



Les secrets d'oumi: Une nouvelle perception



By Khadija Okba

LES SECRETS D'OUMI





RAPPEL IMPORTANT

P.3

INTRODUCTION

P.4

LA CULPABILITÉ

P.7

PRENDS SOIN DE TOI

P.12

L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

P.16

**RENFORCE LA RELATION
AVEC TON ENFANT**

P.21

CONCLUSION

P.29



RAPPEL IMPORTANT

Avant de commencer à développer ces 4 étapes, je tenais à te dire une chose très importante. Comme pour toutes les affaires de la vie il faut s'en remettre à Allah, afin qu'Il nous facilite notre quotidien. Alors, tu peux lire des centaines de livres, articles et faire des formations concernant l'éducation, mais il n'y a qu'Allah qui t'apportera ce que tu veux pour toi et ta famille. Donc en toute humilité, « je demande à Allah de nous faciliter l'éducation de nos enfants afin qu'ils soient pieux, épanouis et en bonne santé, qu'Il nous préserve de tout mal et nous facilite la meilleure issue »

AMINE.

Je rajouterai que nous avons été dotés d'une religion exceptionnelle où rien n'a été laissé au hasard, en réalité que ce soit en terme de jurisprudence, d'éducation pour les enfants, développement personnel, psychologie... tout y est. Les meilleurs d'entre nous l'ont compris, ils l'appliquent dans leur vie, avec leur famille et essaient de partager un maximum de leur savoir avec les autres. Seulement la plupart des livres sont en arabe. Certains de leurs audios, vidéos ou livres sont traduits, mais ce n'est pas assez. Donc je vous enjoins, ainsi qu'à moi-même, d'apprendre la langue arabe, un trésor qui va vous ouvrir la porte d'une compréhension plus vaste.



INTRODUCTION



L'ÉDUCATION DE NOS JOURS

On ne peut pas ignorer que la famille est l'une des plus grandes fondations dans la vie de chacun.

En tant que parents nous donnons beaucoup d'importance à l'éducation de nos enfants, afin qu'ils grandissent bien et deviennent des personnes équilibrées, saines et heureuses. L'éducation bienveillante devient alors une évidence.

Cependant, le manque d'information ou la mauvaise mise en pratique des outils de l'éducation positive, engendre très souvent l'effet inverse.

En effet, cette question de l'éducation positive évoquée un peu partout, clignote dans notre tête en permanence... une sorte de « pression psychologique » quotidienne. Dès lors que l'on va crier ou dire une phrase inappropriée à notre enfant, on va avoir l'impression de « le briser ». Ce sentiment que tout nous échappe, ce réflexe d'être critique envers tout ce que l'on fait, par peur de mal faire, nous rend la vie difficile et on en oublie parfois l'essentiel.



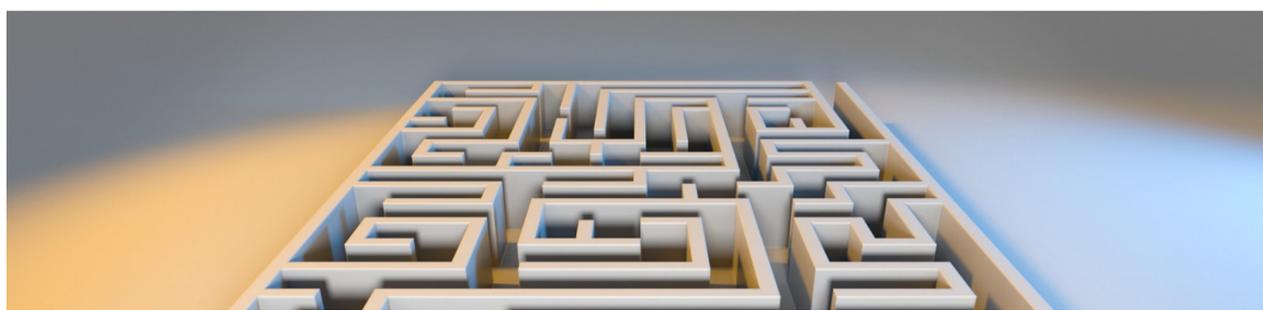
A travers mon expérience et de celles autour de moi, j'ai remarqué que les mamans avaient du mal à trouver le temps de s'épanouir ou n'osaient pas.

Nous avons l'impression que tout tourne autour de l'enfant : écouter ses émotions, lui donner le temps de s'exprimer, l'aider à avoir une bonne estime de soi et je ne parle même pas de toutes les autres tâches comme l'amener à l'école, au sport..., afin qu'il soit un enfant épanoui.

Cela demande beaucoup de temps, de patience, des qualités et une énergie qui nous font souvent défaut. Puis nous culpabilisons de ne pas avoir agi en accord avec nos valeurs de bienveillance, ce qui mène à la frustration et tout ça ne fait pas bon ménage !!!!

Avouons-le, toutes ces informations nous brisent un peu, nous, mamans qui voulons le meilleur pour nos enfants, même si cette méthode est une évidence, on a l'impression qu'elle nous pointe constamment du doigt. Alors que l'on essaie toujours de faire de notre mieux.

Soyons claires, la parentalité c'est dur. C'est devenu difficile et beaucoup de parents le vivent très mal. Il faut savoir qu'historiquement le modèle familial a changé, le rôle des parents a évolué. Nous consacrons plus de temps, d'énergie et de ressources pour nos enfants. Car si on ne fait pas tout ce qu'il faut, on a l'impression de ne rien faire, qu'on manque à nos obligations envers nos enfants. Triste réalité !!!



CHANGE LA PERCEPTION DE TON RÔLE

Je partage avec toi, 4 points clés qui vont être un tremplin pour changer ton quotidien et mieux vivre ton rôle de mère. Non, pas en te parlant d'organisation à la maison (ménage, repas...) ou de la gestion du temps. Quand bien même, ce sont des sujets très importants, que j'aborderais dans le blog lesecretsdoumi.fr, inchallah.



Tu remarqueras, qu'à partir du moment où l'on devient mère (parent), nos peurs, nos priorités, nos objectifs personnels changent. En soi, il n'y a pas de mal, c'est même normal et logique. Mais pas au point où ta seule priorité devient tes enfants et que tes objectifs personnels, disparaissent peu à peu. Tu te mets entre parenthèses, sans t'en rendre compte. par conséquent ton bien-être, tes émotions, tes ambitions.... se retrouvent entre parenthèses. Ton estime de soi baisse, tu perds confiance en tes capacités, l'organisation à la maison et la relation avec tes enfants deviennent difficiles. Car inconsciemment (ou pas) tu penses qu'ils sont la cause de tes sacrifices. Or, ils ne t'ont rien demandé, tu te les es imposés toi-même en anticipant leurs besoins, ce qui créé un conflit, car tu le vois comme un manque de reconnaissance.

L'idée ici est de retrouver un équilibre constant et efficace, la bienveillance c'est tout d'abord prendre soin de soi.

Tu vas apprendre : à connaître tes émotions, pour mieux les gérer et te libérer des émotions toxiques, mais aussi à penser à ton bien-être et à avoir des objectifs personnels. Ce qui, par conséquent va te permettre de pouvoir être bienveillante et de renforcer ta relation avec tes enfants.

Je n'essaye pas d'être un exemple, mais seulement de prouver que c'est possible. Je ne suis pas parfaite, mais j'essaye de faire de mon mieux.

**“ ON SE REDRESSE, ON RESPIRE
ET ON LÈVE LA TÊTE
FIÈREMENT CAR TU ES UNE
MAMAN EXCEPTIONNELLE ”**

CULPABILITÉ

**JE VAIS T'EXPLIQUER COMMENT
LIBÉRER TON ESPRIT DE LA
CULPABILITÉ TOXIQUE ET UTILISER
LA CULPABILITÉ COMME UN OUTIL DE
BIENVEILLANCE.**



L'IMPORTANCE DE CONNAITRE NOS ÉMOTIONS

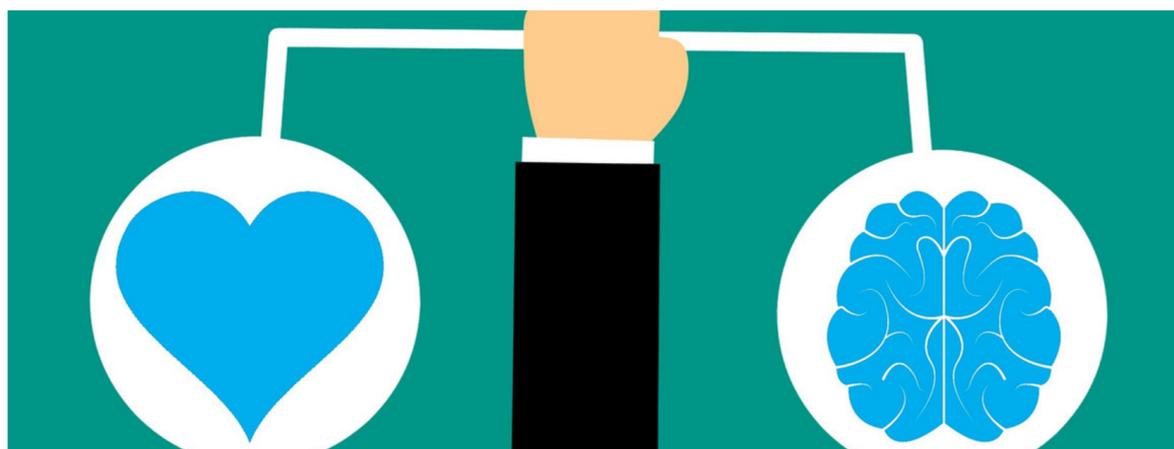
Notre apprentissage se fait tout au long de notre vie, à travers nos expériences, nos émotions, les nouveautés, nos relations avec les autres etc... Elles définissent qui nous sommes et nous permettent de développer notre potentiel, notre personnalité, notre bien-être, notre manière d'affronter les défis et de réaliser nos objectifs.

On retient, que nos émotions ont un rôle important dans chacun de nos apprentissages. Il est donc nécessaire de les connaître pour mieux les gérer et qu'elles soient profitables plutôt que dévastatrices.

On parle ici d'**intelligence émotionnelle**, qui se définit comme la capacité que nous avons en tant qu'être humain, de comprendre et de gérer efficacement nos propres émotions, ainsi que celles des autres.

Au delà de ça, dans notre religion, des versets et des hadiths expliquent, selon certains savants, que le cœur est le siège de la pensée, de la réflexion, de la compréhension et du raisonnement.

(Ce sujet sera développé plus en détails dans le blog lessecretsdoumi.fr)

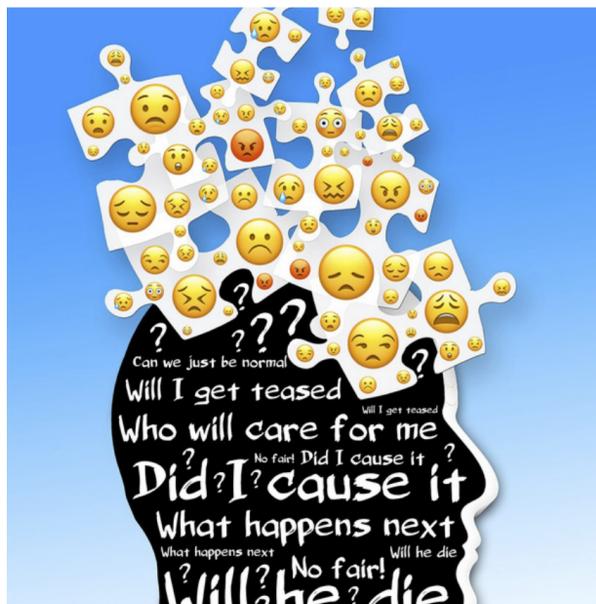


Il faut savoir que chaque émotion a une fonction, dès lors que l'on va connaître le rôle de chacune d'elles, il sera plus facile d'identifier le besoin qui se cache derrière et d'agir en conséquence, mais aussi d'apprendre à se libérer de celle-ci, si elle est toxique.

J'ai choisi de te parler ici de la culpabilité, car c'est une émotion qui revient très souvent lorsqu'on est parent.

POURQUOI CULPABILISE-T-ON ?

On connaît tous ce sentiment de culpabilité en tant que maman (parent), quand on perd patience, que l'on crie trop fort, que l'on n'a pas assez donné de temps à son enfant, etc... Ce sentiment de culpabilité qui te ronge et qui même, très souvent te fait douter de ta parentalité en te disant « je suis une mauvaise mère ».



Alors, je vais tout de suite te rassurer en te disant que tu es en bonne santé psychologique. Super non ? En effet la culpabilité est toujours douloureuse, mais elle n'est pas forcément négative. C'est une émotion structurante, qui favorise l'empathie, elle est un repère utile entre le bien et le mal. La fonction de cette émotion est très importante, car elle t'envoie un signal d'alerte pour réparer l'incident lorsque tu as mal agi ou transgressé tes valeurs et tes principes moraux. (*Waw c'est rassurant non ?*)

Exemple : « Quand tu cries sur ton enfant. »



Tu as le choix de vivre 2 situations :

A- culpabilité toxique ou destructrice

B- culpabilité saine et utile.

A- Culpabilité toxique

Si tu culpabilises d'avoir ressenti de la colère, ici tu as affaire à la culpabilité destructrice. Celle-ci va provoquer chez toi d'autres émotions négatives (colère, frustration...), te rendre vulnérable et pire, tu perds confiance en toi et tu penses que tu es une mauvaise maman. Ressentir de la colère est normal, car en tant qu'individu il est naturel de ressentir différents sentiments et la colère en fait partie. Ne te juge pas en fonction du sentiment ressenti, l'important c'est ce que tu en fais. Ce qui est, mauvais, est de se laisser emporter par la colère et mal agir, comme dans l'exemple « crier ». (C'est là qu'intervient la culpabilité saine)

B- Culpabilité saine et utile

L'action de crier n'est pas en accord avec tes principes d'éducation bienveillante, « je suis très en colère contre moi-même, car j'avais le choix de faire preuve de plus de patience et je n'aime pas perdre mon self-contrôle ». La culpabilité saine et utile va t'amener à réparer cet incident simplement en disant pardon d'avoir mal agi à ton enfant (et non, ce n'est pas un signe de faiblesse bien au contraire). Le fait de l'assumer va te permettre ainsi de ne pas répéter cette action et tout ce processus va libérer ton cerveau de la culpabilité.





A toi de jouer, je te laisse analyser tes émotions et te libérer de la culpabilité toxique. Certes cela ne se fera pas du jour au lendemain, mais commence à avoir les bons réflexes concernant tes émotions, car elles sont source de dégâts psychologiques si elles deviennent toxiques.



PRENDS SOIN DE TOI

“ PRENDRE SOIN DE SOI C'EST PRENDRE
SOIN DES AUTRES ”



TU ES CONTAGIEUSE



Il faut que tu saches que tu es contagieuse, que ce soit de manière verbale ou non verbale. Tu contamines toutes tes émotions et état à tes enfants et vice-versa, ainsi qu'à ton cerveau qui agit en conséquence. Les émotions négatives comme le stress, la peur, la frustration, la fatigue...mais aussi celles qui sont positives : la joie, la satisfaction, la motivation..... Le pouvoir des mots et des émotions sur le cerveau, sont incroyables, pour en savoir plus à ce sujet je vous laisse aller voir le travail de Vanessa van Edwards « just amazing »

En effet, si tu essayes d'appliquer des outils d'éducation bienveillante avec tes enfants, alors que tu es dans un état où tu ressens des émotions négatives, ça ne risque pas de fonctionner (on est d'accord). C'est pour ça que tu entends souvent "moi avec mon enfant ça ne marche pas".

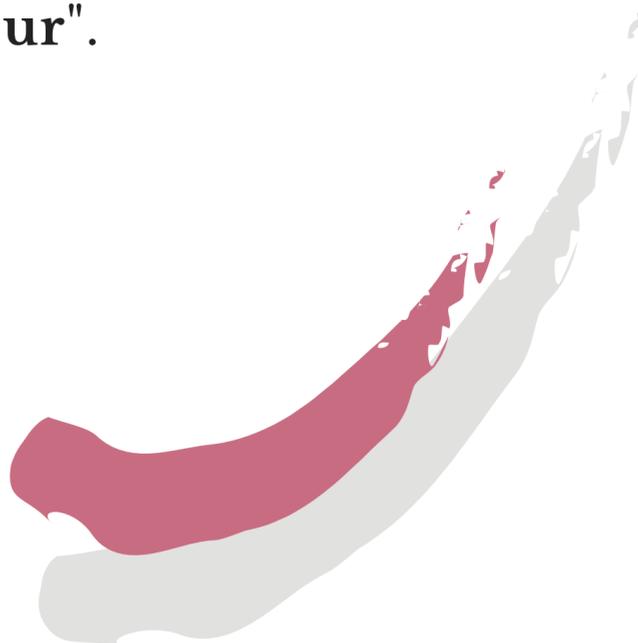
Effectivement, les journées passent et se ressemblent, beaucoup de situations que tu vis sont désagréables. Tu consacres ton temps, ton énergie pour tes enfants, la fatigue et le stress font partie de ton quotidien. Tu mets petit à petit ton bien-être, qui est un besoin primaire de côté sans t'en rendre compte. Et tu t'étonnes de ne pas avoir le moral et te sentir émotionnellement vidée ? Il n'est pas question de culpabiliser comme on l'a vu précédemment, mais plutôt d'être soi-même dans un état d'esprit positif. Pour ensuite être en mesure de prendre soin des autres autour de nous.



Il est important de prendre soin de ton moral, car ton bien-être dépend en grande partie de celui-ci. Prendre soin de toi paraît comme une évidence, pourtant comme on l'a vu plus haut, tu as petit à petit mis de côté ton bien-être. Plus facile à dire qu'à faire... Mais il est temps de mettre en place des actions et des habitudes qui vont t'aider à avoir le moral.

Je terminerai cette partie en te rapportant la parole du Prophète sallallahou 'alaihi wa sallam :

"En vérité, il y a dans le corps humain un morceau de chair qui, en bon état, permet au corps tout entier de prospérer et qui, en mauvais état, le corrompt en entier, c'est le cœur".



AMÉLIORE TON ÉTAT D'ESPRIT

Tout d'abord, ne fais pas de compromis sur les besoins primaires :

- Bien dormir
- Bien manger (sain & riche)
- La relaxation minimum une fois par jour
- Faire du sport
- Rencontre et discute avec des amis, non pas virtuellement.
- Savoir dire STOP quand tu es fatiguée

Très souvent on ne se rend pas compte que nous n'avons pas trop le moral et nous en ignorons la source. Analyser la source du problème est primordiale.

- En te posant la question pourquoi XYZ te mettent dans cet état.
- Afin de pouvoir agir en mettant des solutions en place et retrouver un point d'équilibre.
- En te demandant comment agir face à la cause XYZ.
- Pose-toi également les questions : qu'est ce qui est important pour toi ? Et comment tu souhaiterais être ? Tout en restant cohérente et en accord avec tes valeurs.



(Ré)apprendre à se respecter en tant que personne, prendre du temps rien que pour soi, alterner plaisir et devoirs sans culpabiliser, En te comportant ainsi, tu ne fais pas preuve d'égoïsme, au contraire tu te disposes à venir en aide à l'autre de façon intelligente, bienveillante et non désagréable.

L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

TONY ROBBINS DIT

“ SI TU FAIS TOUT CE QUE TU AS
TOUJOURS FAIT, TU RÉCOLTERAS CE QUE
TU AS TOUJOURS EU ”

If you do what you've always done, you'll get what
you've always gotten.”



A QUOI SERT L'EFFICACITÉ PERSONNELLE



L'efficacité personnelle de chacun joue un rôle fondamental dans notre manière d'aborder nos tâches. Le terme d'efficacité personnelle nous vient du psychologue Albert Bandura. Selon lui, l'efficacité personnelle est ce que chacun pense de sa propre capacité à s'organiser, d'entreprendre les actions nécessaires et de gérer les situations auxquelles nous faisons face. C'est-à-dire, ce que l'on pense de nos habiletés à réussir et à surpasser les difficultés qui se présentent à nous.

L'efficacité personnelle est étroitement liée à l'estime de soi. L'estime de soi est la valeur que nous nous donnons à nous-mêmes. Un des moyens clé à améliorer son efficacité personnelle est de se fixer des objectifs.

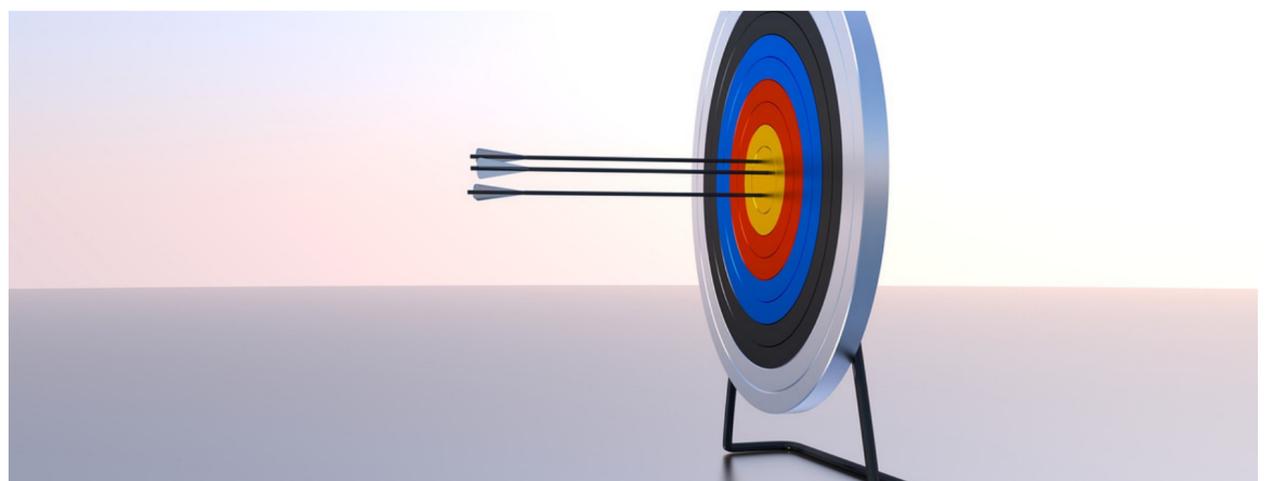
APPRENDRE À SE FIXER DES OBJECTIFS

Il est **PRIMORDIAL**, de définir des objectifs dans ta vie, à tous les niveaux. Sans ça, il est très facile de s'égarer et de perdre confiance en soi. Définir ses objectifs réduits également le stress. En effet, si tu sais exactement ce que tu veux, il devient beaucoup plus facile de faire des choix aussi bien dans ta vie professionnelle que personnelle. Je vais te montrer que tu as la capacité de faire certaines choses et avoir une meilleure estime de toi-même, en suivant ces 4 étapes inspiré par le modèle motivationnel.



✔ Il est important d'avoir des objectifs personnels à court et moyen terme, je te conseille d'en fixer maximum 5 dans un premier temps. Je ne parle pas d'objectifs à long terme, car ce n'est pas le sujet ici, néanmoins il est très important d'en avoir. Mais avoir tes propres objectifs à court et moyen terme te permettra d'obtenir un sentiment d'accomplissement mesurable. En effet, à chaque succès, à chaque objectif atteint, tu seras fière de toi. Tu auras encore plus d'énergie et de motivation par la suite.

✔ Visualise tes objectifs : décris-les avec précision. Joue le jeu, imagine-toi avoir atteint l'objectif. Par exemple tu es une personne qui aime lire, mais avec la routine tu ne lis plus. Alors, imagine toi posé avec ta tasse de thé et ton livre, imagine toi la texture et l'odeur des pages etc...Et tu vas ressentir un élan de motivation pour le faire.



✔ Je vais te demander de faire très attention à cette étape. Pour pouvoir réaliser ton objectif et surtout être constant. Dans un premier temps je vais te demander de réaliser que 1% de ton objectif. Cette méthode va te permettre d'atteindre plus facilement ton objectif et ressentir ainsi la satisfaction personnelle du résultat atteint. Ceci va provoquer chez toi, une meilleure perception de tes capacités, influençant ainsi ta motivation à continuer.

Exemple : tu as l'habitude de lire un livre par semaine, alors fixe toi un chapitre par semaine, ou par jour ou une page par jour jusqu'à que ça devienne une habitude et puis augmente. Mais si tu sens que c'est une charge trop lourde diminue, mais n'arrête pas. Choisis aussi les meilleurs moments pour le faire.

✔ Récompense tes efforts, le cerveau réagit et ressent une émotion positive et plaisante qui permet de réaliser que tes efforts méritent une récompense. En faisant ça, ton cerveau va faire le lien entre le plaisir et le fait de réaliser un objectif. **Donne toujours de la valeur à ta réussite aussi petite qu'elle soit.**



Exercice: à la fin de la journée, écris les 3 tops objectifs atteints, petits ou grands et célèbre (ta réussite) en t'accordant une petite récompense – un café, un bonbon etc. Par exemple j'ai décidé de perdre du poids et à la moitié de mon objectif j'ai prévu de récompenser mes efforts (sport, régime alimentaire) en allant manger dans un bon restaurant.

Investis-toi à fond car l'effort et la constance sont fondamentaux pour réaliser ces changements dans ta vie et les incorporer de façon permanente.

“

**COMBIEN DE FOIS LA RÉCOMPENSE (DIVINE)
EST VENUE À TOI ET S'EST POSTÉE DEVANT
TA PORTE! MAIS ELLE A ÉTÉ REPOUSSÉE PAR
TON GARDIEN NOMMÉ PLUS TARD, PEUT
ÊTRE, NOUS VERRONS(*)**

”

* "Les méditation d'ibn Al-Qayyim"
- reflexion profonde- p.103

RENFORCE LA RELATION AVEC TON ENFANT

“ *INSTAURE UN MOMENT SPÉCIAL* ”

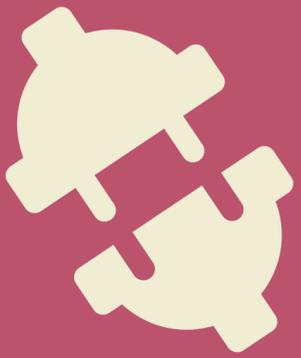


L'IMPORTANCE DE LA RELATION AVEC TON ENFANT

La chose la plus importante en tant que parent est de construire une bonne relation avec nos enfants. Lorsqu'un enfant se sent rassuré, écouté, aimé de manière inconditionnelle par ses parents, ils sont plus enclins à suivre les consignes, mais également à avoir moins de crises, la vie au quotidien devient plus facile. Il est important de se connecter de manière authentique avec notre enfant tout au long de la journée. Cependant...

... Nos journées sont chargées, nous subissons beaucoup de pression, il est difficile de suivre et de réussir à accomplir toutes les choses à faire. Nous sommes constamment dans le speed, il est difficile de ralentir pour prendre le temps de passer un moment spécial avec nos enfants.

En effet, tu dois préparer le repas, donner à manger à tout le monde, faire le bain, faire la vaisselle, préparer le repas du lendemain, plier le linge et tu n'as pas encore répondu aux messages... la liste ne se termine jamais. Et pourtant, les enfants se sentent exister, se sentent important par le simple fait de passer des moments de qualité, de réelles connexions avec leurs parents. Mais aussi, ils sont plus coopératifs et ont beaucoup moins de difficultés à gérer leurs émotions, frustrations, disputes. Ils ont aussi beaucoup plus de facilités à se séparer de toi et à être autonomes.



LE MOMENT SPÉCIAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Maintenant tu sais que « le moment spécial » avec ton enfant est à rajouter dans ton planning



VS



De plus, ta liste est interminable, il y aura toujours un truc à faire...mais ton enfant grandit sans t'en rendre compte, sans avoir pris le temps de renforcer votre relation. La bonne nouvelle est que ce moment spécial à passer avec ton enfant ne dépend pas de la durée, mais plutôt de la qualité, de la façon dont vous allez le passer. Quelques minutes suffiront, durant ce temps laisse ton enfant choisir ce qu'il veut faire, ça peut être :

- ➔ **Discuter** (ça permet de libérer certaines frustrations, ça peut même devenir des moments de confidences...)
- ➔ **Jouer** (sans trop de règles, ça permet de libérer son esprit)
- ➔ **Rigoler** (même adulte quand je vois ma mère rire aux éclats ça me rend heureuse, crois-moi les enfants c'est pareil)

Je tiens à souligner qu'il est important à ce moment-là que ton esprit et ton corps soient présents, connectés avec ton enfant, donc supprime toutes sortes de distractions (téléphone, télé,...). Je tiens aussi à te dire que ce moment spécial ne doit pas être un moyen de récompense ou de punition, sinon il perd tout son sens.

Souvent très occupée, les journées passent vite et tu n'as pas eu le temps d'avoir ce moment spécial avec ton enfant. Mais ce n'est pas grave, car je vais te montrer comment tout au long de la journée tu peux alimenter des moments de connexions puissants, ce sont les petits moments, les petits gestes, les paroles de tendresse qui ont un impact positif sur nous, ne les néglige pas.



Voici une petite liste pour t'inspirer, à toi de l'adapter à ton quotidien. (Il va de soi qu'il faut éviter tous petits gestes ou paroles négatifs)

- Dis-lui à quel point tu l'aimes
- Dis-lui qu'il t'a manqué
- Souris tendrement quand tu le regardes
- Caresse-lui les cheveux
- Caresse-lui l'épaule quand tu lui parles
- Dis-lui que tu apprécies sa présence
- Donne-lui des petits surnoms affectifs ou valorisants
- Fais lui des petits câlins
- Demande-lui de te donner plus de détails quand il te raconte quelque chose
- Raconte-lui des blagues
- Invite-le à faire la cuisine avec toi
- Fais lui des chatouilles
- Dis-lui ce que tu aimes chez lui
- Fais lui des grimaces
- Fais lui un clin d'œil
- Fais lui un bisou volant
- Mets de côté le téléphone et éteinds la télé pour être complètement disponible pour lui
- Ecoute ce qu'il raconte (c'est parfois difficile lol) et regarde-le quand il te parle
- Réponds avec le sourire
- Imagine des formes avec les nuages (un jeu indémodable lol)
- Fais-lui un clin d'œil
- Tiens-le par la main
- Remarque ses qualités et dis-lui

CRÉE DES SOUVENIRS AVEC TON ENFANT, OFFRE-LUI DES MOMENTS INOUBLIABLES DONT IL SE SOUVIENDRA LORS DES PÉRIODES MOINS DRÔLES DE SA VIE.



CONCLUSION

“ GARDE À L'ESPRIT QUE TU ES UNE MÈRE EXCEPTIONNELLE CAR, LE QUOTIDIEN D'UNE MÈRE EST EXCEPTIONNEL, CONSTRUISONS ENSEMBLE DES SOUVENIRS INOUBLIABLES AVEC NOS ENFANTS. ”

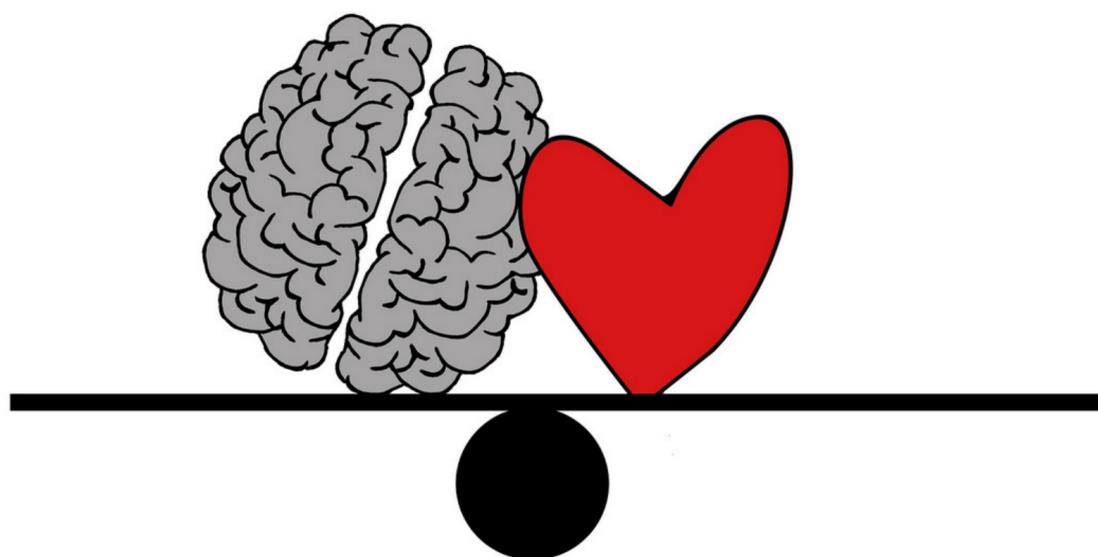
Les enfants et les adultes n'ont pas la même définition de la mère parfaite.

Pour nous les adultes, c'est d'avoir une maison toujours rangée comme une vitrine de magasin (waw ! le rêve), préparer des repas dignes d'un restaurant, faire des gâteaux faits maison car il faut éviter l'industriel, organiser les sorties au parc tous les jours, être à l'écoute des enfants avec patience, faire des activités ludiques Bref, des objectifs à la hauteur d'une grande équipe.

Si on demande à un enfant « qu'est-ce qu'une mère parfaite ? » il répondra simplement « c'est ma mère ». Eh oui, les enfants ont compris que le simple fait d'être présente est la meilleure chose qu'un parent puisse faire. A nous de faire de notre présence un cadeau, je sais que ce n'est pas tous les jours faciles, mais pas de pression. Ils sont beaucoup moins exigeants qu'il n'y paraît, effectivement ils veulent jouer, rigoler, sortir, mais ils veulent aussi une maman épanouie. Tu remarqueras qu'il a le sourire jusqu'aux oreilles lorsqu'il te voit rire aux éclats et qu'il est le premier à te dire que tu es la plus belle et ceci, même au saut du lit.

Ce premier point est rassurant, car nos enfants ne sont pas exigeants, donc il est facile de répondre à leurs attentes. Aussi, nous avons toujours une deuxième chance avec les enfants. On ne peut pas échouer, on peut toujours recommencer.

Alors, bien sûr, il y aura des moments où tu ne seras pas disposée à pouvoir appliquer tout ce que je viens de te dire, je te rassure c'est normal. Il faut te remettre en question pour mieux évoluer, sans pour autant gaspiller ton énergie dans la culpabilité toxique. Cette énergie tu en as besoin pour prendre soin de toi, car ton bien-être agit directement sur l'atmosphère à la maison et sur la relation avec ton enfant. Il est primordial d'avoir des objectifs personnels car tu es un modèle pour ton enfant. Et enfin ne néglige pas les petits moments, car ils ont un impact puissant sur ton enfant et votre relation.



N'hésitez pas à partager et à commenter sur. Je tiens compte de toutes les remarques, suggestions pour améliorer et mettre à jour mon e-book. Et si vous avez des questions, c'est avec grand plaisir que j'y répondrai.