

Soline **Bourdeverre-Veyssiere**

# Être mère sans s'oublier

◇ L'ORACLE ◇

**40 CARTES** illustrées et  
**1 LIVRET** de doux conseils  
pour une évacion bien-être

JouVence

## **De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*Sensibiliser les enfants aux questions écologiques  
J'accompagne les émotions de mon enfant  
J'ai confiance en toi*

### **Catalogue gratuit sur simple demande**

#### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-537-8

Maquette et illustration de l'étui, illustration de la couverture du livret,  
design et illustrations des cartes : Anne Suze

Mise en page du livret : Frank Pitel

Illustrations intérieures du livret : © Éditions Jouvence, sauf AdobeStock

en p. 21 (haut) : © marisemenova , p. 22 : © bullet\_chained,

p. 23 (haut) : © artinspiring

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

# Sommaire

Avant-propos.....	5
Introduction.....	6
1. Boire une boisson chaude.....	9
2. Lire.....	9
3. Se faire un soin de beauté.....	13
4. Se réfugier dans les toilettes.....	15
5. Se relaxer, méditer.....	17
6. Pratiquer le yoga.....	20
7. S'accorder le droit de ne rien faire.....	24
8. Dessiner.....	26
9. Chanter.....	27
10. Danser.....	28
11. Boire un verre d'eau.....	29
12. Feuilletter un livre d'art ou de littérature jeunesse avec des images.....	30
13. Se tirer des cartes oracles.....	31
14. Contacter quelqu'un qui vous fait du bien.....	31
15. Marcher pieds nus dans l'herbe.....	32
16. Sentir des odeurs agréables.....	33
17. S'asseoir dans la nature.....	33
18. S'étirer longuement.....	34
19. Respirer.....	35
20. Prendre une douche relaxante.....	38
21. Trouver son point d'ancrage grâce aux pierres.....	38

22. Pratiquer l'automassage.....	40
23. Sourire .....	42
24. Observer autour de soi.....	43
25. Faire le bilan .....	44
26. Faire un câlin à ceux qu'on aime.....	44
27. Positiver .....	45
28. Allumer une bougie.....	46
29. Visualiser une bulle.....	47
30. S'ancrer.....	48
31. Initier un instant de gratitude .....	49
32. Pratiquer le <i>Do in</i> (automassage).....	50
33. Modeler.....	51
34. Observer les nuages .....	51
35. Dessiner les sons .....	52
36. Manger en pleine conscience .....	52
37. Pratiquer l'EFT .....	54
38. Réciter des mantras.....	55
39. Passer maîtresse dans l'art de « faire en même temps que... ».....	57
40. Pratiquer toute activité qui vous nourrit .....	59
Conclusion.....	60
Notes .....	61

## Avant-propos

*Être mère sans s'oublier* est un court essai paru en 2020, très vite devenu un ouvrage que les lectrices ont fait voyager encore et encore, répandant du bien-être ici et là. Mettre des mots sur ce que beaucoup de mères ressentent et vivent, puis les aider à vivre pleinement leur vie, à faire d'elle leur priorité, a été mon leitmotiv. Lorsque j'ai écrit ce livre j'y ai inséré quarante idées de moments ressourçants, et ce n'est pas exhaustif évidemment. Je suggérais l'idée de réaliser un bocal avec ces idées et de piocher au gré du hasard. Si l'idée de ce coffret est née lors de l'écriture de *Être mère sans s'oublier*, c'est par l'accueil fait à ce livre que vous avez impulsé sa naissance.



# Introduction

Chacune est unique. Mais globalement il y a une chose partagée par la plupart : le peu de temps disponible de manière ressourçante. Au départ, on s'imagine que le temps pour soi c'est deux heures au spa, sauna ou hammam ou un après-midi shopping. Or c'est rarement possible.

Premier constat : être parent c'est n'avoir que peu de temps à sa disposition. Deuxième constat : les besoins sont mouvants, et à géométrie variable au cours de la journée. Cette double observation nous amène à une évidence : il est plus facile et réalisable de multiplier de courts instants à soi au cours de la journée plutôt que d'attendre un long moment de détente (qui parfois tarde à venir, voire ne vient jamais).

J'entends par « temps pour soi » des moments ancrés dans le quotidien, courts, réalisables, et faits en pleine conscience. Ce sont des moments nourrissants. Cette nourriture corporelle, émotionnelle, spirituelle ne sera pas la même d'un individu à l'autre.

**J'ai créé une façon simple de s'en souvenir :  
l'outil<sup>1</sup> ANCRER<sup>2</sup>.**

**A** pour Agréable  
**N** pour Nourrissant  
**C** pour Court et Calme  
**R** pour Ressourçant  
**E** pour En conscience  
**R** pour Réalisable

Il est également primordial que ce moment soit personnalisé. Ce qui fait plaisir à une personne ne remplira pas forcément le réservoir affectif d'une autre. En d'autres termes, ce n'est pas parce que toute la sphère influente vante les mérites du yoga qu'il faut à tout prix s'y mettre alors que l'activité ne vous parle pas.

Je vous propose très concrètement de prendre de quoi écrire et de noter toutes les petites choses qui vous font du bien, et qui, évidemment, sont réalisables... et de les mettre en pratique.

Et si vous manquez d'idées, c'est là que les cartes peuvent vous venir en aide. Comment les utiliser ?

- On peut piocher une carte au hasard en se laissant guider par sa petite voix intérieure ;
- Ou ouvrir le livret sur une page au hasard puis chercher la carte correspondante et s'en imprégner avant de s'offrir ledit moment de bien-être.

L'une des clés principales de ces ressources est la pleine conscience. Pour faire simple, c'est la capacité à se focaliser sur l'instant présent, accepter ses ressentis, physiques et émotionnels. Vivre l'instant présent, c'est être attentif à ce qui se vit en soi et autour de soi. Si on suit le raisonnement, il est tout à fait possible de faire sa vaisselle ou ses courses en pleine conscience. Porter son attention sur ses jambes – qui portent le corps –, aux bruits, aux odeurs, aux températures ressenties. En pleine conscience, le temps est une succession d'instantanés présents qui sont forcément différents (même si on a l'impression que la tâche est répétitive – car elle l'est –, elle peut être différente).

L'objectif est de développer et d'intégrer de multiples ressources de bien-être que l'on pourra mettre en œuvre à tout moment, au quotidien.

Bon voyage vers vous m'aime ! Bon rendez-vous avec vous m'aime !

Moment pour soi, temps ressourçant,  
routine précieuse, rituel...

Appelez cela comme vous le voulez.

C'est un moment qui se veut magique

et dont on attend qu'il se répète,  
et que l'on valorise.

Un moment d'exception. Hors du temps.

Ressourçant. Choisi.

Un moment pour se faire du bien  
quand ça va mal.

Un moment pour aller encore mieux  
quand ça va bien.



# 1. Boire une boisson chaude

Boire une boisson chaude, c'est s'hydrater<sup>3</sup> et offrir à son corps des minéraux, des vitamines, des principes actifs et des oligoéléments. Les nutriments contenus dans les boissons chaudes sont plus vite assimilés par l'organisme. Que vous recherchiez un effet apaisant, énergisant, ou gourmand, faites de votre boisson chaude votre alliée.

Saviez-vous que lorsqu'il fait froid, les boissons chaudes contribuent à maintenir la température corporelle à 37 °C ? Et même lorsqu'il fait chaud, il est conseillé de boire chaud car cela vous fera davantage suer (au sens de transpirer...) ce qui provoquera une sensation de fraîcheur.

Pour boire votre thé, café, infusion... ou un lait d'or, mettez-vous à l'aise, au calme, pour un geste enveloppant et doux, qui réchauffe à l'extérieur et à l'intérieur. Debout, assis dans votre fauteuil fétiche ou emmitoufflé dans votre plaid à manches en pilou-pilou, faites-vous confiance pour trouver la boisson et la modalité de dégustation qui vous sied le mieux.

## 2. Lire

J'aime dire (en l'occurrence écrire...) que « lire délivre » ! Merci encore une fois la langue des oiseaux. Lire, c'est partir, s'évader, voyager.

J'accompagne très souvent des mamans qui me confient que, à leur grand désespoir, elles n'ont pas le temps de lire. Généralement, je corrige la phrase par « Je ne prends pas le temps de lire ». Pourquoi ? Tout simplement car on s'imagine que lire, c'est avoir 2 ou 3 heures devant soi pour s'installer confortablement à lire un roman en une soirée ou deux. Mais ça, c'était avant... La lecture, ce peut être tellement d'autres choses. Puisque l'idée de l'outil ANCRER est d'avoir des objectifs réalisables, peut-être qu'il s'agit de revoir ses objectifs. Chacun choisira ce qui lui convient le mieux. Lire dix lignes dans une journée ? Deux pages ? Un chapitre ? Un poème ? Un article de blog ?

Ou pourquoi ne pas écouter un livre audio pendant un trajet ?

Le faire en conscience et se nourrir de chaque mot. Et cela peut commencer dès maintenant avec les deux exemples suivants !

« Apprendre à s'aimer  
Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Assez pour se respecter,  
Assez pour s'accepter,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Pour à son tour aimer,  
Pour à son tour donner,

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Afin de ne pas se blesser,  
Afin de ne pas en chagriner,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Dans cet amour, s'abriter,  
De ses racines, se relever,

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
S'estimer et s'en habiller,  
Se mouvoir avec dignité,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Éducation inachevée,  
Celle qui ne l'a enseigné.

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Contours clairement tracés,  
De cette âme, à toujours respecter. »

Nashmia Noormohamed, 2016<sup>4</sup>

« Il faut être unique, mais entrer dans une case toute faite. Entrer dans une case, mais être originale. Être originale, mais pas marginale. Soigner son apparence, sans être un objet sexuel. Séduire les hommes, en restant discrète. Ne pas castrer, ne pas se soumettre. Ne pas être salope, mais faire l'amour comme dans du porno. Nonne multi-orgasmique. Être drôle, mais pas clown. Être maquillée, mais pas tarte. Soft, mais sophistiquée. Naturelle, mais sexy. Exubérante, mais rasée comme un militaire. Être mature, mais rester jeune. Rester jeune, mais pas gamine. Être mince, mais avec des seins. Être aux fourneaux, et au régime. Bonne vivante, affamée. Avoir du caractère – ah, attention, là, c'est trop : vous êtes hystéro. Ne pas vouloir fonder une famille à tout prix, mais en fonder une quand même. Travailler quarante heures par semaine, mais préparer des plats bio "maison". Être une bonne mère, mais ne pas se perdre. Se perdre, c'est mal. Mais être une mauvaise mère, aussi. Vingt minutes par jour de yoga, mais toujours, toujours, garder le contrôle. C'est sûr, ça ne laisse pas beaucoup de place pour révolutionner le monde... »

Chloé Hollings, 2016<sup>5</sup>