



Les 7 fausses croyances qui sabotent tes vacances avec tes kids

(et comment t'en libérer)



parentalignés



Tu les attends depuis des semaines, ces vacances...

Tu rêves **d'un peu de calme, de moments doux en famille,
de temps pour toi.**

Et puis elles arrivent. Et là... **c'est le tsunami.**

Tu fais tout pour que ça roule.

Tu organises, tu prévois, tu gères les valises, les enfants, les trajets,
les repas, les conflits, les imprévus...
Et à la fin de la journée, t'as juste envie de pleurer dans ta salle de bain.

Tu n'as pas raté tes vacances.

Tu t'es juste laissée piéger par des croyances qui t'épuisent.

Des idées bien ancrées, qu'on traîne souvent sans s'en rendre compte.

Alors ce petit guide, c'est pour toi.

Pour t'aider à identifier ce qui coince.

Et t'ouvrir la voie vers des vacances qui te ressemblent.

Des vacances où tu peux dire : "j'ai kiffé, vraiment."

CROYANCE



NUMBER 1

Je dois les occuper tout le temps

“Sinon ils vont s’ennuyer, râler, me coller, tourner en rond, me rendre folle...”

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu te mets une pression de dingue. Tu deviens animatrice de colo à plein temps, sans pause, sans relai, sans rémunération... Résultat : tu es sur les rotules, et eux aussi.

💡 Et si tu lâchais :

- 👉 L’ennui, c’est pas un drame. C’est même **un moteur de créativité**.
- 👉 Tu n’as pas à remplir chaque minute de leurs journées.
- Tu as le droit de t’asseoir. De souffler. De ne rien faire.**

CROYANCE



NUMBER 2

Les vacances, c'est forcément génial !

“On devrait être contents,
c'est les vacances, non ?”

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu culpabilises dès qu'il y a une dispute, un jour de pluie, une ambiance bof. Tu te dis que tu devrais “profiter”, alors que t'es souvent juste épuisée.

💡 **Et si tu lâchais :**

- 👉 Les vacances, c'est pas une carte postale Instagram.
- 👉 C'est un changement de rythme. Une nouvelle logistique. Des émotions qui explosent parce que plus de promiscuité, moins de cadre...

Bref, c'est intense. Et c'est normal.

CROYANCE



NUMBER 3

Je dois être dispo H24,
Sinon je me sens égoïste

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu t'oublies complètement. Tu t'épuises à force d'être en "mode service" du matin au soir, et le plaisir disparaît. Même les bons moments deviennent lourds.

💡 **Et si tu lâchais :**

- 👉 Tu n'es pas moins aimante parce que tu prends une pause.
- 👉 Tu es un être humain, pas une machine à câlins, à goûters, à programmes d'activités.

Ton réservoir compte. Vraiment.

CROYANCE



NUMBER 4

Il faut que tout soit parfait

Je voulais que ce soit magique... mais rien ne se passe comme prévu.

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu cours après une image irréaliste. Et chaque imprévu, chaque conflit, chaque moment "banal" **devient une déception.**

💡 **Et si tu lâchais :**

👉 "Parfait", c'est surfait.

👉 Des vacances réussies, ce n'est pas une succession de moments extraordinaires. C'est un équilibre, des petits riens, des moments vrais.

Et franchement, c'est déjà énorme.

CROYANCE



NUMBER 5

C'est à moi de tout porter

Personne d'autre ne le fera... alors je gère.

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu t'épuises à tout anticiper, tout coordonner, tout gérer.
Et tu en veux aux autres (à juste titre). **Mais tu ne dis pas que tu as besoin d'aide.**

💡 **Et si tu lâchais :**

- 👉 Demander, ce n'est pas échouer.
- 👉 Déléguer, ce n'est pas abandonner.

Et si tu refusais de porter seule ce qui concerne toute la famille ?

CROYANCE



NUMBER 6

S'ils sont contents, je serai contente

Je fais tout pour eux. Je m'adapte.
Je m'oublie. Et je crois que c'est ça être mère

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que tu crois que ton bien-être dépend du leur.
Mais tu t'oublies, tu t'effaces, et tu perds la joie.

💡 Et si tu lâchais :

- ☞ Ton plaisir à toi est essentiel.
- ☞ Quand toi tu respires, eux aussi.

Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est de la régulation.

CROYANCE



NUMBER 7

Je verrai plus tard pour m'organiser

Je gère au jour le jour, j'improviserai...
comme d'habitude.

Pourquoi ça te plombe ?

Parce que les vacances avec nos kids, sans un minimum d'anticipation, virent souvent au chaos.

Tu finis par subir, plutôt que choisir.

💡 **Et si tu lâchais :**

👉 Organiser ne veut pas dire tout planifier à la minute.

👉 Ça peut être doux, souple, joyeux, partagé. **Et surtout... ça peut te faire du bien.**

Et maintenant ?

Et si tu changeais la donne, cette fois ?

Pas en t'épuisant à faire mieux.
Mais en changeant de lunettes.

Les vacances ne seront pas parfaites.

Mais elles peuvent être **plus douces, plus sereines, plus vivantes.**

Elles peuvent **te ressembler. Vous ressembler.**

Pour aller plus loin

Et si les prochaines vacances, tu décidais de ne plus les subir ?

**Pas en faisant plus.
Mais en faisant autrement.**

**Je t'ai préparé un programme tout doux, pensé pour toi,
Maman qui aimerait juste kiffer, sans se sacrifier.**





SUMMER MUMMY

PARENTALIGNÉS

**Le programme simple, doux et joyeux pour traverser l'été
sans te cramer**

Un mini programme conçu pour t'aider à :

- T'organiser sans t'épuiser
- Ne plus subir ta charge mentale
- Prévenir les conflits et les craquages émotionnels
- Vivre un été avec plus de fun, plus de lien... **et plus de toi**

Concrètement, tu y trouveras :

- 3 vidéos courtes (moins de 10 min chacune) à regarder à ton rythme
- 3 workbook imprimables pour **passer à l'action tout de suite**
- Une approche centrée **sur le lien**, pas sur la performance
- Des outils à ton service, **adaptables à tes besoins** (0 bullshit et 0 recettes toutes faites)

SUMMER MUMMY

PARENTALIGNÉS



En 3 étapes, tu vas :

ÉTAPE 1

Summer Flow : Repenser le rythme

Tu poses les bases d'un
été qui vous ressemble.

ÉTAPE 2

Summer Breathe : Reprendre ta place

Tu souffles. Tu existes.
Tu reprends de l'air.

ÉTAPE 3

Summer Glow : Remettre du kiff

Tu cultives la gratitude. Tu
reconnectes à l'essentiel.

**Profite du mini prix de 27€ au lieu de 59€
si tu rejoins le programme MAINTENANT !**

Rejoins Summer Mummy et kiffe enfin tes vacances d'été !

[!\[\]\(d538389f939343cdedbb759655cf0521_img.jpg\) **Découvrir Summer Mummy.**](#)

Summer Mummy, c'est plus qu'un programme :
c'est l'outil qui transformera tes vacances en seulement quelques jours



QUI SUIS-JE ?

Maman de 2 kids, orthophoniste, consultante en parentalité et formatrice

Moi, c'est Cécile.

J'ai créé Parentalignés après avoir connu, moi aussi, **les vacances (et surtout les étés) qui te lessivent au lieu de te ressourcer.**

Ceux où tu te dis **“ça va être bien cette fois”**... et où tu finis en pleurs dans la salle de bain pendant que tout le monde dort. Ces étés **où tu fais de ton mieux**, mais où tu termines vidée, à bout de souffle, **à bout tout court.**

C'est pour ça que j'ai créé Summer Mummy.

Pas pour te rajouter une charge de plus.
Mais pour t'offrir ce que j'aurais aimé avoir à l'époque.
Et que j'ai fini par construire.
Des clés simples. De la clarté. De la douceur.

Et surtout, un message essentiel :
Tu n'as pas à t'oublier pour que les autres passent un bel été !



Si tu veux continuer la lecture

TU PEUX LIRE DEUX ARTICLES SUR MON BLOG

où je te raconte mes vacances d'avant...
celles où tout était trop. TROP dur, trop épuisant.

01

VACANCES DIFFICILES AVEC LES ENFANTS

Ce que j'ai vécu (et comment j'ai
transformé tout ça)

[Je lis l'article](#)

PROGRAMME
EN LIGNE

parentalignés

TÉMOIGNAGES



02

ORGANISATION D'ÉTÉ

Et si tu respirais vraiment ?

[Je lis l'article](#)

RESSOURCES
PROGRAMME
EN LIGNE

parentalignés

TÉMO



TU VEUX DES PISTES CONCRÈTES, DE L'INSPIRATION, ET UN PEU D'HUMOUR (OUI, MÊME DANS LE CHAOS) ?

Viens me retrouver sur [Instagram](#) – c'est là que je partage les coulisses, mes
outils préférés et mes réflexions de maman-pas-parfaite-mais-engagée.

Et si tu veux découvrir tout ce que je propose :

→ www.parentalignes.fr

Merci de m'avoir lue.

*Je te souhaite un été qui t'apaise, qui te redonne de l'air,
et qui te reconnecte à ce qui compte.*

Cécile

parentalignés