



Booster mon énergie et prendre soin de moi

Petit exercice pratique



Relativiser le concept de pause

Quand on est une jeune maman, on doit reconstruire sa manière de prendre soin de soi. Nos repères sont bouleversés et ce qui marchait avant l'arrivée de bébé (ou de bébé n°2 !), ne marche plus de la même façon aujourd'hui.

Pourtant, il est important de te créer ces espaces / moments où tu te concentres sur toi pour faire remonter ton énergie. Des moments de respiration / de pause.

C'est juste que ces moments seront différents de ceux que tu as connus avant bébé, au moins pendant un temps avant qu'il redevienne un peu autonome.

Première action : relativise le concept de pause ! **Tu n'es pas obligée d'attendre les conditions idéales, parfaites, pour te faire du bien.** Mais apprends au contraire à insérer des temps pour toi dans ta nouvelle routine.





Créer ta "checklist ressources" de secours

Quand notre niveau d'énergie est bas, cela nous demande un effort considérable de nous interroger pour savoir ce qui pourrait nous faire du bien et aller mieux.

En plus, en tant que jeune maman, tes repères ont été bouleversés, si bien que **tu ne sais plus ce qui peut te faire du bien ou ce que tu es en droit de t'autoriser à faire.**

C'est pour ça qu'il est très utile de réfléchir en amont, à un moment où ça va bien, à toutes ces petites choses qui peuvent te faire du bien. L'idée : **te créer une checklist de "booster d'énergie", que tu as toujours sous la main pour faire remonter ton énergie.**

Et qui tienne compte de tes possibilités actuelles bien sûr (par exemple, un week-end entier sans bébé, dans un spa en amoureux ... c'est possible, mais pas réaliste toutes les semaines ;-)).





3

Il existe 5 types de boosters d'énergie

Self-care émotionnel

Exemples : se faire des câlins,
écrire dans son journal intime,
écrire ses moments de
gratitudes

Self-care physique

Exemples : Allez courir, prendre
un bain de soleil, respirer en
conscience, préparer un repas
qu'on aime ...

Self-care pratique

Exemples : Ranger son bureau,
faire des albums photos,
nettoyer la salle-de-bain...

Self-care social

Exemples : appeler une amie, un
brunch en famille, discuter avec
un groupe de jeunes mamans,
déjeuner avec un collègue...

Self-care intellectuel

Exemples : lire un livre, écouter
un podcast, prier, méditer, se
former sur un nouvel outil au
travail ...



A toi ! Construis ta checklist ressources

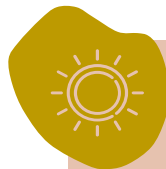
Maintenant que tu as vu quels sont les différents types de boosters d'énergie, tu peux

1. Identifier les boosters qui fonctionnent pour toi. Nous sommes toutes différentes
2. Lister 5 ressources que tu peux mettre dans ton quotidien, à dégainer dès que tu sens que l'énergie retombe.
3. Sois précise, plus elles seront facilement identifiables pour toi, plus le passage à l'action te sera facile.

Exemple :

Si le self care social "appeler une amie" pourrait fonctionner pour toi, voilà comment tu peux être plus précise :

- appeler Karine pour parler boulot ou Selma pour parler bébé, ou Yannick pour rigoler ensemble
- appeler mon amie sur le trajet du retour du boulot le mardi ou le samedi matin quand Loulou est au marché avec bébé



Ma checklist ressources

1.

2.

3.

4.

5.