



L'art de vivre les vacances

Réflexions et outils concrets pour
savourer autrement ce temps de pause

Agnès Daubricourt
Coach de Mamans catholiques

SOMMAIRE

Pour profiter du sommaire interactif sur téléphone, ouvrez le PDF avec Adobe Acrobat Reader plutôt qu'en aperçu.

Introduction

1. Quand les vacances ne ressemblent pas à ce que j'espérais
(Attentes irréalistes, comparaison, déception)
2. Quand je suis déjà épuisée avant même de partir
(Charge mentale, fatigue accumulée)
3. Quand tout semble encore reposer sur moi
(Intendance, enfants, organisation, charge invisible)
4. Quand la famille me ressourçe... ou m'épuise
(Belle-famille, tensions, promiscuité, devoir familial)
5. Quand le bruit et la présence permanente me fatiguent
(Silence, solitude, surcharge)
6. Quand les enfants s'ennuient
(Sollicitations, agitation, vide et créativité)

7. Quand j'explose sur mes enfants ou mon conjoint
(Fatigue, saturation, besoins oubliés)
8. Quand j'ai besoin de retrouver de la joie
simple
(Simplicité, beauté, présence)
9. Quand j'ai besoin de retrouver de l'intériorité
(Contemplation, lecture, dehors, respiration)
10. Quand la rentrée arrive déjà dans ma tête
(Retour, nostalgie, hâte)

Bonus 1. Les erreurs qui aggravent les conflits
sans m'en rendre compte

Bonus 2. Maman prête à exploser ?

Bonus 3. 50 Micro-joies des vacances

Fiche de poste de la mère de famille

Qui suis-je ?

INTRODUCTION

Chère maman, pourquoi ce livre ?

Les vacances portent souvent la **promesse silencieuse** de ralentir enfin, de souffler un peu, de profiter davantage de ceux qu'on aime, de retrouver du temps, de vivre autrement.

Mais les **vacances réelles** ne ressemblent pas toujours aux images idéales que nous avons en tête !

Il y a les valises, les trajets, les repas encore à préparer, les disputes, les enfants fatigués, les rythmes différents, les attentes familiales, la charge mentale qui continue, les imprévus, les tensions...

Il n'est pas rare d'arriver aux vacances **déjà épuisées** et parfois même, ralentir fait remonter une fatigue plus profonde.

Pour certaines, il y a la **déception** de ne pas vivre ce temps comme elles l'espéraient... ou comme les autres semblent avoir la chance de le vivre.

Au sein de nos vacances, quelles qu'elles soient, nous attendent également toutes sortes de **joies** qu'il faut aller débusquer où on ne les attend pas.

Ces vacances peuvent être l'occasion d'**habiter différemment notre quotidien**, d'**oser** mettre des **limites** et ne pas se "sacrifier" tout le temps parce qu'on en a l'**habitude** ou parce qu'on le fait mieux et plus vite que les autres.

Les vacances peuvent être fondées sur un désir de **fécondité** plus que sur la recherche de tranquillité, c'est cela qui les rend "profitables" !

Et Il leur dit :

« Venez à l'écart dans un endroit
désert
et reposez-vous un peu. »

(Mc 6, 30-34)



1.

Quand les vacances ne ressemblent pas à ce que j'espérais

(Attentes irréalistes, comparaison, déception)

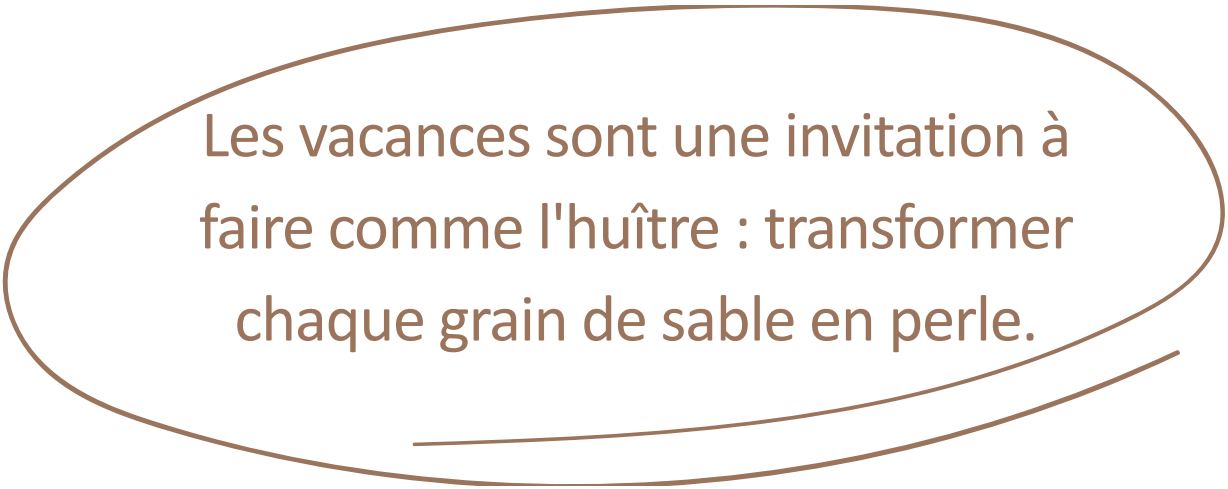
Enfin les vacances ! Je porte souvent en moi une **image idéale des vacances**.

J'imagine des journées simples et joyeuses, des enfants qui s'entendent bien, des repas paisibles, des moments de connexion, du repos, du beau temps, des souvenirs heureux.

Et parfois, **une partie de moi croit même** qu'en vacances, tout devrait être plus facile !

Mais **la réalité arrive** : les enfants se disputent, la fatigue accumulée ressort, les contraintes continuent, le bruit et les sollicitations me pèsent davantage que prévu, certaines relations restent compliquées ou bien je regarde les autres familles et les autres mères avec l'impression qu'elles vivent quelque chose de plus beau que moi.

Il m'arrive de ressentir de la **déception** sans toujours oser me l'avouer. Je peux me sentir **jalouse** et **envieuse** de tout ce que les autres semblent avoir : du temps, une maison, des amis, des opportunités...



Les vacances sont une invitation à faire comme l'huître : transformer chaque grain de sable en perle.

Un peu d'introspection

- Quand je pense à des “**vacances réussies**”, qu'est-ce que j'attends exactement ?

=> Est-ce que je peux **m'en inspirer** pour essayer de faire quelque chose de chouette même si la réalité ne me le procure pas ?

- Qu'est-ce **qui me déçoit le plus** quand la réalité ne correspond pas à ce que j'avais imaginé ?

=> Est-ce que ça doit dicter ma satisfaction et mon bonheur ou puis-je **faire mon miel avec ce chardon** ?



Exercice de vérité

Ce que j'attends secrètement de ces vacances ?

- ☐ me sentir reposée
- ☐ retrouver une famille unie
- ☐ être moins tendue
- ☐ vivre quelque chose de fou
- ☐ être davantage reconnue
- ☐ avoir enfin du temps
- ☐ pouvoir lire
- ☐ retrouver Dieu
- ☐ me sentir plus légère
- ☐ autre :

=> Parmi ces attentes, lesquelles dépendent réellement de moi ?



CE QUE J'ATTENDAIS



Repos



connexion



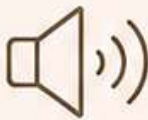
unité



paix



CE QUE JE VIS



Bruit



fatigue



imprévus



tensions



CE QUE JE PEUX CHOISIR



Accueillir



simplifier



savourer



remercier

*Je choisis chaque jour
de faire de mes vacances un cadeau.*



Des habitudes qui font du bien

Un regard qui savoure

- Je m'applique à remarquer le plus possible de **choses simples** et **belles** dans cette journée (même si tout n'est pas parfait, même si c'est chaotique).
- Je **bénis** le Seigneur pour ceux qui ont ce que je n'ai pas (la jalousie me replie souvent sur ce qui me manque, la gratitude élargit doucement mon regard) et Le remercier pour eux !
- **Chaque soir** des vacances, avant de dormir, je fais mentalement la liste de tout ce que j'ai réalisé aujourd'hui.



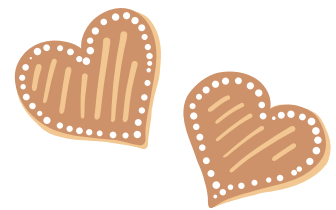
Recentrage

Quand je sens monter comparaison, frustration ou déception, quand la réalité ne correspond pas à mes attentes, je peux m'encourager à **déplacer mon regard** : *“Si tu n’as pas ce que tu aimes, essaye d’aimer ce que tu as”*.

Je suis là pour moi, aussi !

Que puis-je me dire pour **être ma meilleure supporter**, pour **me réconforter**, **me rejoindre** dans ma déception, ma jalousie et tout ce que je ressens ? (comme je le ferais avec mon conjoint, un de mes enfants ou une amie).

À garder en tête



Je peux vivre de bonnes vacances même si tout n'est pas idéal et parfait.

Prière

Seigneur, aidez-moi à accueillir ces vacances telles qu'elles sont réellement et non telles que je les avais imaginées.

Apprenez-moi à reconnaître le beau au milieu de l'imparfait, à ne pas laisser la comparaison ou la déception voler la joie simple qui existe déjà.

Donnez-moi un cœur plus paisible, plus attentif, plus vivant.

Ainsi soit-il.



Je n'ai pas besoin
de vacances *parfaites*
pour vivre quelque
chose de *beau*.



Je peux faire
mon *miel* avec
ce *chardon*.



Tout ce qui est
imparfait
n'est pas *raté*.



La *gratitude*
élargit doucement
mon *regard*.



Je peux créer
du *beau*
sans attendre
des conditions
idéales.



Le repos commence
parfois par
l'accueil du *réel*.



**« Fleurissez là où
vous avez
été plantée ! »**

Saint François de Sales
à sainte Jeanne de Chantal



2.

Quand je suis déjà épuisée avant même de commencer

(Charge mentale, fatigue accumulée)

J'attends les vacances comme un grand moment de récupération et je me dis : *“Quand les vacances arriveront, ça ira mieux.”*

Et il arrive souvent que je franchisse enfin cette période tant attendue... déjà vidée et épuisée.

Le corps ralentit mais l'intérieur reste **tendu**. Je continue à **penser à tout**, anticiper, organiser, porter mentalement mille choses à la fois sans pouvoir me détendre.

Même les vacances demandent **énormément d'énergie avant d'apporter du repos** ! Et lorsque je suis fatiguée depuis longtemps, ralentir ne me procure pas immédiatement de l'apaisement.

Cela peut même faire remonter mon **irritabilité**, mon besoin de **silence**, ma **lassitude**, mon envie d'être seule ou simplement le **poids** de tous les mois passés à tenir.

J'en viens même à **culpabiliser** : *“Pourquoi est-ce que je n'arrive même pas à en profiter ?”*



Quel signal me donne et
m'envoie ma fatigue ?

Un peu d'introspection

- Dans quel “état” est-ce que **j’arrive intérieurement à ces vacances** : physique, mental, émotionnel, relationnel, spirituel ?

=> Puis-je **anticiper** ou **pallier** dès maintenant ?

- Qu’est-ce **qui me ferait réellement du bien** dès aujourd’hui, dès maintenant ?

=> Dormir ? Être seule quelques minutes ? Lire ? Marcher ? Prier ? Ne plus décider ? Lâcher ? Déléguer ? Une saine écoute de moi ? Programmer un check-up santé ? Prendre des compléments alimentaires ciblés ?



Exercice de vérité

Aujourd'hui, **ce qui me fatigue le plus...**

- ☐ devoir penser à tout
- ☐ ne jamais être vraiment seule
- ☐ le bruit
- ☐ les tensions relationnelles
- ☐ le manque de sommeil
- ☐ la surcharge mentale
- ☐ les écrans / la stimulation permanente
- ☐ la fatigue émotionnelle
- ☐ le manque de silence
- ☐ devoir rester disponible tout le temps
- ☐ vouloir tout gérer à ma façon
- ☐ autre :

=> Qu'est-ce que je pourrais alléger, même un peu, dès maintenant ? Sur quoi puis-je lâcher ?

Quand je suis fatiguée, j'ai tendance à...

- ☐ devenir irritable
- ☐ me refermer
- ☐ me comparer
- ☐ vouloir tout contrôler
- ☐ perdre patience
- ☐ culpabiliser
- ☐ me mettre la pression
- ☐ attendre trop des autres
- ☐ me décourager
- ☐ autre :



=> Quels **actes concrets** puis-je poser pour **court-circuiter**, atténuer ou supporter tout cela ?



CE QUE JE VIS



épuisement



surcharge



fatigue



pression



CE QUI M'AIDE



ralentir



me reposer



m'écouter



me faire
confiance



CE QUE JE CHOISIS



me respecter



accepter



respirer



prendre soin

*Je m'autorise à ne pas tout faire,
à aller doucement, un pas après l'autre.*



Des habitudes qui soutiennent mon énergie

- **Profiter** du soleil, de la lumière du jour
- Un **petit déjeuner** protéiné et salé
- Me **supplémenter** si besoin (magnésium...)
- L'idéal serait de faire la **sieste**, de trouver du **relais** (même imparfait) ou de pouvoir **déléguer**
- Lorsque tout cela est impossible, **saisir toutes les occasions de micro-récupération** : deux secondes de pause, un moment de silence, quelques respirations conscientes, un instant seule...
- **Simplifier** certains repas
- **Dire non** à certaines sollicitations
- **Optimiser** mon environnement afin de me faciliter la vie autant que possible
- Me revêtir mentalement du **manteau de la patience**



Micro-récupérations intérieures

- **Boire** lentement quelque chose de frais
- **Écouter** ma respiration
- Penser à un **souvenir heureux**
- **Prévoir** quelque chose de **réjouissant**
- Ecouter une **musique** aimée
- **Visualiser** un lieu paisible
- **Sourire**
- Faire **quelque chose d'inhabituel**
- Envoyer un **SMS** à une amie, **rire** avec elle
- Me reconnecter volontairement au **présent**
- Rester **ouverte à l'imprévu**
- Avoir un **endroit refuge** mental ou physique

Quelques minutes de ce que j'aime peuvent parfois faire davantage pour mon état intérieur qu'une heure passée à scroller sans conscience. Quelles **bonnes sensations** puis-je **intensifier** pour me chouchouter ?

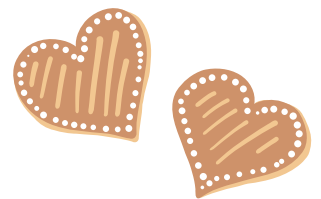
Recentrage

Quand je me sens dépassée ou vidée, je cherche à découvrir *les “il faut” et “je dois”* que je peux **éliminer** de ma vie. Je peux aussi me remettre dans une **dynamique de don généreux**.

Je suis là pour moi, aussi !

Si une amie était aussi fatiguée que moi aujourd'hui, **qu'aurais-je envie de lui dire ?** Comment lui conseillerais-je de se requinquer ? Faut-il que je prévois un check-up médical ou un accompagnement pour la rentrée si ma fatigue ne passe pas ?

À garder en tête



Être **douce avec moi-même** est si important ! Il est également vital d'être suffisamment **indépendante** pour prendre soin de moi-même sans culpabilité.

Prière

Seigneur, Vous connaissez ma fatigue avant même que je la reconnaisse moi-même.

Apprenez-moi à écouter mes limites avec douceur plutôt qu'avec culpabilité et à prendre les moyens de prendre soin de moi si je me néglige.

Aidez-moi à ne pas vouloir tout porter seule, à accueillir ma fragilité sans honte et à retrouver peu à peu une paix plus profonde au milieu de ces vacances.

Donnez-moi la sagesse de ralentir sans culpabilité.

Ainsi soit-il.





Qu'est-ce que
je pourrais
alléger,
même un peu,
dès maintenant ?



Sur quoi
lâcher prise
aujourd'hui ?



Quels actes
concrets
puis-je poser
pour court-circuiter
tout ce qui me
surcharge ?



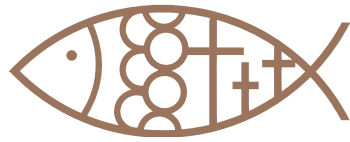
“Qu'est-ce qui
a besoin d'être
nourri en moi
en ce moment ?”



Personne d'autre
que moi ne peut
prendre soin
de moi !



Je saisis chaque
petit moment “off”
comme occasion de
ressourcement
et de récupération
en me disant :
“Ah... je suis
en vacances !”



Rien qu'aujourd'hui

Décatalogue de la sérénité de saint Jean XXIII (extraits)

Rien qu'aujourd'hui, j'essaierai de vivre exclusivement la journée sans tenter de résoudre le problème de toute ma vie.

Je serai heureuse rien qu'aujourd'hui, dans la certitude d'avoir été créé pour le bonheur, non seulement dans l'autre monde mais également dans celui-ci.

Rien qu'aujourd'hui, je m'adapterai aux circonstances, sans prétendre que celles-ci se plient à tous mes désirs.

.../...

Rien qu'aujourd'hui, je croirai fermement, même si les circonstances prouvent le contraire, que la bonne providence de Dieu s'occupe de moi comme si rien d'autre n'existait au monde.

Rien qu'aujourd'hui, je ne craindrai pas. Et tout spécialement je n'aurai pas peur d'apprécier ce qui est beau et de croire en la bonté.

Je suis en mesure de faire le bien pendant douze heures, ce qui ne saurait pas me décourager, comme si je pensais que je dois le faire toute ma vie durant.

Décatalogue de la sérénité de saint Jean XXIII (extraits)



3.

Quand tout semble encore reposer sur moi

(Intendance, enfants, organisation, charge invisible)

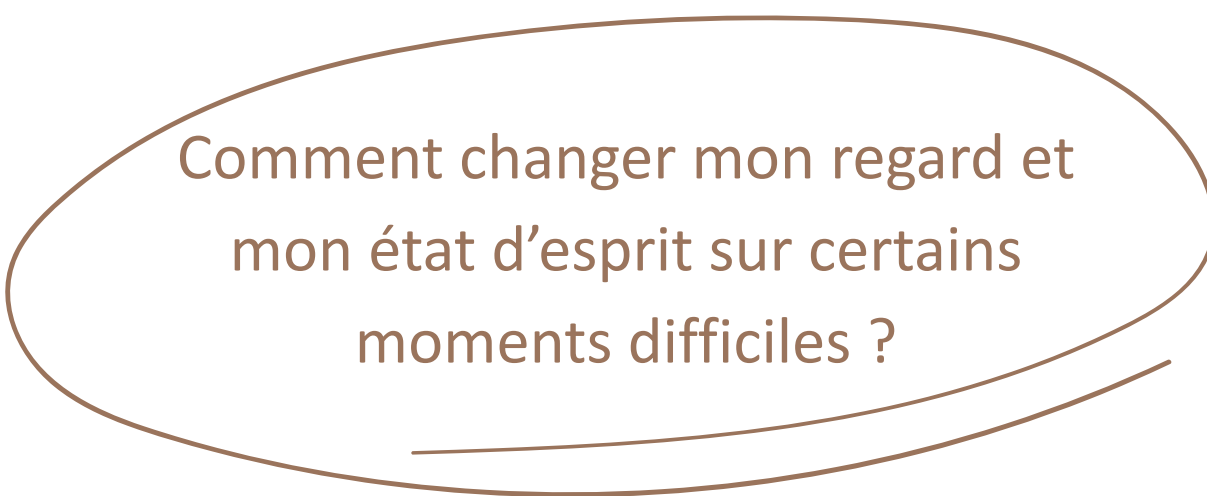
Je pensais que les vacances me permettraient enfin de souffler un peu. Pourtant, j'ai l'impression que tout continue à reposer sur moi, simplement dans un autre décor !

Repas, horaires, linge, organisation des journées, sécurité des enfants, besoins de chacun, ambiance familiale, tensions à éviter, affaires à ne pas oublier, rendez-vous à anticiper, activités à prévoir ou à calmer...

Même lorsque les autres se détendent, une partie de moi **reste en vigilance**, comme si mon cerveau ne savait plus vraiment comment “déposer” la responsabilité.

Je ressens une grande **injustice** à devoir encore tout porter, penser à tout sans arrêt, prévoir, anticiper, coordonner, porter...

Cela m'épuise, m'exaspère et me rend aussi à cran ! Tout porter m'épuiser et finit par me rendre moins disponible intérieurement pour ce que j'espérais vivre pendant ces vacances.



Comment changer mon regard et
mon état d'esprit sur certains
moments difficiles ?

Un peu d'introspection

- Qu'est-ce que je continue à porter **mentalement** pendant les vacances ? Qu'est-ce qui tourne constamment dans ma tête ?
- Qu'est-ce qui me **fatigue** le plus : faire... ou devoir penser sans arrêt ?
- Qu'est-ce qui me fait **peur** dans le fait de lâcher un peu ? Le désordre ? Le jugement ? L'imprévu ? Le sentiment de ne plus maîtriser ?
- Est-ce que je demande réellement de l'**aide**... ou est-ce que j'attends silencieusement que les autres devinent ?



Exercice de vérité

Pendant les vacances, j'ai souvent l'impression de devoir...

- ☐ penser aux repas
- ☐ gérer les horaires
- ☐ surveiller les enfants
- ☐ organiser les journées
- ☐ maintenir l'ambiance familiale
- ☐ ranger derrière tout le monde
- ☐ anticiper les besoins de chacun
- ☐ éviter les tensions
- ☐ gérer les imprévus
- ☐ porter la charge émotionnelle familiale
- ☐ autre :



=> Qu'est-ce qui pourrait être **partagé, simplifié ou abandonné** sans catastrophe réelle ?

Alléger ce qui me pèse

- Faire la **liste des tâches récurrentes** (courses, repas, vaisselle, lessives, rangement, organisation des sorties, surveillance des enfants, etc.).
- **Identifier** ce qui peut être **partagé**. Tout ce qui peut être fait par quelqu'un d'autre n'a pas forcément besoin d'être fait par moi.
- **Repérer** ce qui peut être **simplifié**. Des repas plus simples, moins d'activités, moins d'exigences peuvent parfois apporter beaucoup de paix.
- Avec **confiance**, présenter mes besoins au Bon Dieu. Lui dire très concrètement ce dont j'ai besoin et croire que sa bonne Providence prendra soin de moi, parfois par des chemins inattendus.

CE QUE JE VIS



Une charge
mentale qui
ne s'arrête pas



Toujours
penser à tout,
anticiper



Le sentiment
que tout repose
sur moi



Une fatigue
profonde
et invisible



CE QUI M'AIDE



Accepter de ne
pas tout porter



Demander
et accepter
de l'aide



Lâcher
ce qui n'est pas
essentiel



Ralentir
sans me
justifier



CE QUE JE CHOISIS



Simplifier
ce qui peut
l'être



Me réserver
des moments
pour moi



Faire confiance
à l'imperfection
et au réel



Me rappeler
que je compte
aussi



*Je ne suis pas là pour tout porter.
Je suis là pour vivre aussi.*



Des habitudes qui font du bien

Petits ajustements immédiats

- **Créer** une **atmosphère** chaleureuse
- Accepter une **aide imparfaite**
- **Transformer** tous les **obstacles** et instants en occasion de **fécondité** en m'unissant au Christ par une courte prière
- Mettre au **service** de ma famille **mes forces naturelles**
- Prévoir une **attention spéciale pour moi**
- Et pourquoi pas une **messe en semaine** ou un **chapelet** en communion avec les autres mamans ?

Chaque matin, choisir une chose à alléger

- Une exigence à **abandonner**
- Une tâche à **déléguer** ou à **partager**

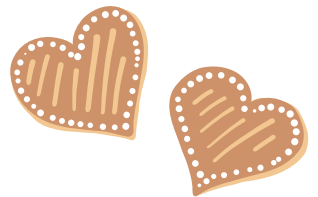
Recentrage

Quand je sens la surcharge monter, je peux m'arrêter quelques secondes et me demander :
“Que puis-je faire de bon cœur que je faisais jusqu'ici en rouspétant, râlant et rechignant ?”
(principe de l'**action contraire**).

Je suis là pour moi, aussi !

J'ai le droit de m'asseoir, de faire / de ne pas faire, de ne pas tout anticiper, de ne pas sauver chaque situation, de laisser les autres prendre leur place éventuellement (si j'ai un peu trop le “syndrome du sauveteur” !).

À garder en tête



Aller vers ce qui me donne de l'énergie, pas
vers ce qui m'en fait perdre !



Seigneur, apprenez-moi comment porter mon fardeau quotidien, à ne pas me surcharger inutilement et à me reposer sur vous qui êtes doux et humble de cœur.

Aidez-moi à discerner ce qui est vraiment important et ce que je peux simplifier ou déléguer sans peur.

Donnez-moi davantage de souplesse, de confiance et de paix intérieure.

Apprenez-moi à ne pas vouloir tout contrôler et à accueillir aussi mes limites avec douceur.

Ainsi soit-il.



Dompter
mon mental



Accepter
l'aide
imparfaite



Ne pas regarder
toute la montagne
de ce que j'ai à faire

*mais juste le prochain
petit pas.*



Garder
l'indispensable,
déléguer
ou se délester
du reste



Je n'ai pas
besoin de
tout porter



Qu'est-ce qui peut
être *partagé*,
simplifié ou
abandonné
sans catastrophe réelle ?



Je me fais un cadeau

Je passe beaucoup de temps à penser aux besoins des autres avant les miens alors pendant ces vacances spécialement, je choisis de **marquer le coup pour moi !**

Ce peut être un livre, un vêtement, des fleurs, une matinée seule, un bon repas, une balade, un massage, du silence, un vrai moment de repos....

Une manière concrète de me dire : *“Bravo ! Moi aussi je compte, je peux être fière de tout le travail invisible, patient et quotidien que j’accomplis.”*

Personne ne peut totalement le faire à ma place alors je vais apprendre à me gâter et à devenir ma propre “mère nourricière” !



4.

Quand la famille me ressource ou... m'épuise

(Belle-famille, tensions, promiscuité, devoir familial)

Les vacances familiales peuvent être **parmi les plus beaux souvenirs de ma vie** : les grandes tablées, les cousins qui jouent ensemble, les discussions tard le soir, les rires, les retrouvailles, les moments simples partagés...

Tout cela peut profondément **nourrir un cœur**.

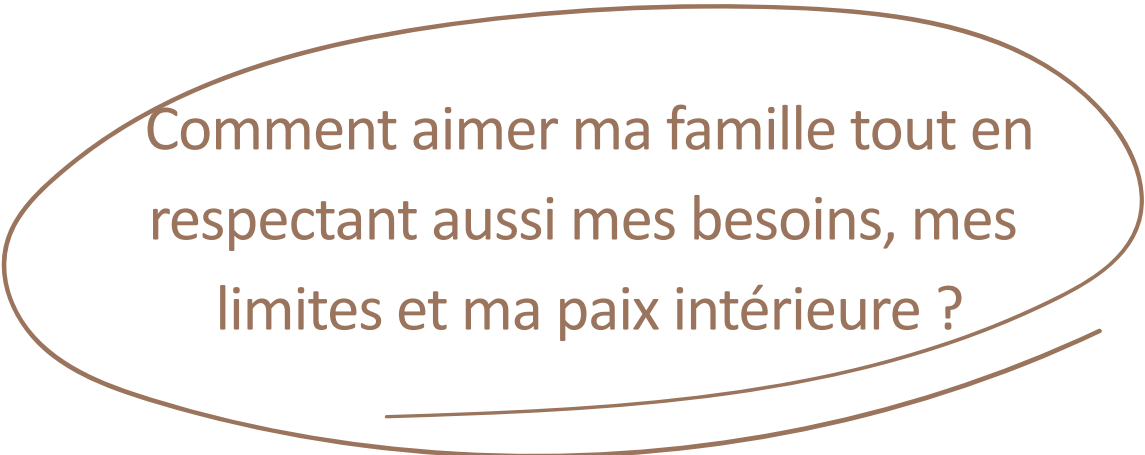
Mais les vacances en famille élargie peut aussi devenir **éprouvante** : les **différences** d'éducation, de rythme, d'habitudes ou de tempérament ressortent souvent davantage quand nous vivons longtemps ensemble.

Le manque d'espace, le bruit, la promiscuité, les attentes implicites, les remarques, les tensions anciennes, les rancœurs, les comparaisons ou les obligations familiales peuvent finir par me mettre à cran ou me fatiguer émotionnellement.

Parfois, je me sens **observée, jugée, sollicitée** ou **obligée** de m'adapter en permanence.

Je peux avoir l'impression de devoir **faire** trop d'**efforts** ou **plaisir** à tout le monde, éviter les conflits, maintenir la paix ou répondre aux attentes des uns et des autres.

Certaines relations me font du bien et d'autres me vident intérieurement.



Comment aimer ma famille tout en respectant aussi mes besoins, mes limites et ma paix intérieure ?

Un peu d'introspection

- Quelles relations me **nourrissent** réellement pendant les vacances en famille et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui me **fatigue** le plus dans certains temps familiaux ? (Le bruit ? Les remarques ? La promiscuité ? Le sentiment d'être observée ? Le manque de liberté ?)
- Est-ce que je me sens **obligée** de faire plaisir ou de répondre aux attentes de tout le monde ?
- Qu'est-ce que j'aurais **besoin** d'oser davantage : parler, me retirer un moment, simplifier, dire non, m'affirmer sainement, respirer ?



Exercice de vérité

Dans les temps familiaux, j'ai souvent
tendance à...

- ☐ vouloir éviter les tensions
- ☐ me suradapter
- ☐ m'écraser
- ☐ culpabiliser
- ☐ critiquer
- ☐ vouloir faire plaisir à tout le monde
- ☐ absorber les émotions des autres
- ☐ me positionner en "petite fille"
- ☐ me comparer
- ☐ prendre sur moi trop longtemps
- ☐ ne pas oser dire ce qui me fatigue
- ☐ autre :

=> Qu'est-ce **qui m'aiderait** ? Est-ce faisable ?
Raisnable ? Souhaitable ?

Ce qui me ferait du bien pendant cette coupure...

- ☐ avoir davantage de calme
- ☐ pouvoir m'isoler un peu
- ☐ être moins sollicitée
- ☐ me sentir comprise
- ☐ me sentir libre de dire non
- ☐ ne pas devoir "jouer un rôle"
- ☐ me repositionner en "adulte"
- ☐ vivre des relations plus simples
- ☐ avoir moins de pression familiale
- ☐ oser / pouvoir faire respecter mes limites
- ☐ autre :



=> Quel **petit changement concret** puis-je
impulser ?!

CE QUE J'APPRENDS



Je ne peux pas
tout contrôler
ni tout porter.



Mes limites
méritent
d'être respectées.



J'ai le droit
d'être moi,
même en famille.



Les relations
saines demandent
de la liberté intérieure.



CE QUE JE RESSENS



Je me sens
parfois envahie,
tendue ou à bout.



J'ai besoin d'espace,
de calme et
de respirer.



Je culpabilise
quand je pense
à moi.



Je peux me sentir
épuisée, même
si j'aime ma famille.



CE QUE JE PEUX FAIRE



M'accorder des
pauses, du temps
rien que pour moi.



Exprimer
mes besoins
sans agressivité.



Choisir de nourrir
les relations qui
me font du bien.



Poser mes limites
avec douceur
et clarté.

*Je choisis la paix intérieure
et j'avance à mon rythme.*



Des habitudes qui font du bien

Devenir artisan de la joie familiale

- **Faire taire** mon critique intérieur
- Repérer quand je me **sur-adapte** et sans culpabilité m'accorder des **temps de retrait**
- Ne **pas** me sentir **obligée** de dire oui à toutes les sollicitations et oser être parfois **indisponible**
- **Accueillir** l'inconfort passager de la promiscuité
- Évaluer objectivement quand je dois opter pour la **générosité** plus que pour la tranquillité
- Me forcer à **voir au delà des apparences**, chercher vraiment à **découvrir ce qu'il y a de beau en l'autre**, quel qu'il soit, même si je crois le connaître "par cœur"
- Favoriser les **interactions positives**
- Transporter en un éclair **mon cœur vers Jésus**
- Instaurer volontairement autour de moi un peu de **légèreté** (humour, surprises...)

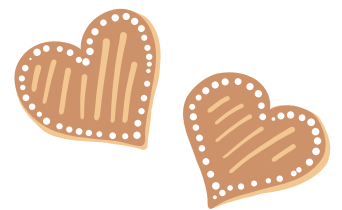
Recentrage

Quand je me sens envahie, tendue, anxieuse dans l'ambiance familiale, *j'inspire en comptant jusqu'à 4, j'expire en comptant jusqu'à 6* (à faire pendant 3 minutes pour que mon système nerveux se relaxe et récupère - Principe de la **cohérence cardiaque**).

Je suis là pour moi, aussi !

Partager ma joie ou mes petites réussites à une amie peut vraiment m'aider à me sentir meilleure, à célébrer mes petites victoires, à m'encourager également. Ai-je une amie à qui je pourrai faire ce même bien ?

À garder en tête



Pour le bien de tous je favorise une **saine écoute de moi-même** et des **besoins** de chacun.

Prière

“Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, je viens Vous demander la paix, la sagesse et la force. Je veux regarder aujourd’hui le monde avec des yeux remplis d’amour ; être patiente, compréhensive et douce, voir au-delà des apparences (...). Fermez mes oreilles à toute calomnie, gardez ma langue de toute malveillance ; que seules les paroles qui bénissent demeurent dans mon esprit. Que je sois si bienveillante et si joyeuse que tous ceux qui m’approchent sentent Votre présence. Ainsi soit-il.”

St François d’Assise





Joie, détente et
souvenirs
inoubliables



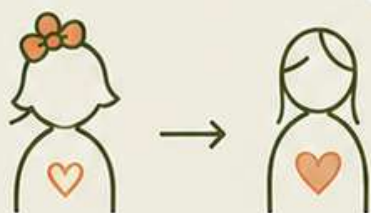
Différences
d'éducation,
de *rythme*,
d'habitudes



Privilégier
les *relations*
qui me font du bien
ainsi qu'à toute
la famille.



Je pratique
la *cohérence*
cardiaque
qui favorise
ma paix intérieure



Me comporter
en "*adulte*" plutôt
qu'en "*petite fille*"



Tenir compte
de mon "*baromètre*
intérieur"

« Il y a un monde
à conquérir :
vous ! »

Docteur Roger Vittoz



5.

Quand le bruit et la présence permanente me fatiguent

(Silence, solitude, surcharge, hypersensibilité, liberté intérieure)

Les **vacances** sont souvent **pleines de vie**.

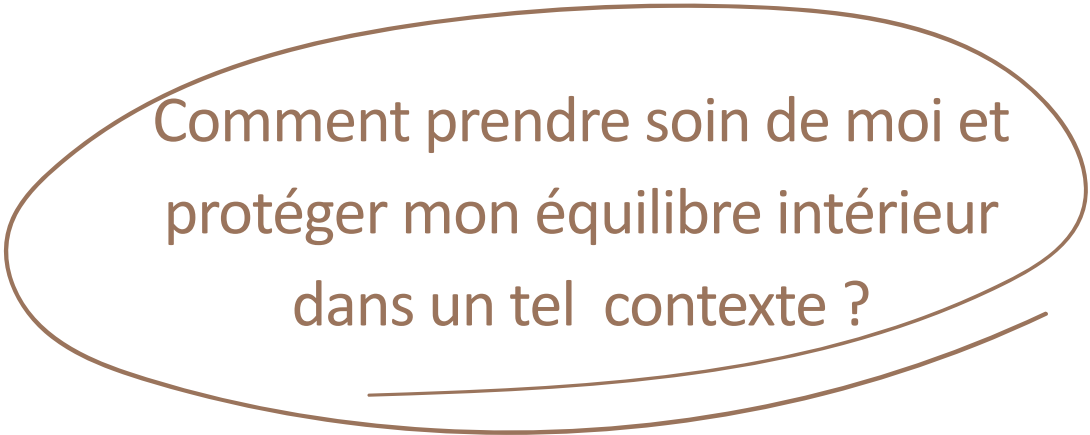
Les enfants, surtout jeunes, sont davantage présents non-stop, les journées plus longues, les lieux parfois plus petits, les rythmes moins structurés, le bruit presque continu, les sollicitations nombreuses.

Bien que j'aime mes enfants, une partie de moi sature lorsqu'ils sont **H24 avec moi**, surtout s'ils ont un "profil Koala" ou que je suis réquisitionnée pour faire "Madame Loyale".

Les voix, les disputes, les demandes incessantes, les écrans, les mouvements permanents, les repas à répétition, le manque d'espace, le fait de ne jamais être seule ou de devoir répondre sans arrêt peuvent finir par **m'épuiser intérieurement**.

Certaines mamans supportent cela assez facilement, surtout s'il y a de l'espace, du relais, du soutien... mais moi **je ressens très fortement** les ambiances, les tensions, les sons, les émotions ou la **surcharge** sensorielle.

Mon système nerveux capte davantage d'informations : les sons, les odeurs, les lumières, les tensions relationnelles, les émotions des autres sont vécus comme beaucoup plus envahissants.



Comment prendre soin de moi et protéger mon équilibre intérieur dans un tel contexte ?

Un peu d'introspection

- Qu'est-ce qui me surcharge le plus, spécialement pendant les vacances ?

=> Bruit ? Désordre ? Sollicitations ? Manque de solitude ? Emotions des autres ? ... ?

- Est-ce que je remarque **certains signes de saturation avant** d'exploser intérieurement ?

=> Comment puis-je **anticiper** d'une façon ou d'une autre ?

- Qu'est-ce qui me fait **réellement du bien** quand je suis saturée ?

=> Silence ? Éloignement ? Marche ? Lecture ? Respiration ? Solitude ? Nature ? Interactions ?



Exercice de vérité

Quand je commence à saturer, j'ai tendance à...

- ☐ devenir irritable
- ☐ parler plus sèchement
- ☐ avoir envie de fuir
- ☐ me renfermer
- ☐ ne plus supporter le bruit
- ☐ culpabiliser
- ☐ crier
- ☐ exiger
- ☐ vouloir contrôler davantage
- ☐ me sentir oppressée
- ☐ pleurer facilement
- ☐ autre :

=> Quels sont les **premiers signes** qui me montrent que j'ai **besoin de changer quelque chose** ?

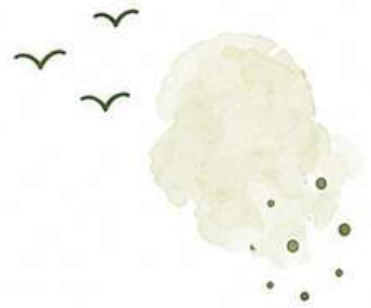
Ce qui me ferait du bien pendant ce temps de congé...

- ☐ davantage de silence
- ☐ quelques moments seule
- ☐ moins de bruit
- ☐ moins de sollicitations
- ☐ plus de nature
- ☐ ralentir
- ☐ des temps sans écrans
- ☐ moins d'agitation
- ☐ des interactions positives
- ☐ un espace à moi, même petit
- ☐ autre :



=> Comment puis-je **créer cela**, même imparfaitement ?

CE QUE J'APPRENDS



Je comprends
mon cerveau.



J'ai besoin
de pauses.



J'ai le droit de
me protéger.



Je n'ai pas besoin
d'être partout.



CE QUE JE RESSENS



Je me sens
saturé(e).



J'ai besoin
de calme.



Je culpabilise
parfois.



Je peux me sentir
épuisé(e).



CE QUE JE PEUX FAIRE



Poser mes
limites.



M'accorder
des pauses.



Exprimer
mes besoins.



Créer des temps
pour souffler.

*Je choisis la paix intérieure
et j'avance à mon rythme.*



Des habitudes qui apaisent mon système nerveux



- **Détecter** et respecter **mes besoins** sensoriels et émotionnels ; **trouver les mouvements** qui me “défoulent” (danser, courir sur place, virevolter...) pour modifier mes états émotionnels, réduire l’excitation nerveuse et permettre un retour à l’équilibre intérieur
- Ne **pas culpabiliser** d’avoir besoin de calme
- Créer volontairement de petits **espaces de récupération** dans la journée
- M’**imaginer** en train de rendre à chacun ce qui lui revient (inutile d’absorber toutes les émotions autour de moi)
- **Consentir** à tout ce que je traverse : c’est **LE moment idéal** pour aimer, apprendre, donner.

Recentrage

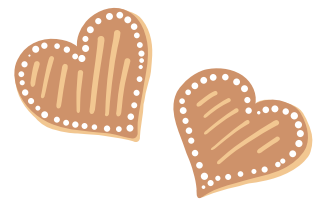


Si je ne peux changer les circonstances, je peux **me décider à changer, moi** : contrôler ma langue quand je m'impatiente, contrôler mes gestes, chercher à apaiser la tension qui monte en moi , chercher mes stratégies d'auto-apaisement

Je suis là pour moi, aussi !

Au lieu d'essayer de “tenir coûte que coûte”, je peux me parler doucement et apprendre à :

- repérer les premiers signes de saturation
- diminuer certaines stimulations
- éviter de me juger
- anticiper pour les autres fois



À garder en tête

Protéger mon calme intérieur et m'occuper de moi en priorité profitera à toute la famille.

Prière

Psaume 130.

Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard hautain.

Je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.

Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse.

Mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.

Ainsi soit-il.





Un espace à moi,
même petit



Détecter et respecter
mes besoins
sensoriels et émotionnels.



Prier pour ceux
qui font du bruit
et qui s'agitent



Créer de petits
moments de
récupération nerveuse.



Favoriser des
interactions
positives.



De quoi mon
système nerveux
a-t-il besoin
maintenant pour
redescendre
un peu ?



« Pour ne pas se fatiguer,
il faut élever souvent
son cœur vers Dieu
tout au long de la journée. »

Saint Philippe Néri



6.

Quand les enfants s'ennuient

(" Maman, j'ai rien à faire, j'm'ennuie")

(Sollicitations, agitation, vide et créativité)

Les vacances apportent du **temps libre**, ralentissent le rythme scolaire mais ne remplissent pas automatiquement les journées !

Après l'excitation des premiers jours qui peuvent être bienfaisants (car plus de devoirs et de pression), il arrive souvent qu'un autre climat s'installe : les enfants tournent en rond, se chamaillent davantage, demandent sans cesse quelque chose, traînent, se plaignent, passent d'une activité à l'autre sans réussir à s'occuper vraiment ou trouvent des idées farfelues et bêtisiers pour s'occuper.

“Maman, je m’ennuie.” “Qu’est-ce qu’on peut faire ?”, “Je ne sais pas quoi faire.”...

Certains enfants supportent difficilement le vide. D’autres ont besoin d’être constamment stimulés, occupés ou accompagnés.

Les plus anxieux cherchent parfois à remplir chaque espace. Les plus impulsifs peuvent basculer dans l’agitation, les disputes ou les bêtises.

Et quand les journées deviennent longues, je peux avoir l’impression d’être sollicitée sans arrêt.

L’ennui n’est pas forcément un problème à supprimer immédiatement. Il peut être un passage inconfortable mais fécond.

Un peu d'introspection

Qu'est-ce qui me fatigue le plus quand les enfants s'ennuient ?

- ☐ les sollicitations constantes
- ☐ le bruit
- ☐ les disputes
- ☐ les interruptions permanentes
- ☐ les bêtises
- ☐ la culpabilité de ne pas assez "occuper"
- ☐ l'impression de devoir être "Madame Loyale"
(responsable de leur amusement)
- ☐ le désordre
- ☐ l'agitation
- ☐ le manque d'idée
- ☐ autre :



=> Ai-je parfois **du mal** à laisser **moi-même** un espace vide dans la journée ?

Qu'est-ce que cela vient toucher en moi ?

- la culpabilité,
- le besoin de calme,
- la peur des conflits,
- la pression de “réussir les vacances”,
- le regard des autres,
- mon propre inconfort face au vide ?



Exercice de vérité

Quand mes enfants disent “*je m’ennuie*”,
qu’est-ce que cela me donne l’impression
de devoir faire ?

- ☐ proposer une activité
- ☐ trouver une sortie
- ☐ donner des idées
- ☐ jouer avec eux
- ☐ mettre un écran
- ☐ calmer le conflit
- ☐ éviter les bêtises
- ☐ remplir le temps



=> Je ne suis **pas obligée de résoudre
immédiatement leur ennui** mais comment
vivre ce moment désagréable de vide ?

CE QUE J'APPRENDS



Je n'ai pas besoin
de tout supprimer
tout de suite.



Après l'ennui,
les idées
reviennent.



Je développe
mon autonomie
et ma patience.



Je n'ai pas besoin
d'être présent
en permanence.



CE QUE JE RESSENS



Je me sens
saturé(e).



J'ai besoin
de calme.



Je culpabilise
parfois.



Je me sens
épuisé(e).



CE QUE JE PEUX FAIRE



Accepter
les temps
de vide.



Créer des
espaces
simples.



Me faire
confiance.



Repérer ce qui
m'agite.

*Je choisis chaque jour
de faire de mes vacances un cadeau.*



Ce qui se passe dans le cerveau

Le cerveau humain aime naturellement la **stimulation**, la **nouveauté** et l'**activité**. Quand tout ralentit, on cherche immédiatement à remplir le **vide** qui est très **inconfortable**.

Pourtant, après cette première phase d'agitation, le cerveau active progressivement un **autre mode** de fonctionnement qui permet alors d'**imaginer**, créer, rêver, faire des liens, inventer.

C'est souvent **après un moment d'ennui** que naissent les jeux spontanés, les idées, les cabanes, les histoires ou certaines formes de créativité.

Apprendre à **traverser** un peu l'**ennui** aide aussi l'enfant à développer la patience, l'imagination, la vie intérieure, l'autonomie et la capacité à ne pas dépendre en permanence d'une stimulation extérieure.

Des habitudes qui font du bien...

Ma posture intérieure

- **Accepter** certains moments de vide
- **Laisser** les enfants chercher leurs **propres idées**
- **Limiter** la sur-programmation
- **Prévoir** quelques ressources simples accessibles
- **Distinguer** un vrai besoin relationnel d'une agitation liée au vide.
- **Ne pas devenir** l'animatrice permanent des vacances

Apprivoiser l'ennui

- **Prévoir** en aval avec chacun une **liste d'activités** qu'il peut faire lorsqu'il s'ennuiera
- **Mettre en place** quelques idées d'activités, concours, défis qui peuvent se faire sans moi.
- **Lister** de quoi contrer les “j'm'ennuie” : services, tris, rangements, entraide, travaux...

Recentrage

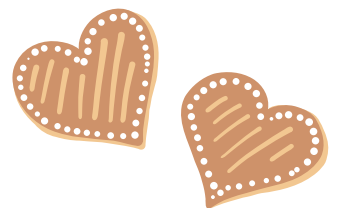
Quand les enfants tournent en rond, je peux me demander : *“Est-ce qu’ils ont réellement besoin d’une activité... ou simplement d’apprendre à traverser un moment de vide ?”*.

Je suis là pour moi, aussi !

J’ai tout à fait le droit de :

- ne pas divertir mes enfants toute la journée
- avoir besoin de calme
- ne pas remplir chaque silence
- laisser certains moments être “ennuyeux”

À garder en tête



Un enfant qui s’ennuie n’est **pas forcément un enfant malheureux**. Savoir s’ennuyer fait partie de l’apprentissage de la vie intérieure.

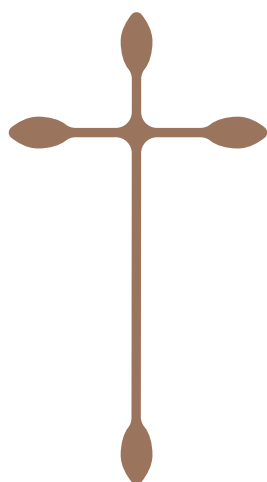
Prière

Mon Jésus, je vous offre les plaintes, les demandes, les tentations d'oisiveté et les sollicitations parfois incessantes de mes enfants qui s'ennuient.

Faites que chaque vide, chaque flottement et chaque inconfort soient féconds.

Donnez à mes enfants la capacité de découvrir la richesse du silence, de la créativité, de la simplicité et des petits moments de vide et d'ennui ordinaires.

Ainsi soit-il.





L'ennui n'est pas
un problème à fuir :
il fait partie de
l'apprentissage.



Après le vide,
naissent souvent
l'imagination,
la créativité
et les idées.



Je ne suis pas
obligée d'occuper
mes enfants
tout le temps.



Des temps sans
rien prévu aident
les enfants à devenir
plus autonomes.



Traverser l'ennui
apprend la patience,
la confiance en soi
et l'attente.



Le calme et le vide
ne les blessent pas,
ils les construisent.





« Dieu seul est
le repos
de mon âme ».

Saint Augustin

7.

Quand j'explose sur mes enfants (ou mon conjoint)

(Fatigue, saturation, besoins oubliés)

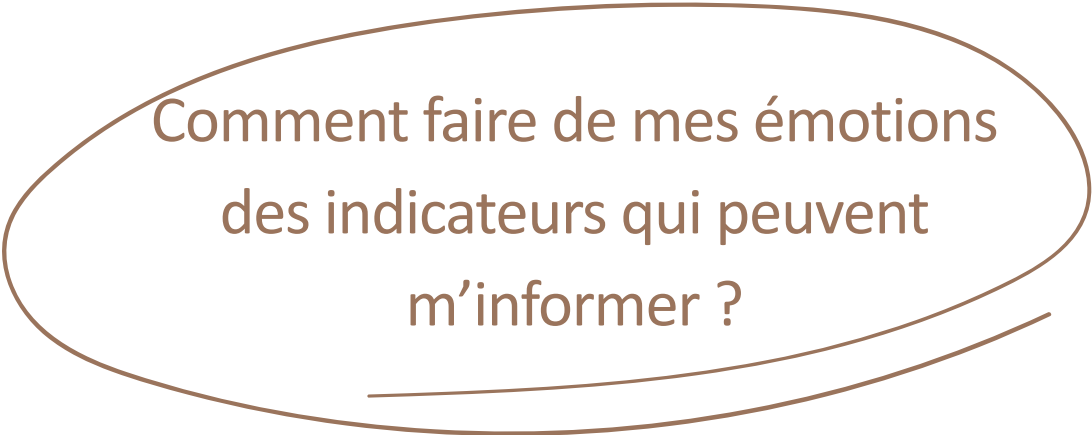
Pendant les vacances, **je voudrais** décrocher et être plus disponible, plus douce, plus patiente, profiter davantage de mes enfants, rire avec eux, vivre des moments simples et heureux...

Et pourtant, la **cocotte minute** est parfois trop pleine, la fatigue me rend irritable, le bruit me tend, les demandes répétées m'épuisent, les disputes me vident, les interruptions permanentes m'agacent et moi j'explose.

Je peux avoir l'**impression** de ne jamais pouvoir finir une pensée, me poser vraiment ou récupérer intérieurement !

Parfois, je culpabilise énormément de cela. Je me dis que je devrais être plus patiente, plus reconnaissante, plus joyeuse, surtout “pendant les vacances”.

Mon irritabilité apparaît quand mon système nerveux est saturé, mes besoins sont oubliés depuis trop longtemps, je manque de repos, je porte trop, je ne récupère jamais vraiment ou que je vis depuis plusieurs jours dans un état de sursollicitation permanente.



Comment faire de mes émotions
des indicateurs qui peuvent
m'informer ?

Un peu d'introspection

- Qu'est-ce qui **déclenche** le plus souvent mon irritabilité ou mes explosions pendant les vacances ? Le bruit ? Le manque de repos ? Les demandes permanentes ? Le désordre ? Le manque de relais ? La fatigue ? ?
- Quels **besoins** ai-je tendance à oublier complètement pendant les vacances ?
- À quoi ressemble mon corps **juste avant** que je m'agace ? Tension ? Fatigue ? Nervosité ? Crispation ?
- Est-ce que j'attends parfois d'être "**à bout**" avant de prendre soin de moi ?



Exercice de vérité

Quand **je commence à saturer**, je remarque souvent...

- ☐ que je parle plus sèchement
- ☐ que je crie et explose
- ☐ que le bruit devient insupportable
- ☐ que je deviens intolérante
- ☐ que je me sens enfermée
- ☐ que je veux fuir
- ☐ que je culpabilise ensuite
- ☐ que je me tends physiquement
- ☐ que j'ai besoin de silence
- ☐ autre :

=> Quels sont les **premiers signaux d'alerte** avant l'explosion ?

Comprendre ce qui se passe en moi

Quand le **système nerveux** reste **trop longtemps en surcharge**, le cerveau et le corps doivent gérer sans arrêt énormément d'informations et de sollicitations, **sans vraie pause récupératrice**. Il finit par fonctionner en mode "alerte". Le corps produit davantage de cortisol, l'hormone du stress et le cerveau devient alors beaucoup plus réactif.

Dans cet état, la moindre **sollicitation supplémentaire** peut devenir difficile à supporter. L'**accumulation** favorise alors les débordements émotionnels, car le **cerveau saturé** ne parvient plus à **filtrer** correctement les stimulations ni à retrouver facilement un état d'apaisement. L'irritabilité devient un **signal** de saturation intérieure plus qu'un manque de volonté ou d'amour.



CE QUE JE VIS



Surcharge



Fatigue



Irritabilité



Stress



Culpabilité



Débordée



CE QUI M'AIDE



Pause



Air



Calme



Douceur



Soutien



Soin



CE QUE JE CHOISIS



Récupération



Écoute



Limites



Lâcher prise



Liberté

Une habitude qui fait du bien

- **AVANT D'EXPLOSER** : Écouter davantage les signaux de saturation / Essayer une action mentale rationnelle pour aider mon cerveau à s'apaiser (compter lentement, épeler un mot, faire une addition ou une soustraction...).
- **PENDANT** : Prêter attention à mes émotions / Prendre une inspiration courte + expirer longuement / Sentir mes pieds sur le sol / Prendre conscience de la rigidité de mes membres à cause de l'intensité émotionnelle / Placer une main sur ma poitrine et l'autre sur mon ventre / Bouger physiquement
- **APRÈS** : Faire une “autopsie de l'échec” (comprendre ce qui m'a amené là) / Réparer et demander pardon si mon comportement a été injuste, “effrayant” ou impressionnant / Trouver de moments de récupération dans la journée.

Les micro-récupérations conscientes

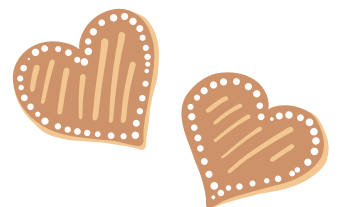
Au lieu d'attendre un vrai repos parfait qui n'arrivera probablement pas tout de suite, **essayer de récupérer dès que possible**, d'accueillir et savourer consciemment de tout petits bien-être :

- Un café chaud, une tisane odorante...
- Quelques minutes de silence sans sollicitation
- Une bonne douche
- Un rire d'enfant, un câlin, une parole douce
- Une bénédiction, me tourner vers Dieu

Recentrage

Oser fréquemment l'acte d'abandon de Don Dolindo : *“Jésus, occupez-vous de tout ça pour moi”, “Jésus, pensez-y pour moi”*.

À garder en tête



Me rappeler qu'ils sont tous *mes êtres chers*.

Je suis là pour moi, aussi !

Si une amie épuisée venait me voir après avoir explosé sur ses enfants ou son conjoint, je ne lui dirais probablement pas : *“Tu es nulle”, “Tu gâches tout”* ou *“Tu devrais mieux gérer”*.

Je lui dirais peut-être : *“Je te comprends, tu es épuisée et à bout, tu portes beaucoup, regarde déjà tout ce que tu fais, tu as besoin de soutien et de récupération pas de condamnation. N’oublie pas de rire et de décompresser!”*.

Je décide de me parler avec cette même bienveillance ! Fini le tribunal intérieur permanent !



La prière de la moutarde, quand elle me monte au nez

Claire de Féligonde conseille la méthode “BPO Bénir, Pardonner, Orienter vers le bien” pour transformer les moments de tension et de colère en occasion d'invoquer le Seigneur. Pour un grand gain d'énergie et de paix ! A écouter sur <https://www.youtube.com/watch?v=USNVCwPLvvQ>

Quand la colère monte, quand tout déborde intérieurement, quand les paroles des enfants, le bruit, la fatigue ou l'accumulation deviennent trop lourds... Seigneur, donnez-moi une seconde de recul avant de répondre !

Je Vous bénis au milieu même de ce moment difficile, je Vous confie cette tension, cette irritation, cette lassitude que je ne sais plus toujours porter paisiblement.

Aidez-moi à ne pas ajouter de dureté à la dureté et mettez dans mon regard un peu de Votre douceur et de Votre vérité.

Je Vous demande de m'orienter vers le bien,
vers une parole juste, un silence paisible, un
geste d'apaisement, une présence plus calme.

Quand la moutarde me monte au nez,
rappelez-moi que Vous êtes déjà là au milieu
du réel, dans cette cuisine, ce désordre, cette
fatigue et cette vie de famille imparfaite mais
aimée.

Ainsi soit-il.





Écouter
les signaux
de saturation



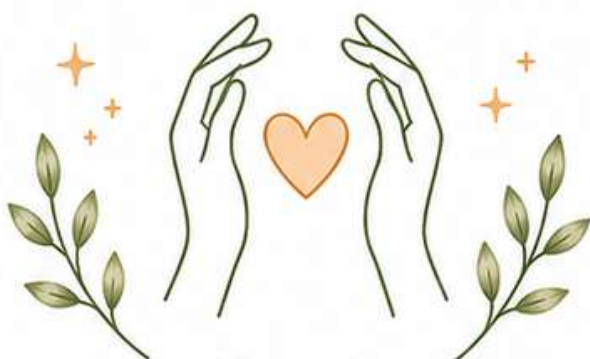
Quels besoins
ai-je tendance à oublier
pendant les vacances ?



De quoi ai-je besoin
maintenant
pour redescendre ?



Vivre
au présent



Me parler
avec douceur
et compassion



Réparer et demander
pardon
quand j'ai explosé



« Tu as du prix
à mes yeux
et
je t'aime ».

Isaïe, 43 : 4



8.

Quand j'ai besoin de retrouver de la joie simple

(Simplicité, beauté, présence)

Pendant les vacances, je crois parfois que la joie devrait arriver **naturellement**.

Comme si le simple fait d'être "en vacances" devait suffire à me rendre plus **légère**, plus joyeuse, plus disponible intérieurement !

Quand je suis fatiguée, préoccupée, saturée ou intérieurement dispersée, je peux **passer à côté de beaucoup de petites choses belles** sans même les voir vraiment.

Mon cerveau et mon coeur sont **dans “l’après”** :

- quand les enfants seront couchés,
- quand la maison sera rangée,
- quand j’aurai enfin du temps,
- quand tout sera plus calme,
- quand nous aurons de l’argent
- quand les enfants seront grands,
- quand j’aurai maigri...

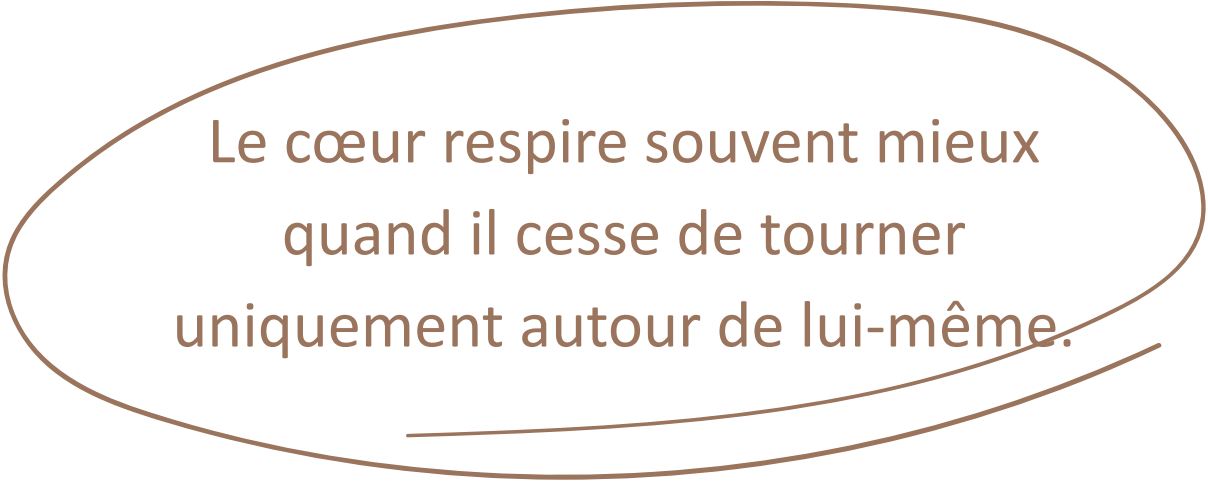
Et **pendant ce temps-là**, la vie passe !

Je remarque aussi que mon cerveau fatigué a souvent **tendance à voir davantage ce qui manque**, agace, frustre, reste à faire...

Je me laisse hypnotiser par ce qui me préoccupe et malgré moi je reste **centrée sur mes pensées**, mes frustrations, mes attentes et sur moi-même.

Certaines joies simples naissent souvent dans des **choses minuscules** : une lumière du soir, un rire, une tasse chaude, une conversation paisible, un échange relationnel vrai, un moment où je respire enfin, une fleur aperçue, une critique que je fais taire en moi, un enfant qui vient se blottir, un silence inattendu, une sensation de beauté simple.

Quand je fais **tomber la tension en moi**, que je **change d'état d'esprit** et que j'**accueille** davantage **le réel**, je suis aussi davantage capable d'écouter, d'admirer quelque chose de beau, de créer, de remercier, de donner, d'aimer, de contempler...



Le cœur respire souvent mieux
quand il cesse de tourner
uniquement autour de lui-même.

Un peu d'introspection

- **Qu'est-ce qui me fait réellement du bien de manière simple et profonde ?** Un moment calme ? Le beau ? La nature ? Les échanges vrais ? La prière ? Le silence ? Le rire ? Bouger ? Faire des visites ? La créativité ? Me décentrer ?

=> Est-ce que je m'**autorise** ces petites nourritures intérieures ?

- Est-ce que j'**attends parfois des “grandes choses”** pour me sentir heureuse ou vivante ?

=> Et si la joie revenait par la petite porte des **petites choses** ?

- Quels **moments simples m'ont déjà profondément apaisée** ou remplie pendant d'autres vacances ?

=> Comment puis-je **m'en inspirer et en recréer un peu aujourd'hui** ?

Exercice de vérité

Quelles petites choses paisibles et apaisantes ai-je laissé de côté trop longtemps :

- ☐ écouter une chanson que j'aime
- ☐ regarder le ciel quelques minutes
- ☐ boire quelque chose de chaud tranquillement
- ☐ marcher dehors
- ☐ rire avec quelqu'un
- ☐ consoler ou encourage quelqu'un
- ☐ regarder mes enfants autrement
- ☐ créer quelque chose
- ☐ sentir une odeur agréable
- ☐ avoir un échange agréable
- ☐ prier, me tourner vers le Seigneur
- ☐ me confesser pour déposer mes fardeaux
- ☐ autre :



=> Parmi toutes ces choses, lesquelles pourrais-je remettre davantage dans mes vacances ?



CE QUE JE VIS



Je cours après
l'après et je passe
à côté de la vie.



Ma fatigue, mon
stress et le bruit
m'empêchent de
voir le beau.



Je me focalise sur
ce qui manque,
ce qui agace,
ce qui ne va pas.



J'attends les grandes
choses pour me
sentir heureuse
ou vivante.



Je ne prends pas
toujours le temps
de goûter aux joies
simples.



CE QUI M'AIDE



Écouter une
chanson que
j'aime.



Prendre une
pause chaude
et tranquille.



Être dehors,
marcher,
respirer.



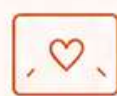
Rire et
partager un
moment vrai.



Prier,
méditer,
me recentrer.



Lire quelques
pages qui
me nourrissent.



Penser à un
souvenir heureux
ou une personne
qui me fait du bien.



CE QUE JE CHOISIS



Remarquer chaque
jour un petit
moment beau.



Créer de la beauté
simple autour
de moi.



Me donner de la
douceur et du temps
pour moi.



Vivre le moment
présent sans chercher
à tout contrôler.



Nourrir le positif :
gratitude, rires,
présence.



Goûter la joie simple
même au milieu
du réel imparfait.



Des habitudes qui font du bien

- **Tout moment** peut être rempli de grâces, chaque seconde porte un poids de **fécondité** : **partir à sa découverte, le chercher** volontairement
- **Créer un peu de beauté** autour de moi, même simplement : une bougie, des fleurs, une jolie table, une musique douce, un moment dehors, un repas simple mais paisible
- **Vivre le moment présent**
- **Remarquer** ce qui me fait du bien nerveusement et émotionnellement
- **Nourrir davantage le positif** : un échange agréable, une gratitude, un rire, une présence, un souvenir heureux, une surprise, un service rendu généreusement et discrètement

Le carnet des joies simples

Noter régulièrement (physiquement ou mentalement) :

- les moments joyeux, paisibles, positifs
- les choses agréables
- des détail qui m'ont fait du bien
- une personne pour laquelle je rends grâce

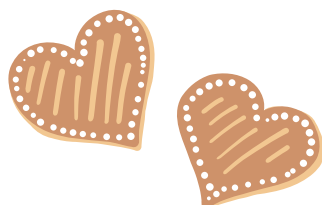
Le cerveau fatigué repère spontanément davantage les tensions et les problèmes. **Apprendre à remarquer aussi le beau rééduque peu à peu mon regard intérieur.**

Recentrage

Quand je sens que je cours intérieurement après “autre chose”, me demander : *“Même si tout n'est pas parfait, de quoi puis-je déjà largement me réjouir?”*.

Je suis là pour moi, aussi !

Je peux me parler franchement (!) en me disant à moi-même : *“Je vois bien que le bruit et les sollicitations te fatiguent. Tu n’as pas besoin de faire semblant devant moi ! Accorde-toi un peu de repos intérieur. Ne te durcis pas. Accueille tout ce qui t’arrive comme ça vient et va vite te réfugier auprès de la Sainte Vierge au milieu de tout ce qui t’agite !”*.



À garder en tête

Savourer le temps que j’ai parce que chaque jour est un cadeau, chaque instant une bénédiction !

Prière pour demander la joie

Ô mon Dieu, Vous nous demandez d'être "toujours dans la joie" et pourtant Vous savez combien cela peut être difficile.

Mes soucis ont tendance à engloutir cette joie bien trop rapidement.

Pourtant, je crois que Vous êtes là et que Vous m'aimez. Je Vous demande aujourd'hui de venir me faire goûter à cette joie qui vient de Vous, cette joie d'être votre fille bien-aimée.

Venez apaiser mon cœur afin que je permette à cette joie de demeurer en moi et faites de moi un témoin heureux et rayonnant de cette joie.

Ainsi soit-il



« Soyez toujours joyeux
et priez sans cesse,
en toutes choses
rendez grâces à Dieu ».

1 Thessaloniens 5:16



9.

Quand j'ai besoin de retrouver de l'intériorité

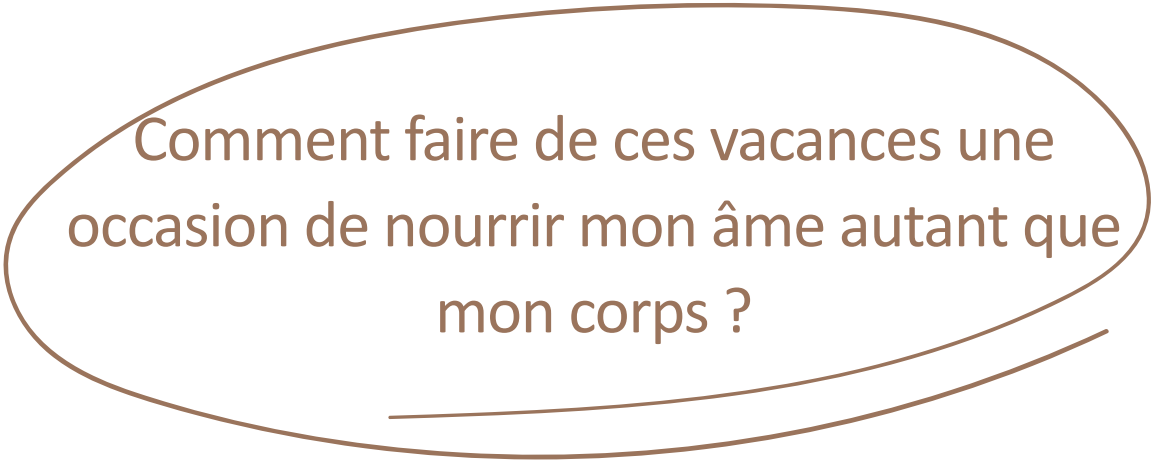
(Contemplation, lecture, dehors, respiration)

Avec les vacances, les obligations sont parfois moins pressantes, les horaires plus souples, les journées moins remplies.

Au milieu de ce rythme différent, je peux ressentir un désir plus profond : celui de retrouver un peu de silence, de présence et de reconnexion avec mon âme.

Derrière mon besoin de silence, de contemplation ou de ressourcement se cache peut-être aussi un désir plus grand : celui de retrouver Dieu, de me laisser rejoindre par Lui et de Lui redonner davantage de place.

Les vacances peuvent alors devenir une **occasion privilégiée** de revenir à l'essentiel, de retrouver une vie intérieure plus paisible et de me rendre davantage disponible à La présence de Dieu en moi.



Comment faire de ces vacances une occasion de nourrir mon âme autant que mon corps ?

Un peu d'introspection

- Dans quels moments ai-je le sentiment d'être la plus profondément **présente à moi-même, aux autres et à Dieu** ?

=> Qu'est-ce qui caractérise ces moments ?

- Est-ce que je laisse suffisamment de place à **ce qui nourrit mon âme** ou est-ce que je remplis spontanément chaque espace disponible ?

=> Qu'est-ce qui **me rapproche du Bon Dieu** et qu'est-ce qui **m'en éloigne** ?

- Y a-t-il des circonstances, des lieux ou des dispositions intérieures qui favoriseront ma rencontre avec le Ciel durant ces vacances ?

Une invitation

Si le Bon Dieu m'attendait particulièrement quelque part pendant ces vacances, où pourrait-Il bien me donner rendez-vous ?

- ☐ Dans le silence
- ☐ Dans le regard d'un enfant
- ☐ Dans une contrariété
- ☐ Dans une église visitée en chemin
- ☐ Dans un paysage qui me touche
- ☐ Dans une lecture inspirante
- ☐ Dans un moment de prière
- ☐ Dans un sacrifice consenti généreusement
- ☐ Dans une conversation impromptue
- ☐ Dans un service rendu
- ☐ Dans une joie simple vécue en famille
- ☐ Autre :



MON CŒUR A SOIF DE...



silence



beauté



sens



profondeur



présence



JE PEUX LE NOURRIR PAR...



la nature



la lecture



la contemplation



la prière



la gratitude



ET PEU À PEU JE RETROUVE...



la paix



la joie



l'émerveillement



l'intériorité



*la présence
de Dieu*



Des habitudes qui font du bien

- **Commencer ma journée** en la confiant au Seigneur (par exemple avec la belle prière de Madame Elisabeth)
- **Dire** “*Bonjour Jésus présent dans cette église*” en passant devant une église
- Garder toujours **un bon livre à portée de main**
- M'asseoir quelques minutes **sans téléphone**
- **Profiter** de tout moment donné pour accueillir la nouveauté offerte dans n'importe quel imprévu
- Prendre la **décision** de supporter les autres
- **Transformer** certains temps d'attente ou de déplacement en occasion de louange
- **Ménager** dans ma journée des petits **rendez-vous furtifs** avec le Bon Dieu
- Faire habituellement de **mon cœur un oratoire** où retrouver Jésus et me ressourcer

Je suis là pour moi aussi

Comme dans un avion, la maman doit d'abord mettre son propre masque à oxygène avant d'aider ses enfants. Cela paraît contre-intuitif, mais si je manque d'air, je ne pourrai aider personne.

Il en va de même pendant les vacances. Prendre soin de moi n'est pas un acte d'égoïsme mais une condition pour prendre soin des autres dans la durée.

En nourrissant mon intériorité et en veillant sur mon cœur, j'ai davantage à offrir à ceux que j'aime.



Recentrage

Quand je me sens dispersée ou happée par l'agitation, même si je n'ai pas particulièrement le cœur à prier ou à me tourner vers l'intérieur, je peux simplement me demander : "*Où le Bon Dieu m'attend-Il aujourd'hui ?*".

A garder en tête

Les vacances sont un temps pour retrouver mon souffle intérieur et cela rejaillira sur toute ma maisonnée.



Prière de Madame Élisabeth de France

Que m'arrivera-t-il aujourd'hui, ô mon Dieu, je l'ignore. Tout ce que je sais, c'est qu'il ne m'arrivera rien que Vous ne l'ayez prévu depuis toute éternité. Cela me suffit, ô mon Dieu, pour être tranquille. J'adore vos Desseins éternels, je m'y sou mets de tout mon cœur. Je veux tout, j'accepte tout, je Vous fais un sacrifice de tout ; j'unis ce sacrifice à Celui de votre cher Fils, mon divin Sauveur, Vous demandant, par son Sacré-Cœur et ses Mérites infinis, la patience dans mes maux et la parfaite soumission qui Vous est due pour tout ce que Vous voudrez et permettrez. Ainsi soit-il.





Faire de ces vacances
une occasion de nourrir
mon âme autant que mon corps.



Ménager des petits
rendez-vous quotidiens
avec le Bon Dieu.



Garder toujours
un bon livre à portée
de main.



Habiter pleinement
ce moment au lieu de déjà
penser au suivant.



Accueillir la nouveauté
offerte dans les imprévus.



Où le Bon Dieu
m'attend-Il aujourd'hui ?



« Marquez tout
du sceau de l'amour,
il n'y a que ça qui demeure. »

Ste Elisabeth de la Trinité



10.

Quand la rentrée arrive déjà dans ma tête

(Retour, nostalgie, hâte)

Ce qui se joue en moi

Les vacances ne sont pas terminées et pourtant **une partie de moi commence déjà** à regarder vers l'après.

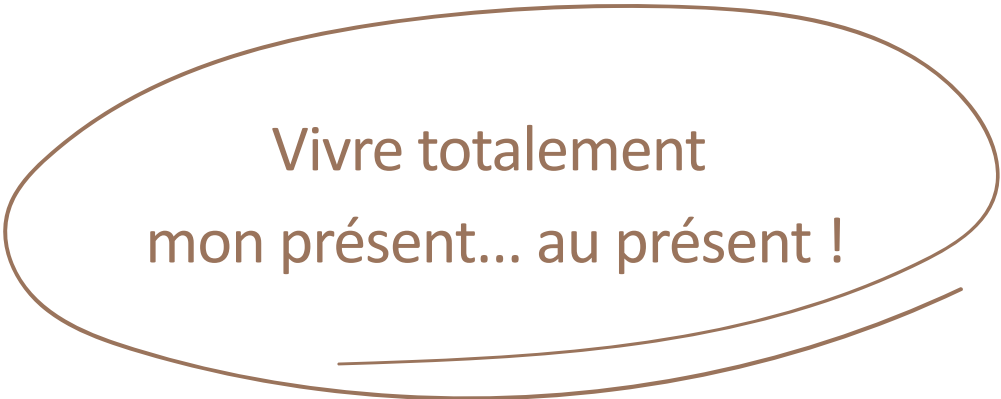
Je pense à la rentrée, aux horaires, aux rendez-vous, au travail, aux obligations diverses. Parfois cela me rassure. Parfois cela m'inquiète. Parfois les deux en même temps.

Je peux ressentir une légère **nostalgie** en voyant les vacances filer. J'aimerais retenir certains moments, prolonger certaines douceurs ou certaines rencontres.

Bien “finir” mes vacances consiste à accueillir avec gratitude tout ce qui a été vécu, à avancer paisiblement vers ce qui vient et à cueillir les fruits qu’elles ont porté en moi.

Chaque saison a ses cadeaux. Les vacances se terminent. Une autre étape approche.

Je peux apprendre à habiter pleinement ces derniers moments et ce passage sans me projeter, sans regretter, sans appréhender, en vivant totalement mon présent.



Vivre totalement
mon présent... au présent !

Un peu d'introspection

- Qu'est-ce que j'attends avec joie dans les semaines qui viennent ?
- Qu'est-ce qui me préoccupe ou me pèse lorsque je pense à la rentrée ?
- Ai-je tendance à quitter les vacances trop tôt dans ma tête ?
- Comment puis-je profiter pleinement des jours qui restent sans anticiper en permanence dès maintenant la lourdeur qui sera au rendez-vous ?



Exercice de vérité

Quand je pense à la rentrée...

- ☐ je commence déjà à tout organiser
- ☐ je me sens soulagée
- ☐ je ressens une certaine nostalgie
- ☐ je me sens inquiète
- ☐ je me projette avec enthousiasme
- ☐ j'ai peur de perdre ce que les vacances m'ont apporté
- ☐ je suis partagée entre envie et appréhension
- ☐ autre :

Puis-je **accueillir tout cela comme ça vient**, sans avoir à choisir entre joie et tristesse ?



CE QUE JE VIS



nostalgie



anticipation



inquiétudes



organisation



projection



CE QUI M'AIDE



remercier



ralentir



savourer



faire confiance



rester présente



CE QUE JE CHOISIS



finir avant
de commencer



profiter des jours
qui restent



préparer sans
anticiper



accueillir la rentrée
paisiblement



vivre
aujourd'hui



Des habitudes qui font du bien

- **Savourer** encore les moments présents
- **Ranger progressivement** sans précipitation
- **Remercier** dans mon cœur pour ce qui a été vécu, faire la liste de ce qui a grandi en moi (patience, gratitude, confiance, pais intérieure, capacité à accueillir l'imprévu...)
- **Noter les idées** de rentrée dans un carnet puis les laisser de côté pour l'instant
- **Entretenir** un regard positif et tendu vers l'avenir
- **Préparer l'avenir sereinement** : que puis-je mettre en place dès maintenant, un pas après l'autre ?



Je suis là pour moi aussi

Les vacances ne sont pas qu'une parenthèses, elles font partie de la vraie vie.

Si je suis triste que ce soit fini, je peux me dire que c'est bien normal. Faire une pause était bon et bienfaisant, nous en avons tous besoin. Heureusement, tout cela ne disparaît pas avec le calendrier. **Qu'est-ce que je peux emporter avec moi ?** Davantage de temps avec Dieu ? Plus de simplicité ? Plus de liberté ? Plus de jeux avec les enfants ? Plus de complicité avec mon conjoint ? Plus de présence ? Plus de repos ? Plus d'imprévu ? Moins de perfectionnisme ? Plus d'humour ? Plus de place pour les surprises ?

Le vrai trésor des vacances n'est pas ce qui est derrière moi, mais **ce qui a grandi en moi.**

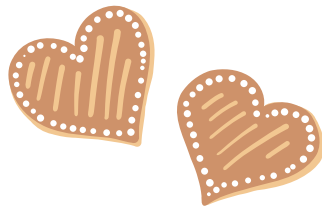


Si je redoute la rentrée, je peux aussi me rappeler que je n'ai pas besoin de porter toute la reprise dès maintenant. La rentrée se vivra un jour après l'autre. Je peux profiter de ces derniers moments sans déjà me plonger dans les semaines à venir (c'est une vraie discipline que de dompter son mental comme cela !).

Et si je me réjouis de la rentrée, j'en ai également le droit. Je peux être soulagée et heureuse de retrouver davantage de calme, des rythmes plus prévisibles, des moments de solitude ou une maison moins pleine. Si elles ont été difficiles (voire exécrables ou éprouvantes) ce peut être le moment de faire une "autopsie de l'échec" (expression du Dr Christophe André) en essayant d'en tirer une leçon ou un enseignement pour les prochaines vacances.

Recentrage

Je fais la **liste** (mentalement ou par écrit) de tout ce qui a été **bien** durant ces vacances, tout ce que j'ai **entrepris**, **dépassé** et **réussi**, tout ce qui a été **accompli** et dont je peux être fière et heureuse.



À garder en tête

*“On prépare l'avenir
en vivant chaque minute du présent
aussi parfaitement que possible.”*

Dr Vittoz

Prière

Seigneur, merci pour tout ce qui a été vécu pendant ces vacances.

Merci pour les joies, les rencontres, les repos, les imprévus et les petits bonheurs que Vous m'avez donnés.

Quand mon cœur regarde déjà vers la rentrée, apprenez-moi à rester dans l'ici et le maintenant.

Aidez-moi à accueillir avec gratitude ce qui s'achève et avec confiance ce qui commence.

Que je ne vive ni dans la nostalgie du passé ni dans l'inquiétude de l'avenir.

Le passé à votre miséricorde,
le présent à votre amour,
l'avenir à votre Providence.

Ainsi soit-il.





Savourer
les moments présents.



Préparer l'avenir
sans quitter le présent.



Regarder l'avenir
avec confiance.



Je m'encourage
avec bienveillance.



Accueillir ce qui s'achève
avec gratitude.



Avancer pas à pas
sereinement.



Bonys

Les erreurs qui aggravent les conflits *sans s'en rendre compte*



Prendre les choses frontalement
et en version "Premier degré".

=> Lutte de pouvoir.



Réagir à chaud au lieu
de choisir sa réponse.

=> Contagion émotionnelle.
Manque de recul.



Chercher la solution dans l'enfant...
au lieu de soi

("il doit changer", "il doit écouter",
"il doit comprendre"...).

=> Attendre que l'enfant change pour que
la situation s'améliore. Oublier ce qui
dépend de moi aussi.



Donner trop d'explications,
raisonner.

=> Trop d'informations pour
un cerveau déjà débordé.



Prendre les réactions de mon enfant
personnellement

(se sentir attaquée, défiée, pas respectée,
"il me provoque", "il le fait exprès").

=> Se placer au même niveau que son enfant,
trop s'impliquer affectivement, confondre
comportement et intention, perte de recul.



Vouloir éviter tout conflit
(anticiper, céder, vouloir garder la paix).

=> Renforcement négatif. Penser que le
conflit est à éviter à tout prix. La peur
du conflit risque de guider les décisions
au détriment de l'apprentissage.



Se justifier.

Perte d'autorité sécurisante.

=> Inversion des rôles.



Me montrer incohérente
(un jour je tiens, un jour je lâche).

=> Manque de repères pour mon enfant.
insécurisant.



Donner trop d'explications
au mauvais moment.

=> Chercher à expliquer alors que mon enfant
a d'abord besoin d'être entendu et rejoint
pour se calmer.



Négocier en permanence
(chercher un compromis à chaque fois).

=> Apprentissage de la négociation.



Être trop dans l'émotion
ou trop dans le contrôle
(se laisser déborder ou devenir rigide).

=> Mon enfant ne sait plus
à quoi s'attendre.



Attendre trop longtemps
avant d'agir... accumuler,
laisser passer, exploser.

=> Effet cocotte-minute.

Maman prête à exploser ?

Voici quelques pistes à expérimenter
pour reprendre le pouvoir...

1



Essayer l'action contraire

(envie de crier => bénir
envie de pleurer => sourire, etc)

2



Déléguer la situation
épineuse au Seigneur

en lui disant :
"Occupez-vous de tout ça pour moi.
Pensez-y pour moi".
(Acte d'abandon de Don Dolindo)

3



Revenir au présent,
au réel,

regarder les couleurs, écouter
les bruits, sentir les odeurs,
toucher les textures
(Méthode Vittoz)

4



Compter lentement jusqu'à 5
avant de parler, épeler mentalement
un mot, additionner, soustraire,
multiplier

(revenir au cerveau gauche rationnel,
quitter le cerveau droit émotionnel)

5



Bénir mon enfant,
mon entourage

(cf La prière de la moutarde,
quand elle me monte au nez
de Claire de Féligonde,
Podcast Famille chrétienne)

6



Inspirer 4 secondes
souffler 6 secondes

(cohérence cardiaque)
recommencer 5 fois

7



Me rappeler
que celui qui me porte sur
le système et met ma patience
à rude épreuve est aussi
mon être cher

8



Complètement contre-intuitif :
dire un MERCI total et plénier,
pour cette situation, rendre grâce,
placer mon coeur dans
la bénédiction et la louange

9



Et si j'ai "lamentablement échoué"
à garder mon calme et ma patience ?

Faire une autopsie de l'échec
(expression de Christophe André, psychiatre) :
Ce que j'aurais dû faire,
ne pas faire, ce que j'en tire.

MICRO-JOIES DES VACANCES



*50 invitations à ralentir et à remarquer
la beauté déjà présente.*



Piocher UNE micro-joie par jour



Comme carnet de
mémoire de mes
vacances



M'en servir pendant les
moments "creux" (le café du
matin, la sieste, le soir, une
journée de pluie, un moment de
découragement...).



Antidote à la comparaison
(Quand je vois les vacances
parfaites des autres, Instagram,
les maisons de rêve, les familles
idéales...)



En famille (Certaines micro-joies
peuvent être choisies le matin,
proposées aux enfants, tirées
au hasard.)



A feuilleter quand je me sens
débordée, tendue, frustrée,
enfermée dans la logistique...



Transformer l'attention et
passer de "ce qui manque" à
"ce qui nourrit déjà."





1.

Boire son café
dehors tôt le matin.



2.

Regarder le ciel
5 minutes sans téléphone.



3.

Lire quelques pages
pendant la sieste
des enfants.



4.

Marcher sans
se presser.



5.

Écouter les bruits
du soir fenêtre ouverte.



6.

Faire un pique-nique
improvisé.



7.

Dîner dehors.



8.

Laisser les enfants
dormir sous tente.



9.

Faire un jeu de société
après le dîner.



10.

Regarder de vieilles
photos en famille.



11.

Cueillir des fleurs
sauvages.



12.

Observer les étoiles.



13.

Regarder un coucher
de soleil.



14.

Faire une promenade
après dîner.



15.

Écouter la pluie.



16.

Dormir avec les
fenêtres ouvertes.



17.

Sentir le linge
séché au soleil.



18.

Manger une tomate
avec du sel et de
l'huile d'olive.



19.

Marcher
pieds nus.



20.

Sentir la crème
solaire des enfants.



21.

Dire une prière dehors
au coucher du soleil.



22.

Entrer dans une église
pendant une visite.



23.

Allumer une bougie
le soir.



24.

Lire un psaume
lentement.



25.

Remercier pour trois
belles choses de
la journée.





26.

Apprendre un jeu
de cartes aux enfants.



27.

Leur raconter un
souvenir d'enfance.



28.

Leur apprendre une
recette d'été.



29.

Chanter ensemble
dans la voiture.



30.

Faire une cabane.



31.

Ne rien faire
15 minutes sans
culpabilité.



32.

Laisser une tâche
pour demain.



33.

Dire non à une
invitation fatigante.



34.

Ne pas répondre
immédiatement aux
messages.



35.

S'autoriser
une sieste.



36.

Mettre une jolie nappe
même pour un repas
simple.



37.

Acheter des fruits
au marché.



38.

Mettre de la musique
pendant le dîner.



39.

Boire une tisane
dehors le soir.



40.

Regarder les enfants
jouer sans intervenir.



41.

Écrire une phrase drôle
dite par un enfant.



42.

Imprimer 5 photos
avant la rentrée.



43.

Faire une liste des
meilleurs souvenirs.



44.

Noter les livres lus
pendant l'été.



45.

Écrire ce qu'on veut
garder de cet été.



46.

Ne pas mettre
de réveil.



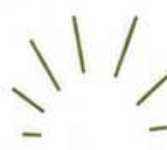
47.

Faire sécher les
serviettes au soleil.



48.

Revenir de baignade
avec les cheveux salés.



49.

Entendre les enfants
rire au loin.



50.

Se dire :
"Mmmm je suis
en vacances !".





FICHE DE POSTE de la mère de famille

Au sein d'une entité à taille humaine, vous êtes responsable du management d'une équipe.

Vous aurez à gérer d'abord un projet et bientôt vous en conduirez plusieurs, peut-être jusqu'à dix et au delà, toujours très différents les uns des autres.

Vous faites preuve d'écoute et de psychologie envers vos collaborateurs et collaboratrices, qui dépendent de vous à 100% en début de carrière.

Vous gérez leurs apprentissages et leur formation continue ainsi que leur stratégie de développement.

Vous gérez tous les approvisionnements, leur qualité et ceci, sans rupture de stock et dans la limite des budgets disponibles.

Vous êtes responsable de la sécurité et de la santé et physique et mentale de votre équipe.

Vous gérez et dénouez avec tact les tensions de l'activité quotidienne.

Vous gérez un emploi du temps complexe et variable.

Votre activité générera de nombreux déplacements quotidiens.

Vous savez faire preuve de pédagogie et d'imagination.

Vous êtes responsable de la maintenance et du bon entretien des locaux qui vous sont attribués.

Vous savez incarner les valeurs d'écoute, de sensibilité, d'harmonie et de patience.

Vous avez une approche globale des problèmes et du recul face aux difficultés.

Vous faites face aux revendications et négociez des compromis adroits.

Vous savez créer des liens sociaux variables et durables.

De la qualité de votre management dépendront fortement vos résultats présents et futurs.

Vous prenez des risques mesurés quand ils sont nécessaires.

Votre poste, pourtant essentiel et vital à la bonne marche de l'entreprise, ne sera pas reconnu ni valorisé socialement.

Horaires : 3 x 8 heures par jour, vacances et week-ends et jours fériés compris.

Rémunération : 0 € + prime de 0 €

Particularité : Métier non reconnu par le dernier recensement de l'INSEE.

Dénomination du poste : Mère au foyer.

Et pourtant, on l'aime notre métier !!!

Auteur inconnu

Qui suis-je ?

Comme beaucoup de mères, j'ai connu des périodes de fatigue, de doute et de découragement au fil de l'éducation de mes cinq enfants. J'aurais beaucoup aimé avoir du soutien à cette époque. Cela m'aurait évité de chercher seule, parfois à tâtons, des repères et du soutien pour avancer au milieu des défis du quotidien.

Depuis plus de 15 ans, j'accompagne des mamans qui souhaitent retrouver davantage de sérénité, de confiance en elles et de stabilité intérieure.

Mon approche s'appuie à la fois sur mon expérience de mère de famille, sur l'accompagnement de nombreuses mamans, sur une bonne connaissance des profils atypiques (TDAH, TSA, HPI, hypersensibilité...), sur mon expertise de graphologue depuis plus de 30 ans et sur une vision de la personne profondément nourrie par ma foi.

Agnès Daubricourt

06 80 38 18 65 - a.daubricourt@9business.fr

Pour en savoir plus sur le coaching de maman

Envie ou besoin d'aller plus loin ?



Le Coaching de maman *est pour vous*

si vous souhaitez être



Écoutée
sans jugement



Soutenue
avec bienveillance



Aidée à y voir
plus clair



Encouragée à avancer
avec confiance



Un espace d'écoute bienveillant
pour vous accompagner,
vous soutenir et vous aider
à avancer à votre rythme.



Vous n'êtes pas seule.
Je suis là pour vous. 



"Je pensais que la sainteté
c'était la joie perpétuelle, sans
l'ombre d'une tristesse. Mais
avec le temps, plus j'avance,
plus je vois que la sainteté
c'est une vie où il faut changer
la tristesse en joie "

Marcel Van

