

Maïlys Boullet

Kiffe ta Maternité !

Avoir confiance en toi et
assumer tes valeurs

Développement personnel

Tous droits réservés ©

Mailys Boullet, 2020

ISBN : 978 2 9574775 0 0

Couverture réalisée par 2LI (www.2LI.fr)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit sans le consentement de l'auteur est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« L'accouchement est le seul rendez-vous à l'aveugle où vous êtes sûr de rencontrer l'amour de votre vie »

Bon. Et après ? Dit comme ça, cela paraît si simple, si naturel ! *Tu oublieras tout quand tu auras ton bébé dans les bras. Tu verras, c'est l'instinct maternel, tu sauras quoi faire. Ce sera le plus beau jour de ta vie.* Vraiment ? Est-ce que la réalité ne serait pas un peu plus nuancée que ça ?

Tu as peut-être ressenti tout ça le jour où tu es devenue mère. Peut-être que non. Tu as peut-être ressenti cette fameuse vague d'amour pour ton enfant de façon renversante et instantanée, ou bien c'est venu plus tard, plus doucement. Il n'y a pas un ressenti meilleur que l'autre, pas un cheminement plus valable ou plus acceptable. Devenir mère bouleverse tant de choses dans ta vie et dans ton univers, c'est normal d'éprouver des sentiments ambivalents parfois, souvent même.

Pourtant, avec une telle pression à l'épanouissement maternel et une injonction au bonheur aussi écrasante, si tu rencontres des difficultés (et tu en rencontreras à un moment) tu as l'impression que c'est parce que tu n'es pas à la hauteur, que c'est ta faute. Tu as l'impression que la norme, c'est le bonheur absolu et que si tu ne le ressens pas, c'est que tu n'es pas tout à fait normale. Tu te retrouves seule avec tes émotions et tu as l'impression qu'il y a un problème, et qu'il vient de toi.

Déjà, pendant ta grossesse, tu as peut-être parfois eu le sentiment que le ton entourage avait un peu perdu les pédales. Un coup on t'a dit *Tu verras, c'est que du bonheur !* ou *Être maman c'est la plus belle chose au monde*. Et puis le moment d'après, on t'a prédit que *Ta vie est finie, tu ne vas plus jamais dormir/t'amuser/faire l'amour/insérer ici toute activité sympa que tu aimais bien faire avant*. En général tu affichais un sourire mi-poli mi-crispé, et tu ne savais pas trop sur quel pied danser. Tu t'es demandé à quelle sauce tu allais être mangée et les questions se sont bousculées dans ta tête. Tu as imaginé ce qui allait t'arriver et tu t'es dit que tout compte fait, tu aurais peut-être mieux fait d'adopter un hamster. C'est gentil les hamsters.

Et puis ton enfant est arrivé et comme pour beaucoup de femmes, cela a été un tsunami qui a balayé toutes tes certitudes. Tu t'es rendu compte que rien de ce qu'on t'avait dit

n'est vrai. Non, être parent ce n'est pas QUE du bonheur, des paillettes et du rose bonbon. C'est beaucoup de bonheur c'est vrai. Beaucoup d'amour aussi. Et puis c'est beaucoup de fatigue, d'inquiétude, de remises en question. De prises de tête avec son conjoint, parfois. C'est tout ça à la fois, et c'est vertigineux. Et non, ta vie n'est pas finie non plus. On ne va pas se mentir, les jeunes parents ont souvent les yeux cernés et l'air un peu débordé, voire carrément dépassé. Mais si, ne fais pas semblant, ça nous est tous arrivé au moins une fois ! Mais aux dernières nouvelles, les rues ne sont pas remplies de parents hagards et exténués qui cherchent à fuir le domicile familial (quoique, depuis qu'on a dû cumuler confinement, enfants et télétravail, on ne sait plus trop !). D'ailleurs, il y a même des parents qui remettent ça, et plusieurs fois, c'est bien qu'ils y trouvent du positif. Et qu'ils ont le temps de faire l'amour !

Certains ont l'air plutôt épanouis d'ailleurs. Ils ont le visage qui s'illumine quand ils récupèrent leur enfant à l'école et qu'ils le serrent contre eux, même si le matin, ils étaient bien contents de le déposer pour la journée. Alors est-ce qu'ils ont un secret ? Et est-ce que tu vas le trouver dans ce livre ? Oui et non. Il n'y a pas de secret, ni de recette miraculeuse. Mais c'est vrai que les parents bien dans leurs baskets ont généralement quelques points communs : ils ont plutôt confiance en eux et ils arrivent à vivre en accord avec les valeurs qu'ils se sont choisies, quelles

qu'elles soient. D'ailleurs, ça ne vaut pas seulement pour la parentalité. Les gens bien dans leur peau sont souvent ceux qui s'autorisent à être eux-mêmes, à s'affranchir du regard des autres. Et ce n'est pas facile, d'autant plus que quand tu deviens maman, toute ta vie est bousculée et tu ne sais plus toujours qui tu es ou qui tu veux être. Entre ton corps que tu as du mal à te réapproprier, les hormones qui te jouent des tours et la fatigue, tu es à fleur de peau. Sans compter les conseils pas forcément sollicités qui affluent de tous les côtés. Oui, parce que tu as remarqué ? Depuis que tu es maman, tout le monde a un avis sur ta façon de faire.

Tu te retrouves avec un bébé qui n'est pas forcément celui que tu avais idéalisé, une liste de principes que tu n'arrives pas totalement à mettre en pratique, et tes propres ressentis qui ne sont pas toujours ceux que tu avais imaginés non plus... Tout est nouveau, tout est à découvrir. Pas facile d'avoir confiance en toi dans ces circonstances ! Tu as envie de bien faire, et même encore mieux que ça, mais tu ne sais pas comment. Tu te remets sans cesse en question. Les mauvais jours, tu doutes de toi et de tes compétences de maman.

Nous sommes nombreuses à passer par là. Il faut du temps pour que les pièces du puzzle s'assemblent d'une façon qui nous convient à peu près. Et puis un jour, on finit par trouver un semblant de rythme, et là on se rend compte d'une chose.

Nous sommes les mères que nous pouvons et c'est déjà beaucoup

Car finalement peu importe notre façon d'être parents, peu importe notre milieu social, nos passions, nos habitudes, notre caractère... Nous sommes toutes égales devant la maternité. Bien sûr, nous avons nos différences, et chacune notre façon d'être maman, mais nous nous posons toutes les mêmes questions : est-ce que ce que je fais les bons choix pour mon enfant ? Est-ce que je suis une assez bonne mère ? Est-ce que je lui donne suffisamment pour qu'il soit heureux ? Quand il sera grand, est-ce qu'il me reprochera d'avoir été un mauvais parent, d'avoir fait des erreurs ?

Ces questions peuvent prendre beaucoup de place. Ce livre ne va pas t'apporter toutes les réponses, mais je vais commencer par te dire cela, et c'est peut-être l'un des choses les plus importantes que tu liras au fil de ces lignes. Imprime-la bien dans ton esprit, parce que tout part de là, parce que tu as besoin de l'entendre, et que tu le mérites :

***Tu es assez bien. Tu fais suffisamment, tu es
suffisamment pour ton enfant. Tu es la meilleure
maman pour lui, la maman dont il a besoin.***

Ce livre n'est pas là pour t'apprendre à être la mère parfaite. D'abord, parce que la perfection n'existe pas et que c'est bien mieux comme ça. Ensuite, parce que je pense sincèrement qu'il n'y a pas qu'un seul bon modèle à suivre, un mode d'emploi tout prêt pour être le parent parfait, celui qui peut s'afficher sur Instagram et donner des leçons aux autres. Il n'y a pas de parents parfaits, il y a des parents qui font de leur mieux avec ce qu'ils ont et ce qu'ils sont.

Ce qui fait de toi la mère que tu es, c'est un mélange de ta personnalité, de tes valeurs, de tes désirs, tes peurs, tes envies... Ce sont aussi des facteurs que tu ne maîtrises pas forcément, comme ton métier, ta situation familiale, le soutien que tu as ou que tu n'as pas. Tu es unique, par conséquent ta façon d'être mère est unique aussi. C'est la même chose pour ton enfant d'ailleurs. Lui aussi a son caractère, ses préférences, ses qualités et ses défauts. Sa petite histoire a commencé à s'écrire le jour de sa naissance, et même avant cela. Personne d'autre au monde que toi et ton conjoint ne savez ce qui est le mieux pour vous et votre famille. Les autres peuvent vous donner des conseils, ils peuvent être animés des meilleures intentions, mais ils ne sont pas à votre place. C'est votre vie, c'est votre histoire, et c'est à vous seuls de décider ce que vous voulez en faire. Tu as le droit d'assumer la personne que tu es, la mère que tu es.

Et la mère que tu es, que tu viens peut-être juste de devenir, elle a parfois du mal à trouver son chemin au milieu de toutes les injonctions contradictoires que la société lui renvoie. D'autant plus que le monde n'est pas toujours tendre avec les jeunes parents. On dit souvent qu'il faut un village pour élever un enfant, pourtant de nos jours, les familles sont souvent éparpillées, beaucoup de grands-parents travaillent encore et sont moins disponibles pour donner un coup de main. Tu as vite fait de te sentir seule face à ce petit être qui vient de débarquer dans ta vie et qui remet tout en question. D'autant plus que ce sont encore en majorité les femmes, les mères, qui assument la part la plus importante de la marche du foyer, des tâches ménagères et de la charge mentale. Ajoutons à cela la pression à cuisiner maison, bio, proposer aux enfants des activités épanouissantes, travailler mais pas trop, faire du sport, être disponible pour ton conjoint, et prendre du temps pour toi parce qu'il faut rester une femme et pas seulement une mère... Tu as vite fait de se sentir écrasée sous un énorme poids, et dans le fond, tu ne prends pas le temps de te poser une question essentielle : *Qu'est-ce que moi je veux ? Quelle est la vie dont j'ai envie ? Qu'est-ce que je me sens capable de faire ? Quelle mère est-ce que j'ai vraiment envie d'être ?*

Tu te demandes peut-être qui je suis pour te donner des conseils sur ta maternité, quelle légitimité j'ai pour te parler de tout ça, et je te comprends ! On va passer quelques heures ensemble, alors autant commencer par les présentations. Je m'appelle Mailys, et je suis écrivain public spécialisée dans la périnatalité. C'est-à-dire que j'accompagne les parents, et plus particulièrement les mamans dans ce moment si marquant de leur vie : je les aide à écrire leur journal de grossesse ou leur récit d'accouchement et je les aide à communiquer avec leur entourage en écrivant des lettres. Au fil de ces accompagnements, j'ai pu me rendre compte que beaucoup d'entre elles faisaient face aux mêmes interrogations, aux mêmes doutes : manque de confiance en elles, impression de ne pas être à la hauteur, difficultés à communiquer avec leur conjoint ou leur entourage... Les jeunes mamans ont besoin de bienveillance, de compréhension. Elles ont besoin d'être capables de s'en accorder à elles-mêmes.

Je suis aussi maman d'une merveilleuse petite fille. Ça n'a pas été simple pour moi de devenir maman puisque nous avons vécu trois ans d'attente et une fausse couche avant de devenir parents. Aussi difficile qu'ait été cette attente, avec le recul je suis persuadée que ma fille est arrivée au moment où elle le devait. Pendant ces trois années, j'ai appris à accepter les choses comme elles venaient et à lâcher prise. Je sais que si je

n'avais pas vécu tout ça, je n'aurais pas été la maman que je suis aujourd'hui. Je suis reconnaissante pour ce temps et pour tout ce qu'il m'a permis d'apprendre.

C'est pour ces raisons que j'ai eu envie de te partager toutes les ressources que j'ai passé des années à emmagasiner pour que toi aussi tu puisses trouver ton chemin de maman. Pas le même que le mien, ni que celui de quelqu'un d'autre, mais le tien. Celui qui est vraiment fait pour toi, qui t'attend et qui te permettra de t'épanouir. D'avancer en ayant confiance en toi et en assumant tes valeurs.

Ensemble, nous allons d'abord parler de toi. De ce que tu attends de la vie, de la maternité. Nous allons aussi parler de ton couple, des bouleversements que vous vivez ensemble, de l'importance de rester une équipe soudée. Et puis, nous allons aborder ton rapport avec les autres, avec ta famille, tes amis, ce qui te déstabilise et ce qui te fait avancer. Ensemble nous allons prendre du temps pour toi et pour faire le point.

Tout au long de ce livre, tu trouveras des petits exercices à faire, des conseils pratiques à appliquer, et à la fin tu profiteras également d'un chapitre bonus avec plein de ressources pour approfondir ta lecture. N'hésite pas à te munir d'un petit carnet pour noter les phrases qui te plaisent le plus ou qui résonnent particulièrement en toi. Je te conseille de lire le livre dans

l'ordre, mais tu peux aussi prendre les chapitres indépendamment les uns des autres en fonction de ce qui te parle le plus. En fonction de ton histoire et de tes ressentis, certains passages te toucheront plus que d'autres, alors n'hésite pas à les relire chaque fois que tu en ressens le besoin.

Tu es prête ? Alors c'est parti !

