

ABÉCÉDAIRE

d'une mère de famille



26 lettres pour tenir, aimer, guider...
et grandir en chemin

AGNÈS DAUBRICOURT

Coach de mamans



SOMMAIRE

MODE d'EMPLOI.....	4
A — AJUSTEMENT	5
B — BÉNIR	6
C — CHEF D'ORCHESTRE.....	7
D — DOUCEUR FERME	8
E — ÉCART	9
F — FOI.....	10
G — GRATITUDE	11
H — HUMOUR	12
I — INTÉRIEUR	13
J — JONGLER	14
K — KOH-LANTA.....	15
L — LEADERSHIP	16
M — MARATHON	17
N — NON.....	18
O — OPPOSITION	19
P — PATIENCE	20
Q — QUOTIDIEN	21
R — RELATIONNEL	22
S — SELF-CONTROL	23
T — TRANSMETTRE	24
U — URGENCE	25
V — VERTU	26
W — WEEK-END	27
X — X FACTEUR.....	28
Y — YEUX.....	29
Z — ZÈLE	30
PROCHAIN PAS.....	31
QUI SUIS-JE ?	32

MODE d'EMPLOI

Je vous invite à lire cet abécédaire dans l'ordre qui vous plaira. Une lettre peut suffire pour une journée. Une seule peut redonner le cap, du souffle ou un peu de légèreté. Chaque lettre n'est ni un cours ni une leçon de morale, mais une halte, un pas de côté, un regard un peu plus large.

Lisez-le simplement, comme on reprend son souffle au cours d'une marche, sans chercher à tout appliquer ni à tout retenir.

Il s'adresse particulièrement à celles qui, au cœur de leur maternité, portent beaucoup depuis longtemps et sentent parfois la fatigue, la lassitude ou le ras-le-bol les gagner, tandis que les journées s'enchaînent et que les contrariétés surgissent, jusqu'à se demander : « Mais à quoi tout cela sert-il ? »

Notre maternité, souvent réduite à une accumulation de tâches, constitue une mission humaine et spirituelle de grande ampleur. Former un enfant, accompagner sa croissance et l'aider à devenir un adulte libre et capable d'aimer nous engage profondément.

Ce petit livre ne propose pas de méthodes ni d'astuces supplémentaires. Il offre plutôt un changement de regard : comme une autre paire de lunettes pour considérer autrement les oppositions, les fatigues, les imprévus et les replacer dans une perspective plus large où chaque difficulté peut devenir une occasion de croissance.

La maternité est un lieu d'apprentissage intense. Ce que nous vivons avec nos enfants les forme, mais nous forme aussi.

Si cet abécédaire peut vous aider à retrouver du sens et à tenir la barre avec davantage de lucidité et de paix, alors il aura rempli son rôle.

Prenez ce qui vous aide et revenez-y lorsque vous en ressentirez le besoin, une lettre après l'autre.

Vous pouvez imprimer cet abécédaire en format livret, avec une lettre par page, pour le feuilleter, l'annoter, y revenir (le format A5, recto-verso, relié par deux agrafes ou une spirale, fonctionne très bien).



Vous pouvez offrir ce livre à toute personne de votre choix et le diffuser dans un cadre non commercial à condition de ne pas en modifier le contenu et de mentionner clairement Agnès Daubricourt comme auteur.

A — AJUSTEMENT

Je me voyais bien être une mère patiente, organisée, toujours disponible intérieurement, capable de répondre avec douceur à chaque sollicitation. Je me voyais stable, lumineuse, inspirante. Et puis la réalité est arrivée, avec son lot de fatigue, d'agacement, d'impatience, de contradictions intérieures, de lassitude aussi et me voilà échevelée, à bout de souffle, pas fière de moi...

Au fond, le plus difficile n'est pas toujours ce qu'il y a à faire, mais ce qu'il faut porter intérieurement : les oppositions, les contrariétés, les contradictions du quotidien, et la découverte de mes limites et de mes imperfections parfois si flagrantes.

Mes zones d'ombre sont mes zones d'amélioration : elles sont là, devant moi. Il me suffit de les regarder en face et de m'engager hardiment sur les chemins où je suis appelée à progresser (la patience, le courage, l'égoïsme, la paresse, les reproches, les plaintes... ?).

Je découvre aussi peu à peu une vérité simple : je ne peux pas changer les autres ni contrôler leur comportement. Mon véritable pouvoir est ailleurs. Il consiste à travailler sur ma propre manière de réagir, à ajuster mon attitude, à corriger ce qui dépend de moi. C'est souvent moins spectaculaire... mais infiniment plus efficace.

En apprenant à m'accepter davantage, avec mes forces et mes fragilités, et en travaillant sur moi-même, je deviens aussi plus capable d'accueillir mes enfants tels qu'ils sont.

Mon travail d'acceptation et d'amélioration personnelle devient alors une éducation silencieuse.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, je repère un ajustement que je peux faire dans ma manière de réagir.

Phrase ressource :

« *Merci Seigneur pour la merveille que je suis* ». Ste Claire d'Assise



B — BÉNIR

Bénir est une arme discrète, secrète mais puissante.

Quand je bénis, je change d'attitude intérieure. Je cesse de ruminer, de me tendre, de me crisper contre ce qui m'agace. Je ne nie pas la difficulté, mais je refuse qu'elle devienne le centre.

Bénir l'enfant qui me provoque.

Bénir le conjoint qui ne voit pas toujours ce que je vois.

Bénir même la journée désordonnée !

Bénir ma fatigue.

Pendant que j'étends le linge, bénir chacun de ceux à qui appartiennent les vêtements qui passent entre mes mains.

Ce n'est pas naïf, c'est... stratégique !

Car ce que je bénis, je le confie à Dieu en fait ! Ce que je confie, je ne le porte plus seule.

La maternité est un lieu de combat invisible. Beaucoup de choses passent par l'intérieur : mes pensées, mon interprétation des comportements, mon dialogue mental. Si je laisse mes pensées devenir hostiles, ironiques, désabusées, désespérées, l'atmosphère de la maison change.

Si je bénis, même intérieurement, je réoriente le climat.

Petit pas concret :

Choisir aujourd'hui une situation irritante avec un enfant et la présenter volontairement à Dieu en disant simplement : « *Je Vous la confie. Béni soit cette tête de mule qui me met à bout* » !

Phrase ressource :

Je peux transformer l'atmosphère sans hausser la voix, rien qu'en bénissant.



C — CHEF D'ORCHESTRE

Chaque enfant qui m'est confié est à lui seul un instrument singulier avec une multitude de partitions à découvrir — d'abord par nous, ses parents, puis par lui-même. Nous devons apprendre, ensemble, à jouer sans sombrer dans la cacophonie.

Dans l'idéal, ce serait une symphonie. Mais bien souvent, cela ressemble davantage à une répétition générale : des entrées trop précoces, des silences manqués, des *crescendo* incontrôlés, des *allegro* pleins d'élan, des *largo* qui s'étirent, des *presto* nerveux, des *pianissimo* fragiles. Les *tempo* varient, les nuances s'entrechoquent.

Harmoniser tout cela est exigeant : les enfants sont encore novices, ils apprennent à tenir leur instrument ; nous les parents, ne sommes pas toujours des chefs d'orchestre aguerris ni même parfaitement accordés à notre propre partition.

Une famille n'est pas une juxtaposition d'individus. C'est un ensemble vivant, vibrant, parfois dissonant. Les enfants sont immatures, encore incapables de réguler seuls leurs émotions. Mon conjoint a son rythme, ses angles morts. J'ai les miens également.

Je me tiens au centre, avec une vue d'ensemble que tous ne perçoivent pas. Cela peut donner le vertige parfois et de l'agacement. Je pressens les désaccords avant qu'ils n'éclatent et même si je veille au *tempo*, ce n'est pas toujours fameux.

Je dois penser à long terme, comme on prépare un concert qui ne se jouera que dans des années !

Petit pas concret :

Quand je sens que tout devient cacophonique, j'inspire 4 secondes, j'expire 6 et je choisis une seule action d'ajustement (baisser d'un ton / poser une limite claire / me taire / différer la discussion / ralentir le rythme / demander de l'aide...).

Phrase ressource :

« *Je puise ma force dans le Seigneur, Il renouvelle ses grâces chaque instant* ».



D — DOUCEUR FERME

Dans l'éducation, l'un des grands défis est d'allier fermeté et tendresse.

Trop de douceur « molle » (ou bienveillance mal comprise) et mon enfant se sent livré à lui-même, sans repère. Trop de fermeté et il se ferme et peut s'endurcir.

Je dois apprendre à incarner une stabilité qui rassure. La douceur n'est pas faiblesse ; la fermeté n'est pas dureté. Mon enfant a besoin de sentir que je suis solide, que mes paroles ne dépendent pas de mon humeur du moment, que mes limites sont cohérentes.

Beaucoup de tensions naissent de mon propre déséquilibre intérieur. Si je suis fatiguée, débordée, envahie, je peux devenir soit laxiste, soit explosive.

Le travail doit donc commencer d'abord en moi : maîtrise de moi (ah le fameux self-contrôle), maîtrise de la parole, accueil et débroussaillage de mes émotions, régulation de mes réactions. Des tas de techniques existent : une règle précieuse consiste à ne pas réagir à chaud. Sous l'effet de l'agacement ou de la fatigue, mes paroles deviennent souvent excessives ou maladroites. Prendre quelques secondes pour respirer, me taire ou différer une réponse me permet de retrouver la maîtrise de moi-même et d'agir avec plus de justesse.

La maternité est une école intense de vertu. On y apprend à se contenir, à différer, à réfléchir avant de répondre. Les vertus mettent de l'ordre dans mes réactions spontanées, musclent ma volonté et rendent le bien plus facile à poser. A force de répéter ces bons actes, cela devient plus naturel. On se bonifie... Et c'est pour cela qu'elles rendent la vie plus paisible et plus heureuse.

Petit pas concret :

Avant une remontrance, me tenir bien ferme sur mes jambes, respirer profondément trois fois et parler plus lentement que d'habitude.

Phrase ressource :

Ma stabilité intérieure sécurise mes enfants.



E — ÉCART

Il existe un écart entre mes grandes et belles intentions et la réalité du terrain.

Je voulais transmettre la foi avec profondeur. Je voulais des repas paisibles, des discussions riches, une organisation fluide. Et me voilà à répéter dix fois la même consigne, à gérer des disputes absurdes, à négocier le brossage de dents, à m'énerver et sur-réagir.

Cet écart me décourage parfois.

Mais il est normal. La vie familiale n'est pas un projet théorique. C'est un chantier vivant, où tout est à ajuster en permanence, un chantier où tous évoluent au fur et à mesure des jours et des semaines.

Ce n'est pas un sprint ; c'est un marathon. Même si dans ce marathon, il y a des périodes de sprint imprévues : maladie, crise, adolescence (très long sprint !), surcharge professionnelle, urgences diverses...

Accepter cet écart, c'est accepter que la sainteté ne se joue pas dans l'idéal rêvé, mais dans le concret imparfait, jour après jour, petit pas après petit pas.

Petit pas concret :

Réduire aujourd'hui une exigence non essentielle pour préserver plus de légèreté.

Phrase ressource :

« *Faire chaque chose comme s'il n'y avait que celle-ci à faire pour aller au Ciel.* »
Madeleine Delbrêl



F — FOI

Transmettre la foi est sans doute l'un des défis les plus délicats et les plus exaltants.

Je ne peux pas forcer une conscience ni imposer une relation à Dieu. Je peux proposer, témoigner, prier, incarner.

La foi ne se transmet pas d'abord par des discours, mais par un climat et par l'exemple. Si mes enfants me voient prier, demander pardon, me relever après une chute, ils comprennent peu à peu que Dieu fait partie de mon quotidien. Et comme ils ont confiance en moi, ils apprennent à faire confiance à ce qui oriente ma vie : cette relation simple et fidèle avec Dieu, qui devient aussi leur boussole.

Je dois accepter que leur liberté entre en jeu : ils remettront peut-être tout cela en question et choisiront peut-être des chemins de traverse mais leur liberté est aussi le lieu où la foi peut devenir personnelle.

Je ne suis pas responsable de tout. Je suis responsable de mon témoignage et de semer en eux de quoi faire vivre et grandir leur foi.

Je dois avoir confiance en ce que je sème et en la Providence : beaucoup de choses peuvent encore évoluer, même si mes enfants s'éloignent, pour un temps, de la foi.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, veiller à ce que mes paroles et mes attitudes soient cohérentes avec la foi que je souhaite transmettre : éviter de critiquer, poser un acte de charité discret et confier mes enfants avec toute confiance au Seigneur dans une prière simple.

Phrase ressource :

"Avoir la foi, c'est signer une feuille blanche et permettre à Dieu d'y écrire ce qu'il veut."
Saint Augustin



G — GRATITUDE

Être reconnaissant n'est pas seulement une question de caractère, c'est une habitude qui se cultive. En m'y entraînant (et peut-être justement quand c'est dur) peu à peu mon regard s'éduque à voir le bien plus facilement. Il ne s'agit pas de nier la difficulté mais d'élargir mon champ de vision.

Souvent le malheur m'hypnotise. La gratitude, elle, m'apprend à voir aussi ce qui fonctionne, ce qui grandit, ce qui progresse lentement mais sûrement.

Les enfants s'imprègnent de l'atmosphère intérieure. Si je vis dans la plainte, ils apprendront la plainte. Si je vis dans la reconnaissance, ils apprendront plus facilement à dire merci. Ce n'est pas immédiat (ce serait trop simple !) mais, avec le temps, cela portera du fruit et façonnera leur état d'esprit.

Certains tempéraments, plus pessimistes ou plus moroses, auront besoin de davantage de temps pour s'ouvrir à la gratitude. Et il faut bien reconnaître que vivre avec eux peut parfois être éprouvant ! C'est justement pour ces petits ronchons qu'il est particulièrement précieux d'être dans la gratitude.

On peut, par exemple, prendre l'habitude de chercher avec eux chaque soir trois raisons de dire merci : les écrire, les dire à voix haute ou simplement les évoquer ensemble avant de s'endormir.

Petit pas concret :

Chercher absolument des mini sujets à gratitude, surtout si je suis déprimée !! Il y a forcément un petit quelque chose de bien qui peut me redonner quand même une petite étincelle dans le cœur : une manifestation d'amitié par quelqu'un, un soutien, une aide, un sourire, les pâtes au beurre qui ont eu le bon goût d'être délicieuses, l'électricité qui fonctionne bien, un brin de soleil... ?

Phrase ressource :

« *Tout par amour, rien par force.* » Saint François de Sales



H — HUMOUR

Sans humour, la vie familiale devient lourde.

L'intensité est réelle : responsabilités, charge mentale, imprévus, conflits. Mais si tout devient grave, si chaque erreur est dramatique, l'atmosphère s'alourdit encore plus.

L'humour n'est ni moquerie ni mépris, ni banalisation.

Il est plutôt respiration. Il permet de désamorcer, de relativiser, de montrer que tout ne mérite pas une bataille ou une face de carême.

On peut transformer une tension en scène théâtrale volontaire, chanter une consigne au lieu de la répéter sèchement, exagérer comiquement une situation pour en casser la rigidité. Cela ne règle pas tout, mais cela évite l'escalade.

Il faut aussi viser le bon moment (*un de mes enfants par exemple m'a demandé un jour d'arrêter de faire la « maman-clown » car le moment ne s'y prêtait pas... !*).

La légèreté est une vertu relationnelle. Demandons au Saint Esprit de nous inspirer !

Petit pas concret :

Dans une situation tendue aujourd'hui, choisir une réaction légèrement décalée plutôt qu'une réaction automatique. Essayer de voir comment je peux alléger l'atmosphère.

Phrase ressource :

"Seigneur, donnez-moi l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en fasse profiter les autres". Saint Thomas More.



I — INTÉRIEUR

Souvent tout se joue dans ma tête : je me raconte que mes enfants ne m'écoutent jamais, que je n'y arriverai pas, que tout est trop lourd. Mais ces pensées ne sont pas toujours la réalité... Je suis aux prises avec des distorsions cognitives*.

Ces petites déformations de la pensée influencent la manière dont je perçois mon quotidien. Un comportement d'enfant peut devenir, dans ma tête, une provocation permanente. Un désordre passager peut se transformer en « *je n'y arriverai jamais* ». Une fatigue peut me faire croire que tout va mal.

Ce n'est pas toujours la réalité qui pèse le plus, mais la manière dont je l'interprète.

Apprendre à habiter mon monde intérieur est une grande liberté. Toutes les pensées qui me traversent ne méritent pas de s'installer. Certaines peuvent être observées, relativisées, puis laissées passer.

Mon esprit peut devenir comme le Canal de Panama : les pensées y passent comme de grands paquebots. Elles traversent, mais je ne suis pas obligée de les retenir.

Peu à peu, je découvre qu'un espace intérieur paisible change beaucoup de choses. Une mère qui garde cette stabilité diffuse autour d'elle un climat différent.

La paix intérieure est contagieuse.

Petit pas concret :

Lorsque quelque chose m'agace aujourd'hui, prendre quelques secondes pour observer la pensée qui me traverse avant d'y croire.

Phrase ressource :

« Que rien ne te trouble, que rien ne t'effraie. Tout passe, Dieu ne change pas. Dieu seul suffit. » Sainte Thérèse d'Avila



*Distorsions cognitives : manières de penser qui déforment la réalité. Notre esprit interprète une situation de façon exagérée, négative ou simplifiée, ce qui nous fait réagir de manière disproportionnée. Ce sont des erreurs de pensée automatiques (généralisation, catastrophisme, pensée tout ou rien, lecture de pensée, dévalorisation...).

J — JONGLER

Comme un jongleur qui garde les balles en mouvement, je jongle avec ma vie : temps scolaire, vie professionnelle éventuelle, gestion de la maison, urgences en tous genres, relation conjugale, écoute des enfants, imprévus médicaux, rendez-vous, devoirs, repas, linge... sans oublier la vie spirituelle à faire entrer quelque part là-dedans.

Il y a une intensité folle dans cette vie.

Mais je peux choisir de voir ce jonglage autrement : comme un entraînement à la souplesse. Une amie me disait récemment en riant : « *Il faut s'adapter. Je suis sûre que les dinosaures ont disparu parce qu'ils ne se sont pas adaptés !* »

Je peux aussi choisir de voir dans ce quotidien un véritable entraînement commando. Dans un commando, on apprend à rester lucide sous pression, à agir même quand la fatigue est là, à s'adapter rapidement à l'imprévu et à avancer malgré l'inconfort. La vie de famille ressemble parfois à cela : les situations s'enchaînent, les plans changent, les demandes surgissent de toutes parts.

Jour après jour, ce jonglage forge en moi des qualités précieuses : endurance, adaptabilité, créativité, sens du collectif. Une famille vivante demande une adaptation permanente. Contre-intuitivement, je peux y consentir largement et généreusement, malgré le stress et l'intensité.

Cela ne durera pas toute la vie. Un jour ce sera fini ou beaucoup plus léger. En attendant, il est bon de trouver des exutoires, du soutien et des occasions de se ressourcer. « *Qui veut aller loin ménage sa monture* ».

Petit pas concret :

Identifier une tâche que je peux simplifier dès maintenant pour aujourd'hui et durant toute cette semaine pour alléger la pression et la charge.

Phrase ressource :

Je m'adapte ! (Et sourire intérieurement en pensant aux dinosaures et au GIGN !!!).



K — KOH-LANTA

Je pensais embarquer pour « *La croisière s'amuse* ». Cocktail au coucher du soleil, enfants souriants, photo Cyrillus, harmonie spontanée, discussions profondes et regards complices.

Et en réalité... la vie de famille ressemble souvent davantage à « *Koh-Lanta* » : épreuves d'endurance, nuits courtes, imprévus médicaux, conflits surgis de nulle part, alliances mouvantes, susceptibilités à fleur de peau, stratégies éducatives à ajuster en urgence.

Il y a des moments où l'on se sent à cran, seule ou démunie avec l'envie de déclarer forfait. Des doutes surgissent : « *N'y a-t-il pas une erreur de casting ? Suis-je vraiment à ma place ?* ».

La maternité est une aventure à haute intensité. Elle ne laisse aucune zone intacte. Elle révèle mes fragilités : mon impatience, mon besoin de contrôle, ma fatigue, mes blessures anciennes. C'est l'occasion de les regarder en face, de les travailler, de les laisser peu à peu se cicatriser. Le stress agit souvent comme un projecteur : il met en lumière ce qui, en moi, demande à être travaillé, apaisé, transformé.

Mais elle révèle aussi mes capacités : je découvre une résistance que je ne soupçonnais pas, une créativité pour trouver des solutions, une fidélité à tenir même quand l'envie de tout lâcher surgit.

Ce n'est pas parce que c'est difficile que je suis parfois incompetente. C'est difficile parce que c'est grand.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, au lieu de me dire « *je n'y arriverai jamais* », « *c'est trop lourd* », je peux imaginer Winston Churchill me dire : « *Si vous traversez l'enfer, continuez d'avancer !* ».

Phrase ressource :

« *J'ai combattu le bon combat, j'ai achevé la course, j'ai gardé la foi. Désormais m'est réservée la couronne de justice que le Seigneur me donnera en ce jour-là.* » (2 Tm 4,7-8)



L — LEADERSHIP

La maternité n'est pas une fonction secondaire. Ce n'est pas une occupation par défaut. C'est un rôle de leadership à très haute responsabilité qui consiste à conduire des petits êtres vulnérables vers l'autonomie, la maturité, la liberté intérieure !

Prendre ma place de parent signifie aussi ne pas tout donner ni tout absorber. Mes enfants doivent rencontrer peu à peu la réalité, les limites, les frustrations. Mon rôle n'est pas d'effacer toutes les difficultés mais de les accompagner dans leur apprentissage de la vie.

Le leadership maternel n'est pas spectaculaire, il ne fait pas la une et ne reçoit pas de trophée. Il est quotidien, discret, persévérant et s'exerce dans l'invisible et les détails : rappeler une règle calmement pour la centième fois, tenir une ligne éducative quand elle est impopulaire, encourager malgré la lassitude, corriger sans humilier, encourager, soutenir, prier, montrer l'exemple, hausser le ton aussi parfois.

Les enfants sont longtemps immatures, autocentrés, parfois incohérents, avec des personnalités en construction et des émotions brutes, des volontés encore fragiles et une liberté balbutiante. Tout cela exige de moi constance, cohérence et vision à long terme et doit dépasser l'humeur du jour ou la fatigue du moment.

La grandeur de cette mission n'est pas à minimiser !

Être un bon leader, c'est d'abord me gouverner moi-même afin de pouvoir conduire les autres avec justesse ; c'est apprendre à maîtriser mes réactions, à ne pas décider sous l'impulsion, à ne pas laisser ma fatigue prendre les commandes, à tenir le cap même quand les vents contraires se lèvent.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, observer une situation où je réagis en « mauvais chef » et choisir une posture plus ajustée.

Phrase ressource :

« Un leader est quelqu'un qui connaît le chemin, qui prend le chemin et qui montre le chemin. » John Maxwell (auteur, conférencier et pasteur protestant américain).



M — MARATHON

La maternité n'est pas une succession d'exploits, mais une course d'endurance.

On démarre souvent avec enthousiasme avec des projets, des principes éducatifs clairs, des lectures inspirantes. Puis vient la nécessité de tenir la distance. Les nuits hachées. Les maladies en série. La routine parfois lassante. Les oppositions répétées. Les saisons où rien ne semble progresser.

C'est là que tout se joue ! Un marathon ne se gagne pas en sprintant au départ mais par régularité, constance, gestion de l'énergie, en trouvant son rythme propre. Il en va de même pour moi : je dois trouver l'allure qui me permet de durer.

Les marathoniens parlent aussi d'un moment difficile appelé « le mur », où tout devient plus lourd et où l'envie d'abandonner surgit. Dans la vie de famille aussi, il existe ces passages où l'endurance est en train de se construire.

Aucun marathonnien ne court sans ravitaillement. Il faut apprendre à s'arrêter ou se pour reprendre souffle. Dans la maternité aussi, j'ai besoin de ces pauses : un moment de silence, une prière, une conversation amicale, une mise à l'écart, quelques minutes pour respirer, quelques jours pour souffler éventuellement. Prendre soin de moi, sous quelle que forme que ce soit, est une priorité qui servira à toute la famille. C'est indispensable de me mettre à l'écart, surtout si je dois contrer de l'opposition et beaucoup de contrariétés.

La constance et la régularité dans les petits gestes peuvent être plus héroïques que les grandes résolutions !

Petit pas concret :

Identifier aujourd'hui une chose que je fais avec constance depuis des années, et la reconnaître comme une victoire silencieuse.

Phrase ressource :

« Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. »
Emil Zátopek (coureur olympique).



N — NON

Dire non à mes enfants est parfois facile et évident ; parfois difficile et contrariant. Pourtant, savoir dire non peut être un véritable acte d'amour.

Je redoute parfois le conflit, les larmes, les tensions qui peuvent suivre. La tentation est grande de céder pour retrouver une paix immédiate. Pourtant, sans limites claires, mes enfants ne se sentent pas vraiment sécurisés. « Les rives sont la chance de la rivière », dit-on avec sagesse : sans elles, l'eau se disperse et perd sa force.

Dire non ne signifie pas rejeter. C'est tracer un cadre qui protège, structure et rassure. Le cadre apprend la frustration, et la frustration est une école indispensable de maturité. Mes enfants découvrent peu à peu qu'ils ne sont pas le centre du monde, que tout désir ne peut pas être satisfait immédiatement et que la liberté s'apprend à l'intérieur de repères.

Il arrive que j'hésite, par fatigue ou par désir de paix rapide. Mais la paix immédiate peut coûter cher à long terme. Ce qui évite un conflit aujourd'hui peut parfois créer une confusion demain.

Je ne suis pas appelée à être aimée à court terme, mais à faire grandir. Ce « non » posé calmement, fermement, sans me répéter indéfiniment ni argumenter sans fin, devient alors une balise éducative.

Et souvent, bien plus tard, mes enfants comprendront que ces « non » les ont protégés et fortifiés.

Petit pas concret :

Maintenir aujourd'hui un non déjà posé, sans justification interminable.

Phrase ressource :

« *La liberté et la discipline sont deux faces d'une même médaille.* » Maria Montessori.



O — OPPOSITION

La liberté de mes enfants, encore petits et balbutiants, peut s'opposer aux demandes que je fais ou aux contraintes qu'impose la réalité. Leur capacité d'exercer cette liberté dépend de la maturité, de l'expérience et de la formation de leur volonté.

Tout petit, mon enfant possède déjà une liberté réelle, mais son usage est encore fragile : ses désirs sont immédiats, changeants, parfois contradictoires. L'éducation consiste justement à l'aider à apprendre à exercer cette liberté.

Quand un enfant conteste, résiste ou s'oppose, cela vient souvent toucher mes propres fragilités. Mes habitudes, mon tempérament, parfois mes blessures, sont mis à l'épreuve. Ce qui m'agace le plus chez l'autre révèle souvent les zones où je manque moi-même de paix et clarté intérieures.

Je peux voir l'opposition comme une attaque personnelle... ou comme un terrain d'apprentissage.

Mon enfant apprend à exercer sa liberté et moi j'apprends à exercer ma patience, ma mon self-control... Nous grandissons ensemble.

Je dois aussi apprendre à ne pas interpréter chaque résistance comme une remise en cause de ma valeur. L'éducation n'est pas une ligne droite. Elle avance par essais, recadrages, ajustements.

L'opposition de mon enfant peut parfois m'inviter à plus de souplesse et de diplomatie, sans me faire perdre de vue ce que je dois transmettre.

Petit pas concret :

Lors d'une opposition aujourd'hui, éviter de me raidir, me mettre au niveau de mon enfant (physiquement ou mentalement) et chercher d'abord à comprendre avant de répondre.

Phrase ressource :

« On attire plus de mouches avec une cuillerée de miel qu'avec cent barils de vinaigre. »

François de Sales.



P — PATIENCE

La patience dont il est question ici n'est pas une passivité résignée ; c'est une attitude active et volontaire.

Dans la vie familiale, la patience consiste souvent à supporter la lenteur, l'immatunité, la répétition, l'opposition ou les humeurs changeantes de mon cher prochain. Saint Augustin disait que les vrais patients préfèrent souffrir les maux plutôt que de les causer. La patience accepte donc de porter certaines difficultés sans y répondre par la dureté.

Éduquer des enfants ressemble beaucoup au travail d'un jardinier. On ne plante pas une graine le matin pour récolter un fruit le soir. Il faut semer, arroser, sarcler, protéger, désherber et surtout attendre.

Chaque enfant pousse à son rythme. Certains vite, d'autres prennent plus de temps. Certains ont besoin de plus de soleil, d'autres d'un sol plus stable. Le jardinier sait qu'il ne sert à rien de tirer sur une jeune pousse pour la faire grandir plus vite : il risquerait de la casser.

La patience consiste précisément à accompagner cette croissance. Elle me rappelle que mes enfants ne sont pas des feuilles blanches : ils arrivent avec leur tempérament, leurs fragilités, leurs limites et tout un apprentissage à faire, ce qui rend parfois le travail du jardinier plus exigeant et délicat pour ne pas dire compliqué !

Chaque moment agaçant devient alors une occasion d'entraînement qui participe autant à la maturation invisible du jardin de mon enfant qu'à l'embellissement du mien !

Le jardinier travaille avec persévérance, même lorsqu'il ne voit pas encore les fruits. Patience, patience, sainte Patience !

Petit pas concret :

Choisir aujourd'hui de répéter une consigne calmement une fois de plus, sans ironie ni soupir.

Phrase ressource :

« *La patience est la compagne de la sagesse.* » Saint Augustin.



Q — QUOTIDIEN

Pie XII parlait du « terrible quotidien ». Et en effet, le quotidien peut sembler terrible parce qu'il est inévitable et se répète sans cesse. On ne peut s'y soustraire : les repas doivent être préparés, les devoirs suivis, les conflits arbitrés, le linge lavé, les rendez-vous honorés...

Merveilleuse nouvelle : la grandeur de la maternité ne se joue pas dans des moments exceptionnels, mais dans cette répétition humble et routinière, qui n'a souvent rien d'attrayant au premier regard.

Si je méprise le quotidien, je méprise le lieu même où je suis appelée à aimer. Mais si je l'habite consciemment, il devient un terrain de croissance et de sainteté.

Le quotidien n'est pas seulement un chemin de croix : il est aussi ou peut devenir un lieu de gratitude, de joie, de légèreté, de surprise si j'apprends à cultiver mon regard pour y reconnaître les petits bonheurs disséminés au fil du jour ou si je les sème moi-même.

Le quotidien peut devenir plus léger lorsque je reviens simplement à ce que je fais : préparer un repas, plier un vêtement, écouter un enfant en étant vraiment présente...

Chaque geste ordinaire, qu'il soit plaisant ou non, peut être investi d'une intention plus haute. Je peux l'offrir pour quelqu'un : un enfant, mon mari, une amie, une situation particulière... ou même pour toutes les mères de famille qui accomplissent au même moment les mêmes gestes que moi.

Petit pas concret :

Faire aujourd'hui une tâche répétitive peu agréable en pleine conscience, sans me plaindre intérieurement, pour rester dans le réel et le présent, sans basculer dans le mental.

Phrase ressource :

« *Dieu nous attend dans les choses ordinaires de la vie.* » Saint Josémaria Escrivá



R — RELATIONNEL

Une maman a tant de choses à faire (anticiper, planifier, vérifier, coordonner) que l'attention aux personnes peut facilement passer derrière la logistique. *Laissez-moi agir, avancer, régler, optimiser ! Je n'ai pas une minute à perdre dans des bavardages, des lenteurs ou des demandes d'attention qui tombent mal.*

Et pourtant, je peux avoir coché toutes les cases d'un planning irréprochable, tandis qu'un conjoint ou un enfant attend simplement un peu de présence, un peu comme un assoiffé attend un verre d'eau fraîche. Et ça c'est vraiment dommage !

Au fond, au terme de la vie, qu'est-ce qui comptera vraiment ? Avoir parfaitement tenu ma maison... ou avoir ri avec mes enfants, écouté mon mari, pris le temps de regardé celui qui m'a interrompue ?

Entretenir ces liens demande un vrai travail, sans que ce soit forcément déplaisant : m'organiser, hiérarchiser mes tâches différemment, accepter de perdre du temps, apprendre à mettre « *un bœuf sur ma langue* » quand la critique monte, différer une remarque inutile, choisir le bon moment pour corriger.

La famille est une école relationnelle intense. Chaque jour, si je le veux bien, je peux apprendre à aimer mon cher prochain concrètement, dans les frottements, les contrariétés, les répétitions, parfois dans le manque de temps ou même dans le sentiment d'être inefficace. Mais c'est précisément cette qualité de relation qui rend ensuite mes paroles plus fécondes : règles, exigences, foi et repères passent beaucoup mieux lorsqu'ils s'inscrivent dans un climat de confiance et de complicité.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, offrir à l'un de mes enfants quelques secondes de regard et d'écoute pleine et entière : sans téléphone, sans multitâche, simplement présent.

Phrase ressource :

« *On ne gagne les cœurs que par l'amour.* » Saint Vincent de Paul



S — SELF-CONTROL

Dans l'éducation comme dans la vie conjugale, beaucoup de choses passent par ma capacité de maîtrise intérieure. Je pourrais répondre du tac au tac, laisser jaillir mon irritation, vider mes poubelles émotionnelles sur ceux qui vivent avec moi, au motif que « *c'est plus fort que moi* » ou que « *de toute façon ils l'ont bien cherché / bien mérité* ».

Mais ce n'est pas plus fort que moi, c'est surtout souvent plus rapide que moi.

Lorsque la tension monte, je peux être tentée d'entrer dans une spirale de justification, de négociation ou d'explication interminable. Mais cela alimente souvent l'escalade. Tenir une position claire et calme, sans me perdre dans des débats sans fin, renforce mon autorité intérieure.

Le self-control n'est pas une froideur mais une force tranquille qui me demande une véritable discipline intérieure et une ligne directrice claire. C'est le don de force sur le plan surnaturel (à demander au Saint Esprit) et la vertu de force (à exercer sur le plan naturel).

Si je m'entraîne à me taire pour éviter la parole blessante, si je choisis de bénir quand l'agacement monte, si je décide de différer une réponse au lieu de l'envoyer comme une flèche, je façonne en moi une stabilité qui me servira toute ma vie et deviendra une bénédiction pour toute la famille.

La maison est le lieu où cette vertu est intensément sollicitée parfois jusqu'à l'usure, mais aussi le creuset où elle s'enracine. C'est là que je suis la plus vraie, la plus dépouillée, la plus mise à l'épreuve et que mon âme, travaillée par ces frottements quotidiens peut vraiment devenir inventive dans la recherche de solutions et s'élever vers le Ciel pour savoir patienter !

Petit pas concret :

Face à une provocation aujourd'hui : faire une pause, observer mes réactions, chercher à comprendre l'autre, confier la situation au Seigneur avant de répondre.

Phrase ressource :

« *Celui qui se gouverne lui-même est plus fort que celui qui conquiert une ville.* »
Grégoire le Grand.



T — TRANSMETTRE

Transmettre ne consiste pas à imposer, mais à proposer avec constance.

Je voudrais bien transmettre la joie et la légèreté dans le relationnel, la foi, le sens de la famille, le goût de l'effort, le sens des responsabilités, la maîtrise de soi, l'esprit critique... Tout ce qui leur donnera une colonne vertébrale intérieure lorsqu'ils seront adultes et que je ne serai plus là pour les soutenir ou les guider et que le temps de l'éducation sera terminé.

Mais je dois accepter que leur liberté entre en jeu, que leur chemin ne soit pas une copie conforme du mien et que ce que je propose puisse être accueilli, transformé... ou parfois refusé. Je sème, je témoigne, j'explique, je répète, je prie mais je ne peux pas contrôler l'issue.

Et cela me demande une confiance réelle (dans le Seigneur et dans ce que j'ai transmis) et un continuel lâcher-prise. Comme le disait saint Ignace : « *Agis comme si tout dépendait de toi, en sachant qu'en réalité tout dépend de Dieu.* ».

La transmission est un travail de longue haleine. Ce que je vis au quotidien, mes choix, ma manière de parler, mes colères maîtrisées ou non, mes débordements, mes fidélités discrètes, mes incohérences aussi, laissent une trace bien plus profonde que mes discours.

Je dois accepter de ne pas voir immédiatement les fruits de ce que je sème parce que car l'éducation se déploie dans la durée. Il me revient simplement de continuer avec constance et confiance (en demandant au Seigneur de réparer le mal que je fais et le bien que je ne fais pas) et d'essayer d'être un modèle « attirant », quelqu'un avec qui il fait bon vivre et qu'on a envie d'imiter !

Petit pas concret :

Aujourd'hui, poser un petit acte cohérent avec ce que je souhaite transmettre à mes enfants (un mot bienveillant, un effort, une prière, un pardon).

Phrase ressource :

« *Les paroles instruisent, mais les exemples entraînent.* » Saint François de Sales.



U — URGENCE

Un enfant malade à 6h du matin, un autre qui ne trouve plus ses chaussures, le téléphone qui sonne, la journée qui déraile avant même d'avoir commencé... Je rêverais parfois de me poser, de souffler, de « profiter du paysage ». Mais il y a toujours un incendie à éteindre !

Quand les enfants sont petits, il y a beaucoup de main-d'œuvre et de manutention : du concret, du physique, du répétitif. Plus tard, la présence devient différente, moins visible peut-être, mais tout aussi exigeante : davantage d'écoute, de disponibilité intérieure, d'attention relationnelle.

Pendant ces années, l'intensité est réelle. Le piège de l'urgence est de me faire croire que tout est important et doit être traité immédiatement. En réalité, tout n'a pas le même poids. Des outils comme la matrice d'Eisenhower* peuvent m'aider à le discerner.

Ma mission est à long terme. Pour tenir dans la durée, je dois me ménager et chercher entre deux sprints des moments de joie, de détente et de légèreté.

Certaines urgences sont réelles. Un enfant malade, un conflit à apaiser, une décision rapide à prendre. Dans ces moments-là, il faut savoir sprinter. Et parfois, les sprints s'enchaînent : un enfant se casse le bras, il faut filer aux urgences. On rentre tard, tout le monde a faim... et le chien renverse sa gamelle. Une urgence en chasse une autre !

La seule manière de tenir est de revenir au moment présent : une chose à la fois. L'important n'est pas de tout contrôler, mais de traverser chaque situation avec calme et simplicité. Une fois l'orage passé, je peux reprendre mon souffle.

Petit pas concret :

Identifier aujourd'hui une tâche non essentielle que je peux reporter, simplifier ou déléguer.

Phrase ressource :

« Les choses qui importent le plus ne doivent jamais être à la merci de celles qui importent le moins. » Goethe.



*La méthode d'Eisenhower consiste à trier les tâches selon deux critères : leur urgence et leur importance. Elle invite à distinguer ce qui doit être fait immédiatement, ce qui doit être planifié, ce qui peut être délégué et ce qui peut être supprimé.

V — VERTU

Les vertus sont des « dispositions fermes et habituelles à faire le bien ». Certaines, dites théologiques, sont données par Dieu et nourries par la prière ; d'autres, morales, se développent par entraînement et répétition d'actes bons.

Je ne deviens pas patiente en le décidant un matin. Je le deviens en répétant des actes de patience. Je ne deviens pas douce en théorie, mais en modérant ma voix, en choisissant mes mots, en acceptant de différer une réaction encore et encore.

Les vertus communiquent entre elles. Travailler la maîtrise de la parole renforce la douceur ; cultiver la gratitude nourrit la paix intérieure. Je peux ainsi choisir la vertu qui vient équilibrer mon défaut dominant et m'y exercer consciemment.

Les vertus sont nombreuses. Certaines sont très connues : patience, prudence, humilité... D'autres sont plus discrètes mais précieuses, comme l'affabilité (une gentillesse simple dans la relation), la constance (faire le bien fidèlement dans la durée), la délicatesse (prendre soin des autres dans les détails), ou l'esprit de service.

La tradition chrétienne évoque aussi des vertus moins connues mais très belles : la longanimité, qui aide à tenir dans les épreuves longues ; l'indulgence, qui pardonne les petites imperfections ; l'eutrapélie, cette capacité à cultiver une juste détente et une légèreté équilibrée ; la docilité, qui permet d'apprendre humblement ; et la magnanimité, qui garde un cœur large et capable de viser haut.

Ces « petites vertus domestiques » peuvent sembler modestes. Pourtant, ce sont elles qui rendent la charité concrète dans la vie quotidienne, qui plus est dans notre vie de famille.

Petit pas concret :

Choisir une vertu pour cette semaine et définir un acte concret pour l'exercer.

Phrase ressource :

« Une femme vaillante, qui la trouvera ? Elle a bien plus de prix que les perles. »
Proverbes 31,10



W — WEEK-END

Le week-end n'est pas toujours reposant. Il peut être bruyant, désordonné, plus exigeant encore que la semaine. Je cours pour des conduites, des rendez-vous, des invitations, des courses de dernière minute, la préparation d'un dîner avec des amis ce soir. Les rythmes se décalent, les horaires se relâchent et la maison ressemble parfois davantage à un hall de gare qu'à un havre de paix.

Il peut aussi devenir une occasion de ralentir, de respirer différemment, non pas en faisant moins, mais en faisant avec une autre intention. Je peux choisir d'embrasser de tout mon cœur tout ce que j'ai à faire et l'enchaîner sans me plaindre, ni me crisper, en offrant cette énergie comme un acte d'amour.

Même si le rythme ne décélère pas, je peux apprendre à profiter des interstices qui me sont offertes : savourer 2 minutes de silence comme un trésor, me dire en souriant « *ahhh, je suis en vacances* » (comme le suggère Violaine Guéritault in *La fatigue émotionnelle et physique des mères : Le burn-out maternel*), chanter ou fredonner, m'émerveiller d'un éclat de rire à table, écouter même une dispute, accueillir une discussion improvisée qui n'était pas prévue au planning, prier le chapelet en voiture lors d'une conduite, remercier d'avoir un toit sur la tête ou simplement m'asseoir 5 minutes au soleil sans chercher à optimiser quoi que ce soit.

Je peux apprendre à goûter ces moments, à accueillir la vie telle qu'elle se présente, même un peu décoiffée, contrariante ou imprévisible, même lorsque je dois *encore* rester sur le pont, vigilante et engagée.

Petit pas concret :

Semer la paix dans ce WE qui vient, y glisser un peu de bonne humeur même si je ne suis pas payée en retour.

Phrase ressource :

« *Mon âme est en moi comme un petit enfant contre sa mère.* » Psaume 131, 2



X — X FACTEUR

Un enfant atypique, une difficulté particulière, une fragilité qui se révèle avec le temps, une séparation, une maladie, un accident, un deuil... le « X facteur » vient bousculer mes plans, déstabiliser mes certitudes, mettre mon espérance à rude épreuve, fissurer mon organisation soigneusement construite et parfois même éprouver notre couple.

Le X facteur, c'est la part imprévisible de la vie : ce que je n'avais pas prévu, ce qui déjoue mes plans et qui va faire partie de ma vie dorénavant, sans que je l'aie choisi.

Le X facteur m'empêche d'appliquer un modèle éducatif standard et m'invite à faire sans cesse du sur-mesure : un vrai travail d'équilibriste.

C'est aussi un lieu de croissance inattendue. Le X facteur m'oblige à élargir mon cœur, à approfondir ma patience, à affiner mon regard, à sortir de mes schémas trop étroits...

Par moments, ma mission de mère ressemble un peu à **Mission Impossible**. Comme dans ces films où le héros découvre soudain une mission imprévue, me voilà moi aussi face à une série d'épreuves que je n'avais pas anticipées. Pas de cascade spectaculaire ni de musique dramatique... mais beaucoup d'improvisation, de persévérance et d'endurance.

Pour tenir dans la durée, il est indispensable que je pense à me ressourcer (prière, silence, conversation qui fait du bien, échange avec des amies, musique, danse, théâtre, sport, marche, temps de repos et de répit...). Il peut aussi être nécessaire de s'entourer davantage : famille, amis, réseau de soutien, professionnels. Chercher de l'aide n'est pas un échec mais un acte de lucidité. Sortir de l'isolement permet souvent de retrouver de la clarté et de la force.

Petit pas concret :

Si ce X facteur est d'actualité pour moi, me demander : « *Qu'est-ce que cette épreuve est en train de m'apprendre et de faire grandir en moi ?* ».

Phrase ressource :

« *Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu.* » Romains 8,28.



Y — YEUX

Lorsque nos enfants étaient petits, nous avons mis au point un code avec mon mari : « Attention, PYQTR » ou « Attention POQTE ! » — petits yeux qui te regardent, petites oreilles qui t'entendent. C'était notre manière de nous rappeler mutuellement que nous avons des témoins silencieux de nos paroles et de nos attitudes et qu'il fallait être "réglos", cohérents, ajustés ! Ce clin d'œil nous évitait bien des maladresses.

Mes enfants regardent plus qu'ils ne m'écoutent. Ils observent mes réactions, ma manière de parler de leur père et à leur père, ma façon de gérer un conflit, mon rapport à l'effort, ma manière de réagir, de rendre grâce ou de me plaindre. Ils décodent ma cohérence bien plus finement que mes discours. Je peux leur demander d'être calmes, patients, respectueux mais si je suis tout le temps explosive, impatiente ou sarcastique, cela brouille les pistes !

Cette responsabilité est stimulante et m'invite à l'alignement, à cette cohérence intérieure que l'Évangile appelle la vérité du cœur. « *Vous êtes la lumière du monde* » dit le Christ ; à ma mesure, dans ma maison, je suis appelée à être cette petite lumière stable, pas parfaite, mais fiable.

Mes enfants ne cherchent pas une mère irréprochable mais vraie, capable de reconnaître ses écarts et de demander pardon. Et puisqu'ils ont des yeux pour m'observer, il me faut, moi aussi, apprendre à poser sur eux un regard ajusté, un regard de tendresse, de compassion et d'encouragement, surtout lorsque tout semble aller à vau-l'eau et que leurs failles sautent davantage aux yeux que leurs progrès.

Petit pas concret :

Aujourd'hui, utiliser mes yeux pour remarquer un progrès, un effort ou une qualité chez l'un de mes enfants et le lui dire.

Phrase ressource :

« L'homme voit l'apparence, mais le Seigneur voit le cœur. » 1 Samuel 16,7



Z — ZÈLE

Il y a des jours où je n'ai plus de feu intérieur. Je suis fatiguée, sollicitée de toutes parts, sous les demandes qui pleuvent et les tâches qui s'accumulent. Je fonctionne en pilote automatique, sans élan particulier. J'ai envie de démissionner... mais c'est impossible. Où est passé le zèle des débuts ?

Comment retrouver cette flamme intérieure ? Il ne s'agit pas de faire toujours plus ni de m'épuiser à vouloir tout réussir, mais d'habiter pleinement ma mission avec intention et profondeur.

Je ne veux pas simplement survivre à la maternité en comptant les années ou les étapes. Je veux la vivre, la traverser, l'assumer comme un lieu de fécondité et cela se fait un petit pas après l'autre.

La mission maternelle est immense : conduire un être vulnérable vers la liberté, la responsabilité et la capacité d'aimer. Il me faut du courage, de la persévérance et une fidélité dans les petits gestes répétés qui semblent insignifiants mais qui construisent, jour après jour, des fondations solides !

Lorsque la fatigue s'installe, je peux simplement essayer de faire un petit pas, un tout petit pas pour être fière de moi. Le zèle change de visage et devient une fidélité silencieuse.

La flamme brûle plus bas, comme une braise sous la cendre. Pour durer, elle a besoin d'être nourrie. Trouver ce qui me ressource et me recharge devient alors essentiel pour continuer à avancer et garder vivante cette flamme intérieure.

Petit pas concret :

Renouveler intérieurement plusieurs fois aujourd'hui mon « OUI » à cette mission.

Phrase ressource :

« La petite espérance s'avance entre ses deux grandes sœurs et on ne fait pas attention à elle. » Charles Péguy.



PROCHAIN PAS...

J'espère que cet abécédaire vous a plu ! Je serais très heureuse de savoir quelle lettre vous a le plus parlé et rejointe !

S'il vous a touchée, si vous vous êtes reconnue dans certaines situations ou si un passage a particulièrement résonné en vous, n'hésitez pas à m'écrire pour me partager vos impressions.

Vous pouvez me contacter :

📱 sur WhatsApp : **06 80 38 18 65**

✉ par mail : a.daubricourt@9business.fr

Si vous souhaitez aller plus loin, je propose également des [accompagnements pour les mamans](#) qui désirent être soutenues dans cette mission immense qu'est la maternité.

Les séances de coaching se déroulent en tête-à-tête (en visio ou par téléphone) et durent **1 heure** au tarif de **70 €**.

Nous pouvons travailler ensemble, de manière très concrète, sur des sujets comme :

- le positionnement éducatif
- l'autorité ajustée
- le relationnel avec les enfants
- la charge mentale
- la liberté intérieure
- la posture intérieure
- les difficultés des enfants / les difficultés avec eux
- ou toute situation particulière que vous traversez.

[Prendre rendez-vous](#)

Si cet abécédaire vous a aidée à poser un regard différent sur votre quotidien de maman, vous serez peut-être heureuse de découvrir mon livre [L'Art de vivre les vacances](#). J'y partage des pistes concrètes, des outils et des réflexions pour transformer les vacances familiales en un temps plus paisible, plus joyeux et plus ressourçant, même lorsque tout n'est pas parfait, dans l'esprit de l'Abécédaire !



QUI SUIS-JE ?

Et en quoi suis-je légitime pour vous parler ?!

Je suis **Agnès Daubricourt**, mariée depuis l'an 2000 et nous avons 5 enfants. Après avoir obtenu une licence de Philosophie à l'IPC, je me suis orientée vers la graphologie puis vers la graphothérapie.

Et depuis plus de 15 ans j'accompagne les mamans sous diverses formes...

Je vous laisse découvrir :



Pourquoi / comment
suis-je devenue
Coach pour mamans ?



J'avais dépassé 30 ans quand a débuté
ma "carrière" de maman.

J'étais installée à mon compte comme
graphologue - graphothérapeute, certifiée MBTI
(indicateur de personnalité).

Devenir maman a été une **joie** mais aussi
un vrai bouleversement !



Jeune maman, j'ai découvert
l'entraide et le soutien entre mamans
via les Chantiers Education (AFC).

Quelques années plus tard, je suis devenue
responsable d'un groupe et j'ai apprécié d'être
"leader" au service des mamans.



La Prière des mères
m'a également portée et soutenue :
se réunir entre mamans,
prier pour nos enfants
et tout réorienter vers le Ciel.



J'ai pratiqué pendant de nombreuses années la Méthode Vittoz et apprécié l'équilibre qu'elle apporte.



Les enfants que j'ai suivis et les miens m'ont inspiré **un livre** pour préparer les petites mains à l'écriture
(paru en 2011 et réédité par la suite).



Entre mon métier en libéral et l'éducation de nos enfants je me suis formée à l'écoute active, à la technique d'entretien et à la morphopsychologie.



Sensible à l'Angoisse de séparation, je me suis formée à la Méthode Lemoine

(Travail autour de l'Angoisse de séparation et de la sécurité affective)



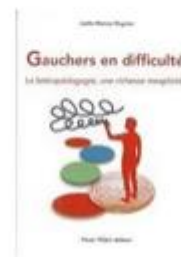
Quelques années plus tard, j'ai eu la chance et le privilège de devenir la plume de **Véronique Lemoine** pour retranscrire sa pratique.



Intéressée par les difficultés de certains gauchers avec l'écriture,

je me suis formée à la **Latérapédagogie**

(Méthode qui vise la réhabilitation de la gaucherie et la structuration de la latéralité)



Aujourd'hui, j'interviens comme graphologue dans les bilans de compétences, sur l'aspect "Connaissance de soi", ainsi qu'auprès de particuliers.



Sollicitée pour des conseils et du partage d'expérience

(tant par mes amies que par des mamans en graphothérapie),

j'ai eu l'idée d'officialiser une nouvelle activité :

Le Coaching de mamans.

Familialement & professionnellement,
j'ai exploré les TND,
puis me suis formée au **TDAH** et à la
Méthode de prise en charge des **HPI** et des
hypersensibles de Cathy Assenheim.



Des **épreuves familiales** (chômage, burn
out, vulnérabilités...) m'ont permis
d'approfondir de nombreux points.



J'ai créé une **Boutique en ligne**
dédiée à l'**écriture manuscrite** qui
propose des **Ateliers coup de**
pouce d'écriture.

Je ne reçois plus d'enfants en Rééducation d'écriture.



Et j'accompagne les mamans à trouver
le meilleur équilibre possible
sur le fil de leur vie



Je les aide à garder le cap,
à **retrouver confiance**
et à se sentir aux commandes !



Je propose un accompagnement fondé sur
une compréhension approfondie des réalités
maternelles et une connaissance des profils
TDAH, TSA, HPI et hypersensibles, pour aider
à dénouer ce qui s'est noué dans le cœur des
mères et leur permettre de retrouver force,
stabilité et confiance dans leur mission.

Je serai heureuse de faire votre connaissance
et de cheminer un temps à vos côtés si vous
en ressentez le besoin.