

La peur maternelle

✨ Quelle est cette émotion ?

La peur maternelle, c'est cette ombre qui s'invite dans ton quotidien : la peur de mal faire, de ne pas être assez, ou qu'il arrive quelque chose à ton enfant. Elle peut surgir à tout moment : quand tu poses ton bébé dans son lit, qu'il tombe malade, ou même lorsque tu imagines son futur.

Cette peur est une preuve de ton immense amour, mais elle peut devenir lourde à porter. Elle te rappelle que tu veux le meilleur pour ton enfant, mais elle ne doit pas t'empêcher de profiter de l'instant présent.

✨ 5 astuces pour apprivoiser ta peur

1. Nomme ta peur. Dire à voix haute ou écrire ce qui te fait peur aide à en réduire l'intensité. Quand elle est exprimée, elle perd de son pouvoir.

2. Décompose-la. Demande-toi : «Est-ce un danger réel ou une peur anticipée ?» Si elle est réelle, cherche une solution ; si elle est anticipée, rappelle-toi que le moment présent est différent.

3. Crée des rituels rassurants. Une routine apaisante pour toi et ton enfant (comme une berceuse ou un câlin avant de dormir) peut t'aider à calmer tes inquiétudes.

4. Recentre-toi sur ce que tu contrôles. Tu ne peux pas tout prévoir ni éviter chaque difficulté, mais tu peux choisir comment réagir et te préparer au mieux.

5. Prends soin de toi. Un esprit reposé est moins enclin à s'emballer. Quelques minutes de pause chaque jour, même brèves, peuvent calmer les tempêtes intérieures.

✨ 3 vérités sur la peur maternelle

1. La peur est normale. Être maman, c'est entrer dans un territoire inconnu, où la peur est souvent un signal de ton instinct protecteur.

2. Elle ne dit pas toute la vérité. La peur amplifie souvent les scénarios négatifs. Rappelle-toi qu'elle n'est qu'un messenger, pas une réalité absolue.

3. Elle peut être une force. Lorsque tu l'écoutes sans te laisser submerger, elle te guide pour anticiper et prendre soin de ce qui compte vraiment.

✨ Un exercice express pour apaiser ta peur

La boîte des peurs

- Prends une boîte réelle (une boîte à chaussures, par exemple) et personnalise-la si tu le souhaites en la décorant.
- Écris sur des petits papiers tes peurs, une par une, en mettant des mots sur ce que tu ressens. Plie chaque papier et dépose-le dans la boîte.
- Une fois toutes tes peurs «rangées», ferme la boîte et dis à voix haute : **«Je les laisse ici, elles ne me contrôlent pas.»**
- Range cette boîte dans un endroit dédié et éloigné. Chaque fois qu'une peur te submerge, répète le processus pour la «déposer».

Variante : Si tu n'as pas de boîte sous la main, tu peux réaliser cet exercice mentalement. Imagine une boîte qui s'ouvre dans ta tête. Bien que l'exercice mental soit efficace, le fait de réaliser l'exercice avec une vraie boîte, rend le processus encore plus puissant.

Ta peur est une émotion, pas une vérité. Tu as tout en toi pour la dépasser et profiter pleinement de ton rôle de maman.

