

* JOUR 1 *

Tout ce que je ressens à le droit d'exister

Aujourd'hui, je m'autorise à accueillir mes émotions sans les analyser ni les juger. Ce que je ressens est une réponse normale à une période intense de bouleversements.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Il y a simplement ce qui est là, maintenant.

é.

* JOUR 2 *

Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup

Même lorsque j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur, je me rappelle que je donne tout ce que je peux avec les ressources dont je dispose aujourd'hui.

Mon "mieux" change chaque jour, et c'est normal.

é.

* JOUR 3 *

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être une bonne maman

La pression d'être une mère idéale peut être lourde à porter. Aujourd'hui, je choisis de m'en libérer un peu.

Mon bébé n'a pas besoin de perfection, il a besoin de mon amour, de ma présence et de ma sincérité. Cela est déjà immense.

é.

* JOUR 4 *

Mon corps mérite douceur et patience

Mon corps a traversé une transformation profonde. Il a porté, nourri, donné naissance. Même s'il me semble différent, fatigué ou fragile, il mérite mon respect. Je lui offre de la patience, de la douceur et du temps pour se réparer.

é.

* JOUR 5 *

Me reposer est un besoin, pas un luxe

Le repos n'est pas une faiblesse ni un échec. Il est une nécessité.

En me reposant, je prends soin de moi, mais aussi de mon bébé.

Aujourd'hui, je m'autorise à ralentir sans culpabiliser.

é.

* JOUR 6 *

Demander de l'aide est un acte de courage

Je n'ai pas été conçue pour traverser cette période seule.

M'entourer, demander du soutien, accepter l'aide ne fait pas de moi une maman faible, mais une maman consciente de ses besoins.

é.

* JOUR 7 *

Le lien avec mon bébé se tisse chaque jour

L'attachement n'est pas toujours immédiat ni évident. Il se construit dans les petits gestes du quotidien, dans les regards, les soins, la présence. Même quand je doute, notre lien grandit.

é.

* JOUR 8 *

Mes émotions ne me définissent pas

Les émotions sont des messagères, pas des verdicts. Elles vont et viennent. Je peux me sentir submergée aujourd'hui et plus légère demain. Rien de cela ne remet en question la mère que je suis.

é.

* JOUR 9 *

**Je prends les choses
une à une**

Je n'ai pas besoin de tout gérer, tout comprendre ou tout anticiper.

Une respiration, une action, un instant à la fois.

C'est ainsi que j'avance, doucement, en respectant mes limites.

é.

* JOUR 10 *

**Je suis exactement
la maman dont mon
bébé a besoin**

Mon bébé n'attend pas une version idéale de moi.

Il a besoin de moi, telle que je suis. Avec mes forces, mes failles et mon amour unique.

é.

* JOUR 11 *

**J'apprends à me
redécouvrir**

La maternité transforme profondément.

Je ne suis plus exactement la même, et c'est normal. Je prends le temps de découvrir cette nouvelle version de moi, sans précipitation.

é.

* JOUR 12 *

**Je me parle comme je
parlerais à une amie**

Les mots que je me dis ont un pouvoir immense.

Aujourd'hui, je choisis la douceur, la compréhension et la bienveillance envers moi-même.

é.

* JOUR 13 *

**Les jours difficiles
ne durent pas
toujours**

Certains jours sont plus lourds que d'autres. Cela ne signifie pas que je recule ou que j'échoue. Cela fait partie du chemin.

Je traverse, un jour après l'autre.

é.

* JOUR 14 *

**D'autres mamans
ressentent la même
chose que moi**

Même si je me sens isolée, je fais partie d'un vaste cercle de femmes qui vivent des émotions similaires.

Je ne suis pas seule dans ce que je traverse.

é.

* JOUR 15 *

**J'ai le droit de
ressentir de la joie**

La joie n'efface pas la fatigue ni les difficultés, mais elle peut coexister avec elles.

Je m'autorise à accueillir ces petits moments lumineux, et même à les cultiver.

é.

* JOUR 16 *

**Mon rythme
est le bon**

Il n'y a pas de calendrier idéal pour se sentir mieux, se remettre ou s'adapter.

Mon rythme est légitime et mérite d'être respecté.

é.

* **JOUR 17** *

**L'amour compte plus
que tout le reste**

Les erreurs font partie de
l'apprentissage.

Ce qui compte, c'est l'amour que je
donne chaque jour à ceux qui
comptent, ainsi qu'à moi-même.

é.

* **JOUR 18** *

Je compte aussi

Je ne me résume pas uniquement à
mon rôle de maman.

Je suis une femme avec des besoins,
des envies et une identité propre.

é.

* **JOUR 19** *

**Ma fatigue est
légitime**

Être fatiguée ne signifie pas être
faible. Cela signifie que je donne
beaucoup.

Je m'autorise à reconnaître cette
fatigue sans honte.

é.

* **JOUR 20** *

**Je respecte mon niveau
d'énergie du jour**

Aujourd'hui, mon énergie est ce
qu'elle est. Je n'ai pas à la forcer ni à
la juger car même à "faible intensité",
je fais de mon mieux.

Je m'écoute davantage et je
m'accorde le droit de ralentir.

é.

* **JOUR 21** *

**Je relâche la
culpabilité inutile**

La culpabilité s'invite souvent
sans prévenir.

Et aujourd'hui, je choisis de la
questionner et de ne garder que ce
qui me nourrit vraiment.

é.

* **JOUR 22** *

**Mon vécu est unique
et valable**

Personne d'autre que moi ne peut
définir la valeur de mon expérience.

Mon histoire fait de moi ce que je suis,
et elle mérite d'être respectée.

é.

* **JOUR 23** *

**Je peux aimer mon
bébé et trouver cela
difficile**

Ces deux réalités peuvent exister en
même temps. L'une n'annule
pas l'autre.

Il y a toujours des apprentissages à
faire, quel que soit le
moment vécu.

é.

* **JOUR 24** *

**Tout évolue avec
le temps**

Ce que je vis aujourd'hui n'est
pas figé.

Les choses bougent, même quand
cela ne se voit pas.

é.

* JOUR 25 *

Prendre soin de moi est un acte d'amour

Prendre soin de moi ne m'éloigne pas de mon bébé, au contraire.

En m'accordant de l'attention, du repos et de la douceur, je nourris aussi l'équilibre de notre lien, et celui de ma famille.

é.

* JOUR 26 *

Je fais ce qui est juste pour nous

Les avis, les conseils et les injonctions sont nombreux autour de la maternité.

Aujourd'hui, je choisis de faire un pas de côté. Je reviens à mon ressenti, à mon intuition, à ce qui me semble juste pour moi et pour mon bébé.

é.

* JOUR 27 *

Je m'adapte avec douceur

Tout ne se déroule pas toujours comme prévu, et plus particulièrement dans le post-partum.

Les journées changent, les émotions fluctuent, les plans évoluent...
Aujourd'hui, je m'autorise à être souple.

é.

* JOUR 28 *

Je suis plus forte que je ne le crois

Parfois, je ne vois que ce qui me semble difficile ou insuffisant.

Pourtant, chaque journée traversée est une preuve de mes ressources.

Même quand je doute, même quand je suis fatiguée, je continue d'avancer.

é.

* JOUR 29 *

Je me remercie pour tout ce que je fais

Je prends le temps de me remercier. Pour les nuits entrecoupées, pour les gestes répétés, pour l'attention constante.

Même ce qui me semble ordinaire mérite d'être reconnu.

é.

* JOUR 30 *

Je peux être fière de moi

Ce mois a été jalonné de défis, d'émotions et de moments précieux. Je reconnais le **courage** et l'**amour** que j'ai mis dans chaque jour.

- **BRAVO MAMA** -

é.