ÊTRE MÈRE SANS S'OUBLIER

Soline **Bourdeverre-Veyssiere**

40 ressources pour prendre du temps pour soi

jouvence EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

J'accompagne les émotions de mon enfant
J'ai confiance en toi

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Méditer avec ses enfants, Isabelle Mante
Poser des limites à son enfant, Catherine Dumonteil-Kremer
12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec
Soignez votre enfant par l'homéopathie, Dr Françoise Berthoud
Enseigner avec bienveillance, Marshall B. Rosenberg

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-290-2

Mise en pages : Sir
Couverture : Éditions Jouvence
Dessin de couverture : Charlotte Thomas

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Petite histoire introductive 4

Chapitre 1 – Prendre en compte les besoins de tous 7

Chapitre 2 – Comment prendre soin de soi? 40 ressources bien-être pour s'octroyer du temps nourrissant 27

Chapitre 3 – Devenir SA priorité 91

Notes 92

« N'attendez pas le moment parfait,
prenez un moment et faites en sorte qu'il le soit. »
Zoey Sayward

Note de mise en garde :

Ce livre s'adresse à toutes les mères[1]. Afin qu'elles s'octroient du temps pour elles dans leur quotidien. Fatigues physique et mentale, lassitude, mode « pilotage automatique », désinvestissement, culpabilité sont le lot de beaucoup. Il est possible d'aller vers un mieux-être avec les outils présentés ici. Toutefois, parfois, cela peut aller plus loin, vers une possible déprime ou dépression[2]. Je ne peux que vous inciter à vous diriger vers les personnes compétentes et habilitées à vous aider.

Petite histoire introductive

Prenez une fleur. Elle a des besoins spécifiques. Nourriture. Eau. Lumière… Quand ses besoins sont pris en compte, elle est épanouie, elle grandit, elle s'élève. Quand ils ne le sont pas, elle fane. Voire elle meurt.

L'analogie avec l'être humain, donc avec vous, est toute tracée. Ses besoins fondamentaux sont divers. Besoins physiologiques (manger, dormir), besoin de sécurité, besoins de relation (s'exprimer, être écouté, le tout avec respect, attention et considération), besoin d'estime de soi, besoin de réalisation de soin. Besoin de paix et d'harmonie aussi.

Nos émotions sont un puissant indicateur de la qualité de prise en compte de nos besoins. Un besoin non pris en compte entraîne souvent une émotion désagréable. L'inverse est vrai. Il y a un lien entre émotions et besoins. Il y a un lien entre comportements et besoins.

Lorsqu'on observe une plante mal en point, nous nous posons la question de ce qui ne va pas. Et, nous sommes enclins à agir pour la sortir de cette mauvaise

passe. Eh bien, c'est pareil avec l'humain. Il s'agit de s'interroger sur ce que vit la personne. Comme pour la plante, on peut trouver la cause (facile à dire…), et agir pour en prendre soin. Le mieux étant de prévenir plutôt que de guérir.

Ceci fonctionne pour les plantes, pour soi-même, pour les autres. Et c'est de vous et de vos besoins dont va parler ce livre.

Chapitre 1

Prendre en compte les besoins de tous

« Si nous sommes en paix, si nous sommes heureux, nous pouvons sourire et nous épanouir telle une fleur, et chacun dans notre famille, dans notre société tout entière, profitera de notre paix. »
Thich Nhat Hang

1. Pourquoi votre bonheur est-il prioritaire ? De l'importance du réservoir affectif

Les aînés qui se chamaillent, le petit-dernier qui se réveille un nombre incalculable de fois la nuit, pas le temps de prendre sa douche tranquillement ou de téléphoner à une amie chère pour lui raconter que la cocotte-minute est prête à exploser. La rancœur et la colère, le sentiment de ne pas être écoutée ni reconnue dans ses besoins, l'impression d'être vampirisée… tout cela vous parle sûrement.

Qu'est-ce qu'on risque si on ne stoppe pas la machine ? Une rancune qui s'exprimerait d'une façon que l'on regretterait aussitôt : cris, mots pas agréables à entendre, petite voix dans sa tête fort dévalorisante, etc. Parfois, cela peut même retentir sur la vie de couple (si couple il y a…) du fait de l'irritabilité quotidienne. Ce que je vous propose dans ce livre, c'est justement d'**apprendre à enrayer la machine avant que le cycle infernal ne se mette en place et que l'on dépasse le point de non-retour**. Et cela, de manière concrète et réalisable, même si vous n'avez pas de personne-relais dans votre entourage proche.

Depuis notre enfance, on nous apprend qu'il est important de s'occuper et prendre en compte les autres. S'occuper du conjoint (ou de la conjointe), des enfants, des amis, du chat, du canari de la voisine. Oui, mais voilà. À trop vouloir bien faire pour les autres, le risque peut être de s'oublier parfois. À trop chercher à se conformer à ce que l'on pense que les autres attendent de nous, on risque de se détourner de soi.

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris du temps, même un court moment, pour vous nourrir ?

Un enfant est un individu à part entière[3]. Une mère ou un père également. Chacun a ses propres besoins. Et il peut parfois y avoir conflit de besoins qui peut tourner à une compétition inconsciente. Il est important de préciser que si l'enfant n'est pas

capable de différer ses besoins, l'adulte, lui, le peut. Vous passez votre temps, à juste titre, à répondre aux besoins de votre enfant. **Il est tout aussi important que vous répondiez à VOS besoins, même si cette action est différée dans le temps.** Ce livre ne donne pas de clés universelles, il offre des pistes de réflexion. À vous de vous en emparer selon vos propres besoins, vos blessures d'enfance, votre situation familiale, votre combinaison vie personnelle/vie professionnelle.

Je suis convaincue de la bienveillance et l'accompagnement respectueux de l'enfant. Entendons par bienveillance le fait de « porter sur autrui un regard aimant, compréhensif, sans jugement, en souhaitant qu'il se sente bien et en y veillant »[4]. Mais **la vraie bienveillance commence par soi-même** (« soi m'aime », dirait-on en langue des oiseaux, la langue des alchimistes).

Si vous avez déjà pris l'avion, vous savez que le personnel de bord donne une information capitale. En cas de dépressurisation dans l'avion, entre l'enfant et l'adulte, qui doit mettre le masque à oxygène en premier ? C'est évidemment l'adulte ! En effet, ce dernier se doit d'être en position de force afin d'être en capacité de venir en aide à l'enfant. Pour la vie quotidienne, l'éducation, les chemins qui mènent au plein épanouissement familial et personnel, c'est pareil… Cette mise en garde sécuritaire à bord d'un avion est transposable à la vie de tous les jours. En effet, celui qui accompagne un enfant au quotidien se doit

d'avoir un réservoir affectif qui, à défaut d'être plein, ne doit pas être complètement vide.

On peut aussi imaginer que la famille est une maison. Les parents sont les fondations. Si les parents vont mal, alors la maison s'effondre.

Si l'accompagnateur d'enfant n'est pas en capacité de reconnaître et écouter ses besoins, comment peut-il donner à son enfant ce dont il a besoin ? Pour remplir le réservoir affectif de l'enfant (et des autres personnes proches partageant votre vie), il s'agit de remplir le vôtre.

Qu'est-ce que le réservoir affectif ? Imaginez que votre corps est votre voiture, elle vous conduit partout où vous voulez (enfin, c'est vous qui pilotez tout de même !). Pour faire avancer cette voiture, il faut du carburant. Ce dernier se trouve enfermé dans un réservoir (imaginons qu'il se trouve au creux de votre ventre). Ce réservoir se vide et se remplit au gré de vos émotions, actions, mots. Ce qui vous nourrit (amour, câlins, moments ressourçants, etc.) va venir remplir ce réservoir ; ce qui vous pourrit (émotions désagréables notamment) le vide. Par exemple, un mot d'amour de votre enfant le remplit, une pensée négative que vous avez sur vous-même le vide. L'idée est de remplir ce réservoir, et de le maintenir plein (ou, à défaut, de faire en sorte qu'il ne se vide pas trop). D'une part, pour que vous puissiez être bien, et d'autre part, pour que vous soyez en mesure

de remplir le réservoir affectif de votre enfant. C'est le principe des vases communicants. On ne remplit pas le réservoir d'amour de quelqu'un si sa jauge est à zéro. On ne peut donner aux autres ce que l'on ne possède pas. **On ne remplit pas le réservoir affectif de quelqu'un avec… rien !**

Vous ne pouvez servir un verre à quelqu'un
si votre carafe est vide.
Vous ne pouvez remplir le seau de quelqu'un
si votre propre seau est vide[5].
Vous ne pouvez recevoir un appel à l'aide
si la batterie de votre téléphone est vide.
Vous ne pouvez pas faire monter quelqu'un
dans votre voiture pour l'accompagner quelque part
si votre réservoir de carburant est vide.

En d'autres termes, oui, il est possible de « se la couler douce » alors qu'on a la sensation d'être déjà sous l'eau. Cela permet de remplir le réservoir d'amour intérieur (amour de soi, amour de l'autre) qui se gonfle, et telle une bouée, vous remonte à la surface… Quand toutes ces habitudes sont ancrées dans votre quotidien, vous vous rendez compte que ces moments pour vous ne sont pas une perte de temps, loin de là. Ils sont comme la **reprise d'oxygène du nageur entre deux mouvements** : nécessaires et vitaux pour avancer et vous maintenir dans un état plus serein.