

J'y arriverai !

**Être une femme et maman
épanouie grâce à la pratique de la
pleine conscience**



Ludivine Thenard

Ludivine Thenard

J'y arriverai !

Être une femme et maman épanouie grâce à la pratique de la pleine conscience

© Ludivine Thenard, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9539-6

Librinova”

www.librinova.com

Illustrateur : Ingrid Berthy

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

« J’y arriverai ! »

Quand je serai grande, je serai belle, mince et sportive. Après mes études, je ferai carrière (je serai une femme d’affaire). Un peu plus tard, je me marierai, je serai une épouse moderne mais dévouée. J’éviterai la routine et j’aurai une vie de couple épanouie. Je serai bien sûr une super maman, cool mais pas trop... une maman sexy ! Et surtout, je continuerai à voir mes copines... si si... j’y arriverai !

Voici ce qu’on se dit quand on est une femme aujourd’hui : « J’y arriverai ! » Investie dans notre carrière, ambitieuse, on veut gravir les échelons et on se dit qu’on y arrivera. Quand on trouve enfin l’homme ou la femme de notre vie, on se dit qu’on fera tout pour que notre couple fonctionne et qu’on y arrivera. Et quand bébé arrive, on se convainc qu’on sera capable d’être parfaite sur tous les fronts : on sera une employée parfaite, une mère parfaite, une épouse parfaite et une femme parfaite. On se répète, « J’y arriverai ! ». On veut en quelque sorte être une wonderwoman des temps modernes.

Personnellement, j’ai réussi à être heureuse le jour où j’ai décidé de lâcher-prise. À vouloir trop en faire, on s’oublie et on risque le burn out. La société dans laquelle nous vivons met une pression énorme sur les femmes, et quand on est mère, encore plus.

À 37 ans, j’ai commencé à méditer et respirer, c’est ce qui m’a sauvée.

Ce livre s’adresse à toutes les femmes, mamans ou non, qui sont sur tous les fronts. Fatiguées physiquement ou psychologiquement voire les deux, qui elles aussi s’étaient dit « J’y arriverai ! » mais qui n’y arrivent pas. Et si elles y arrivent... mais à quel prix ?

Mais pourquoi sommes-nous si stressées ?

Nous voulons être parfaites

Arrêtons, personne ne nous demande de l'être. Nous nous mettons la pression nous-même. Nous ne pouvons pas être performantes au travail à chaque instant. Nous avons le droit de craquer avec les enfants si nous sommes épuisées. Vous n'avez pas envie de cuisiner ce soir ? Eh bien faites livrer quelque chose. Vous n'êtes pas maquillée aujourd'hui ? Et alors ? Votre partenaire veut un câlin mais il est 22h et vous êtes exténuée de votre journée, vous venez de coucher les enfants et voulez plutôt lire un bon bouquin ? Alors dites-lui non. En ce qui me concerne, je suis plutôt féminine mais il m'arrive d'aller à la boulangerie en pyjama. J'aime cuisiner mais je ne prépare pas des petits plats maison tous les jours. Certains soirs, j'ai l'énergie pour jouer avec enfants et leur lire une histoire, parfois non... l'important est de ne pas culpabiliser et de se sentir bien dans ses baskets. À toutes les mamans qui travaillent, arrêtez de culpabiliser vis-à-vis de votre employeur si vous devez vous occuper de vos enfants ou partir plus tôt l'après-midi. Et inversement, ne culpabilisez pas si vous rentrez tard un soir : ce qui importe, c'est de faire ce qui vous fait du bien et d'assumer.

Nous voulons trop en faire

Ralentissons le rythme. Qui a dit qu'après avoir passé huit heures au bureau, on devait faire les courses, appeler sa belle-mère, faire une moussaka maison, gérer les devoirs, donner le bain, ranger la cuisine, se faire une manucure et regarder un film avec chéri(e) ? Nous nous faisons des To Do lists imposées par nous-mêmes avec lesquelles nous nous compliquons la vie. De nos jours, nous avons presque toutes un agenda électronique, nous y mettons nos activités, celles des enfants, nos sorties, nos rendez-vous médicaux... tout cela en plus de notre quotidien. Pour éviter le surmenage, évitons de faire des listes trop longues et gardons plutôt ce qui nous fait du bien !

Pratiquer la pleine conscience vous permettra de comprendre ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

La charge mentale, on en parle ?

Nous les femmes, gérons une multitude de tâches au quotidien, pour la plupart aux résultats invisibles. Nous sommes en effet capables de réserver une table pour le resto de samedi, organiser la baby-sitter et faire nos courses en ligne tout en travaillant. Je ne sais pas si vous avez essayé d'en discuter avec votre partenaire, mais moi oui... et cela a débouché sur plusieurs disputes. Certaines de mes amies sont dans le même cas. « T'as qu'à demander ! », voici la réponse qui revient souvent. Vous râlez parce qu'il n'a pas vidé le lave-vaisselle ? Il répondra « Tu ne me l'as pas demandé ». Le premier point à retenir est donc de savoir demander de l'aide, puisque nous avons pris conscience que les choses ne sont pas aussi évidentes pour les autres. Cependant, les hommes soulignent en général le fait que nous les femmes, préférons faire certaines choses nous-même, de peur qu'elles ne soient mal faites par quelqu'un d'autre, en l'occurrence ici notre partenaire. Je pense qu'ils ont raison et c'est à nous de lâcher-prise. À nous d'accepter qu'il oubliera probablement le goûter pour l'école si c'est lui qui prépare le sac, qu'il zappera le brossage des dents avant le coucher si vous êtes sortie dîner, qu'il aura oublié plusieurs choses sur la liste de courses en rentrant du supermarché... À nous d'accepter qu'ils ne sont pas parfaits, que nous devons déléguer et leur faire malgré tout confiance : nous ne pouvons pas tout gérer seules.

Maman travaille, l'hypocrisie d'une société

On pourrait croire qu'en 2021 les hommes et les femmes sont égaux (du moins dans notre société). « Vous avez voulu l'égalité, vous l'avez eue » comme dirait l'autre... Foutaises, nous savons toutes que même pour celles qui travaillent entre 8h et 10h par jour, la journée n'est pas terminée quand nous rentrons à la maison. Dans de nombreux foyers, c'est à Madame de cuisiner, ranger, faire les devoirs, gérer le bain, penser aux affaires de piscine de Chloé, laver la tenue de Taekwondo de Jules, anticiper le repas de demain soir, payer la cantine etc... Mais ne généralisons pas, ce n'est pas comme cela dans chaque famille, heureusement, les mentalités évoluent, doucement.

Avoir une carrière avant d'être mère est assez simple... une fois que mini-moi est là, tout se complique et nous sommes tiraillées entre notre rôle de mère et

souvent un job que nous adorons. Mais soyons honnêtes, si vous occupez un poste à responsabilités, il est très mal vu de demander un poste à temps partiel pour pouvoir passer du temps avec vos enfants. On vous regarde de travers si vous partez avant 17h, du coup vous loupez les activités de votre loulou. Vous rentrez le soir frustrée et avez à peine une heure ou deux avec bébé avant qu'il n'aille se coucher. Qui n'a pas eu le cœur brisé en reprenant le travail après à peine trois mois de congés maternité ? Les premières années de nos enfants sont si précieuses et je trouve dommage de devoir sacrifier cette période pour garder son travail. D'autres femmes choisissent de moins travailler ou de rester à la maison pour profiter d'eux, mais mettent leur carrière entre parenthèses. Pourquoi n'est-il pas possible d'avoir les deux ? Il faudra du temps pour que les choses changent. Ici, c'est à vous de faire ce qui vous semble le mieux pour vous et votre famille. Encore une fois, nous ne pouvons pas tout faire alors pourquoi ne pas essayer de négocier un temps partiel avec notre employeur ? Essayer de prolonger le congé maternité ? Partir plus tôt du travail sans culpabiliser ?

Mes enfants étant nés en Allemagne, je pouvais bénéficier d'un congé de 12 mois, j'ai cependant fait le choix de ne m'arrêter que six mois, de peur de perdre ma crédibilité au travail : je le regrette beaucoup aujourd'hui.