

WORKBOOK

POUR LES MAMANS QUI MANQUENT
DE CONFIANCE EN ELLE



par Margaux Robein



Bonjour à toutes,

Voici votre cadeau, vous l'avez bien mérité en me consacrant de précieuses minutes dans votre planning hyperchargé :-).

Vous verrez, vous ne le regretterez pas.

Ces exercices sont destinés à vous faire prendre conscience de vos fonctionnements, croyances et déjà produire certains déclics chez vous (et peut-être le début d'autres qui suivront).

Je me présente, Margaux, 35 ans, psychologue depuis plus de 10 ans.

En devenant maman il y a 7 ans, cela m'a profondément retournée, bousculée, renversée. J'étais dans un tourbillon d'émotions, de pensées contradictoires, d'incompréhension, ...

Et j'ai tout de suite pu sentir les pressions de l'entourage mais également du corps soignant, de la société et même des autres mamans. Comment faire comment gérer, on se sent si seule...



Et c'est là que j'ai commencé à m'intéresser au burn-out parental, à la psychologie positive, à la parentalité positive et au développement personnel. Grâce à tout cela, j'ai appris beaucoup de choses sur mon rôle, ma place, ma manière de fonctionner, de communiquer avec mon mari et mon entourage et surtout à mettre mes limites et à arrêter de culpabiliser. D'ailleurs (même si je l'avoue cela n'était pas une éventualité jusque-là), j'ai eu il y a 3 ans un deuxième enfant.

Et je vous jure que rien n'a été pareil ; évidemment c'est un deuxième, ils n'ont pas les mêmes tempéraments ; mais quand même quelque chose avait changé en moi et m'a beaucoup aidé. Un an après, je quittais le monde du salariat et devenais indépendante. Tout cela en continuant à nourrir mon couple, mes amitiés, les loirs et relations familiales...

Si si C'est possible, j'en suis la preuve ;-).
Et je vous en partage ici, avec ces outils, quelques pépites.
Prenez soin de vous,



Contenus

01

LES DIFFÉRENTS
DOMAINES DE LA
VIE

02

ESTIME DE SOI

03

LES ÉMOTIONS

04

L’AFFIRMATION DE
SOI



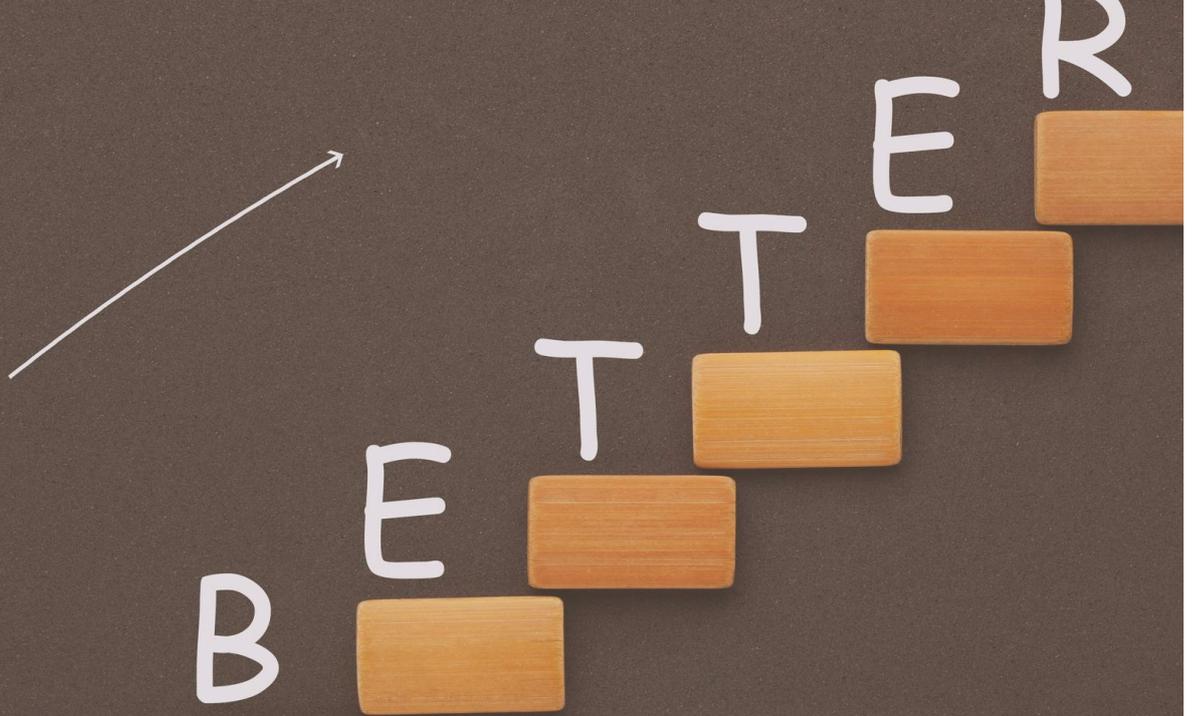
01

CHAPITRE UN

A) TEST DU NIVEAU DE VIE

Voici un test pour évaluer le niveau d'épanouissement dans votre vie. Ce test permet une vision globale de votre bien-être, en tout cas au moment où vous le passez. Il peut permettre certains déclics et parfois le point de départ amorçant un changement vers un mieux-être.

Cliquer [ici](#) pour y avoir accès



B) LA ROUE DE LA VIE

Suite à ce score, nous allons voir plus en détail, les domaines dans lesquels vous pourriez être plus satisfait et comment y arriver.

Je vous propose les items suivants (mais vous pouvez en rajouter) :

- Argent et situation financière,
 - Carrière et travail,
 - Santé,
- Entourage au sens large,
 - Famille
 - Amis proches,
 - Enfant(s)
- Relation amoureuse,
- Apprentissage et développement,
- Spiritualité ou religion.

Évaluez, actuellement, votre niveau de satisfaction dans ces domaines. Le score 1 correspond à « pas du tout satisfait » et le score 10 à « pleinement satisfait ».

Ensuite, demandez-vous, quels domaines sont les plus importants pour vous ?

Quel score aimeriez-vous obtenir dans ces domaines ?

Que pouvez-vous faire pour réaliser cet objectif ? Notez déjà un petit pas dans ce sens.

C) LE CARNET DES PETITS BONHEURS

Prises dans le tourbillon du quotidien et de nos émotions, il nous est parfois difficile de voir ce qu'il y a encore de positif dans notre vie.

La fatigue, la frustration, les cris et disputes des enfants, le manque de temps pour soi, le boulot peu motivant, les prises de tête avec le conjoint, nous mettent dans un bad mood et notre attention n'est dirigée que sur ce qui ne va pas. Cela devient un cercle vicieux puisque cela confirme notre état d'esprit du moment qui à son tour va orienter notre attention sur ce qui ne va pas.

Bonne nouvelle, il y a moyen de changer les choses en s'entraînant (comme un muscle à exercer).





Pour cela, voici déjà un petit exercice :

Achetez-vous un carnet et écrivez tout ce qui vous procure quotidiennement du plaisir. L'écrire et le tenir vous fera le plus grand bien, mais vous pourrez également vous y référer en cas de baisse de moral. Laissez-vous aller et n'ayez ni retenue ni jugement.

Exemple: Le bonheur de la douche ce matin alors que les enfants dormaient encore, mon mari qui a pensé à lancer le café, le lever du soleil avec toutes ses couleurs orangées, la part de gâteau au chocolat pour l'anniversaire d'un collègue de bureau,...N'hésitez pas à prendre conscience de ce que vous pourriez rajouter comme petits plaisirs (et qui ne prends pas beaucoup de temps) : se parfumer, associer un bout de chocolat au café, faire un énorme câlin à ses enfants,..



02

CHAPITRE DEUX

L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi diffère de la confiance en soi.

En effet, la confiance en soi repose sur l'estime de soi. L'estime de soi reflète le jugement que l'on a de soi, la valeur que l'on s'accorde. Voici un test pour vous évaluer.

Cliquez [ici](#) pour y accéder.

EXERCICE POUR AUGMENTER SON ESTIME DE SOI

Listez ce que vous considérez chez vous comme des “défauts”. Ensuite notez en quoi ce défaut perçu cache peut-être une autre qualité ? En quoi cette façon d’être peut être appréciée ou admirée des autres qui ne raisonnent pas comme vous? Ou être un avantage pour vous? .

Exemple : je suis timide. Cela me permet d'observer les personnes et de voir vers lesquelles je veux aller, cela attire certaines personnes qui veulent en savoir plus et considère cela comme du système, c'est souvent plutôt bien vu (suivant le domaine) lorsqu'on commence un job,...





03

CHAPITRE TROIS

LES ÉMOTIONS

Pour définir votre profil émotionnel, notez spontanément les émotions que vous ressentez le plus souvent. Puis notez votre top 5 des émotions positives et votre Top 5 des émotions négatives. Réfléchissez à chacune en terme de fréquence et d'intensité. Ensuite demandez-vous comment pourriez-vous augmenter (en fréquence et/ou intensité) les positives et diminuer voire supprimer les négatives.



04 CHAPITRE QUATRE

L’AFFIRMATION DE SOI

Nous avons vu que la confiance en soi repose sur l’estime de soi. Ici nous allons voir l’affirmation de soi qui repose sur la confiance en soi. L’affirmation de soi est : consiste en une attitude qui nous permet d’exprimer clairement nos opinions, nos sentiments et nos besoins. C’est une manière de communiquer à notre environnement (conjoint, famille, amis, etc.) ce que nous ressentons, ce que nous voulons.

EXERCICE POUR AUGMENTER SON AFFIRMATION DE SOI

Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10 votre niveau d'authenticité dans les différents contextes de votre vie : à quel point êtes-vous vous-même, naturelle, vraie dans vos différentes relations :

en couple

avec ses collègues

avec ses amis

avec son patron

avec ses clients

avec ses collègues

avec ses enfants

avec ses parents avec ses frères et sœurs

avec la famille plus large

avec des amis éloignés

avec des inconnus

Puis partagez votre réflexion sur les personnes avec lesquelles vous êtes plus authentiques, celles avec lesquelles vous l'êtes moins ? Avec lesquelles voudriez-vous l'être davantage ? Cela passerait par quelle action de votre part ?





Voici quelques exercices qui permettent de faire un état des lieux de votre situation. J'espère que cela vous aura plus et permis de prendre déjà conscience de certaines choses.

Pour finir, j'aimerais vous partagez cette métaphore tellement parlante :

Il était une fois... un expert renommé qui tenait une conférence sur la meilleure façon de planifier son temps.

« Je vous propose une expérience » dit-il à son public attentif.

Il prit un grand bocal de verre et le remplit à ras bord de gros cailloux de la taille d'une balle de tennis. Puis il demanda à son public : « Est-ce que ce bocal est plein ? » Tout le monde répondit : « Oui ». « Bien », répondit-il « nous allons voir. »



C'est alors qu'il sortit un sac contenant des graviers et le versa dans le bocal. Les graviers se faufilèrent entre les cailloux et remplirent le bocal. À nouveau, il posa la question : « Est-ce que le bocal est plein ? ». Le public, commençant à comprendre, répondit : « Non. » Il prit ensuite un sac de sable qu'il versa dans le bocal. Le sable, à son tour, se faufila entre les cailloux et les graviers jusqu'à remplir le bocal. Il fit de même avec la bouteille d'eau qui était posée sur sa table et remplit à nouveau le bocal. « Quel enseignement pouvons-nous tirer de cette expérience ? » demanda-t-il à son public. « Cette expérience montre que si l'on ne met pas les gros cailloux en premier dans le bocal, on ne pourra jamais les mettre tous. Il faut donc commencer par les gros cailloux avant de s'attaquer aux petits. »

Les gros cailloux sont nos priorités, les graviers, le sable et l'eau sont les tâches de moindre importance que nous avons tendance à faire passer en premier. Une fois la journée bien remplie de graviers, de sable et d'eau, impossible de faire rentrer nos gros cailloux.

Bien planifier sa journée de travail, c'est donc
placer d'abord ses gros cailloux dans son
planning.

Si l'on s'élève d'un degré, on peut se demander
quels sont les gros cailloux de notre vie et si on
les fait bien passer en premier.

N'oubliez pas vous êtes un de ces gros cailloux
et si vous ne prenez pas votre place, les autres
graviers, sable et eau (à savoir les lessives,
ménage, activités des enfants, courses, boulot,...)
la prendront avant vous...

Si vous voulez vous faire accompagner dans ce
chemin afin de reprendre votre place de femme,
de prendre confiance en vous, de savoir dire
non, mettre vos limites et améliorer votre qualité
de vie alors restez attentives, je suis en train de
créer le programme dont j'aurais bien eu besoin
à l'époque mais qui me sert encore au quotidien
:-). Ensemble nous nous soutiendrons et
passerons à l'action. Car la prise de conscience
sans action est bien peu de choses...

Par Margaux Robein