



# Guide Gratuit

Se Reconnecter à Soi Après la Naissance de Son Enfant

INTUITION HOLISTIQUE

## **Bienvenue dans ce guide de reconnexion !**

La naissance de ton enfant marque le début d'une nouvelle vie, non seulement pour lui, mais aussi pour toi. Tu es maintenant une maman, et ce rôle est merveilleux, mais il peut aussi être épuisant et déstabilisant. C'est pourquoi il est essentiel de te **reconnecter à toi-même**, pour retrouver ton équilibre, ton énergie et ton identité.

Dans ce guide, tu trouveras des **conseils pratiques** et des **exercices de journaling** qui t'aideront à t'explorer, à accepter tes émotions et à te redécouvrir avec bienveillance. Prends le temps de te plonger dans ces exercices, à ton rythme, selon tes besoins.

---

## **1. Crée un rituel quotidien rien que pour toi.**

En tant que nouvelle maman, ton temps est précieux et souvent consacré à ton enfant. Pourtant, il est important de réserver un petit moment chaque jour pour toi, même si ce n'est que 5 à 10 minutes.

Voici quelques idées simples :

- **Méditation éclair** : Assois-toi dans un endroit calme, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration pendant 5 minutes. Respire profondément et laisse tes pensées s'éloigner.
- **Boisson chaude en pleine conscience** : Savoure un thé ou un café en pleine conscience. Concentre-toi sur chaque gorgée, sur les saveurs, la chaleur, et laisse ce moment t'apaiser.
- **Tirage de tarot ou d'oracle quotidien** : Si tu utilises cette pratique, tire une carte chaque matin pour voir quel message la journée t'apporte. Note tes réflexions dans ton journal.

## **2. Fais des pauses bien-être pendant la journée.**

Tout au long de la journée, il peut être facile de se laisser emporter par le rythme des tâches liées à ton bébé. Pour éviter l'épuisement, intègre des **pauses bien-être** dans ton quotidien.

Voici quelques exemples :

- **Étirement rapide** : Fais quelques étirements doux pour détendre ton corps. Étirer les bras, les jambes, et respirer profondément peut suffire à te recentrer.
- **Respiration en pleine conscience** : Entre deux tâches, prends une pause de 3 minutes pour te concentrer uniquement sur ta respiration.
- **Affirmations positives** : Répète-toi des phrases simples comme "Je suis capable", "Je fais de mon mieux" ou "Je mérite ce moment de calme".

### 3.Apprends à demander de l'aide.

Tu n'as pas à tout faire seule. Savoir demander de l'aide est un signe de **force**, pas de faiblesse. Que ce soit à ton partenaire, à des amis, à ta famille ou à un professionnel, demander du soutien te permet de **prendre soin de toi**.

**Astuce** : Fais une liste des personnes dans ta vie qui peuvent t'apporter du soutien, que ce soit pour une écoute bienveillante, une aide pratique, ou simplement une présence apaisante. Puis, n'hésite pas à les solliciter.

---

### 1.Exercice de journaling "Comment je me sens aujourd'hui ?"

Cet exercice te permet de faire le point sur ton état émotionnel. Parfois, simplement **mettre des mots sur tes émotions** peut t'aider à mieux les comprendre et à les libérer.

**Instructions :**

- Prends quelques minutes pour réfléchir à la question suivante : *"Comment je me sens aujourd'hui ?"*
- Écris sans te juger. Que tu te sentes fatiguée, frustrée, heureuse, ou un mélange de tout ça, mets-le sur papier.
- Ensuite, pose-toi la question : *"Pourquoi est-ce que je me sens ainsi ?"* Essaie de comprendre la source de tes émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

### 2.Exercice de journaling "Ce que la maternité a changé en moi"

Devenir maman est une transformation. Cet exercice t'invite à explorer les changements que tu

as vécus, et à t'ouvrir à la réinvention de toi-même.

### **Instructions :**

Réponds à ces questions dans ton journal :

*“Quels aspects de ma vie ont changé depuis la naissance de mon enfant ?”*

*“Quelles parties de moi-même ai-je l'impression d'avoir perdu ou mises de côté ?”*

*“Quels nouveaux aspects de ma personnalité ou de ma vie sont apparus et que je souhaite honorer ?”*

Cet exercice t'aidera à identifier ce qui est important pour toi, et comment tu souhaites redéfinir ton identité.

## **3.Exercice de journaling “Ce dont j'ai besoin en ce moment”**

Cet exercice de journaling t'invite à explorer tes **besoins actuels** et à réfléchir à la manière de les satisfaire.

### **Instructions :**

Prends un moment pour réfléchir à la question suivante : *“De quoi ai-je besoin pour me sentir plus en paix et plus alignée avec moi-même en ce moment ?”*

Est-ce plus de sommeil ?

Du temps seule ?

Un soutien émotionnel ou logistique ?

\*Note ensuite des actions concrètes que tu peux mettre en place pour répondre à ces besoins.

---

## **Un chemin vers la reconnexion.**

Se reconnecter à soi après la naissance est un **processus continu**. Cela demande du temps, de la patience, et beaucoup de bienveillance. En prenant le temps chaque jour d'écouter tes émotions, de nourrir ton esprit et de t'occuper de toi, tu crées un espace où ta **nouvelle identité de mère et de femme** peut s'épanouir.

Si tu souhaites aller plus loin dans cette démarche de reconnexion, je t'invite à t'inscrire à ma **formation "Accompagnement à la Matrescence – Réinventer son Identité de Femme" qui débutera le 1er novembre 2024**. Ce parcours complet est conçu pour t'aider à naviguer cette transformation avec sérénité et confiance.

Avec amour, Cybel