

**3. Partager soulage.** Parler de ce que tu ressens ne te rend pas faible, au contraire. Cela montre à quel point tu prends soin de toi pour mieux prendre soin des autres.

## ✨ Un exercice express pour alléger la tristesse L'autocâlin réconfortant

- Trouve un endroit calme et assieds-toi confortablement.
- Croise les bras sur ta poitrine et serre-toi doucement comme si tu te faisais un câlin.
- Ferme les yeux et répète mentalement : «Je suis là pour moi. Je mérite douceur et réconfort.»
- Reste ainsi quelques instants, en respirant profondément et en laissant cette étreinte apaiser ton cœur.

**Astuce :** Si cela t'aide, prends une grosse peluche ou un coussin moelleux et serre-le fort contre toi. Ce geste peut amplifier cette sensation de réconfort et t'aider à relâcher encore plus d'émotions.

*La tristesse n'est qu'un passage, une invitation à prendre soin de toi. Tu fais déjà tant. Et cela suffit, car tu es une maman formidable.*



Le Cocon  
des Émotions