

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair kissing a young child on the cheek. The woman has a gentle smile and is looking towards the child. The child has their eyes closed and is wearing a light blue t-shirt. The woman is wearing a light green ribbed top. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Pourquoi c'est si difficile  
de trouver ton équilibre ?



# Introduction

Depuis que tu es maman, tu as le sentiment de courir pour prendre soin de tous, et qu'il ne te reste plus d'énergie ni de temps pour prendre soin de toi ?

Et si je te disais que, ce constat est bien plus partagé que l'on ne le pense ? Que derrière ce que l'on montre les unes aux autres, nous sommes de nombreuses mamans à avoir difficile à trouver un équilibre qui nous épanouisse pleinement ?

Pourquoi est-ce si difficile de "retrouver sa vie d'avant" ? Les premiers mois, on s'occupe intensément de bébé, ok, il en a besoin. Mais ensuite, pourquoi est-ce si difficile, même lorsque bébé grandit, de retrouver son équilibre ?

Et si la réponse n'était pas en arrière ? Si il ne fallait pas chercher à retrouver sa vie d'"avant", mais plutôt aller à la rencontre de la nouvelle version de soi-même ?

Est-ce que tu savais que devenir mère peut être une véritable révolution de ton identité ? Et si passer ton temps à "te retrouver" te faisait perdre une énergie précieuse ?



A black and white photograph of a person walking across a suspension bridge. The person is seen from behind, wearing a dark jacket and pants, with their arms outstretched. The bridge is made of metal grating and has a chain-link fence on both sides. The bridge spans a deep valley filled with a dense forest of evergreen trees. The perspective is from behind the person, looking down the length of the bridge as it recedes into the distance.

Qu'est ce que la Matrescence ?

## Qu'est ce que la matrescence ?

La **matrescence** est un mot né de la contraction des mots maternité et adolescence. Tout comme l'adolescence, la matrescence définit une période de notre vie où tous les aspects de notre corps, de notre identité, de notre quotidien et de notre vision de la vie est chamboulé.

Selon le Dr Aurelie Athan, la matrescence est : "Le processus de devenir mère, inventé par Dana Raphael, Ph.D. (1973), est un passage développemental où une femme fait la transition entre la pré-conception, la grossesse et la naissance, la maternité de substitution ou l'adoption, jusqu'à la période postnatale et au-delà. La durée exacte de la matrescence est individuelle, se répète avec chaque enfant et peut même durer toute une vie ! L'étendue des changements englobe de multiples domaines - bio-psycho-sociaux-politiques-spirituels - et peut être comparée à la poussée développementale de l'adolescence."

Dr Alexandra Saks, MD, une psychiatre de l'Université de Columbia la décrit comme suit : "Comme l'adolescence, c'est une période de transition. Être enceinte, c'est comme passer par la puberté : vos hormones s'emballent, vos cheveux et votre peau ne se comportent pas comme vous le souhaiteriez, et vous développez une nouvelle relation avec un corps qui semble avoir une âme.

La différence ? Tout le monde comprend que l'adolescence est une phase délicate. Mais pendant la matrescence, les gens s'attendent à ce que tu sois heureuse alors que tu perds le contrôle de ton apparence et de tes et de tes sentiments".

## Qu'est ce que la matrescence ?

La matrescence est le passage de femme à mère. C'est la pièce manquante du cheminement auquel nous invite la maternité.

La matrescence change la façon dont nous voyons et soutenons les mères. Bien au-delà des premières semaines et des premiers mois de la maternité. Elle nous permet de voir qu'il s'agit d'une transition importante dans la vie d'une femme, une transition qui va se poursuivre pendant de nombreuses années.

La matrescence nous permet enfin d'arrêter d'attendre des mères qu'elles s'en sortent, qu'elles taisent leurs luttes, qu'elles se cachent derrière leurs sourires. Elle leur donne la permission de parler à leur partenaire et à leur entourage de l'évolution de leurs besoins et de leurs ressentis.

Nous ne pouvons pas attendre qu'une femme prenne un congé, ait un bébé, découvre qui elle est maintenant qu'elle est mère, puis qu'elle retourne au travail et au monde quelques mois plus tard comme si rien n'avait changé.

Elle a changé. La maternité nous change, la maternité te change. Et la matrescence, en tant que cadre t'offre une nouvelle façon de voir ta maternité. Elle peut te donner les clés pour comprendre ce qu'il se passe réellement dans ta vie.

Il était temps.



Comment cela change ton  
quotidien ?

## Tu n'es plus celle que tu étais

Si tu as le sentiment de ne pas pouvoir trouver de temps "**pour toi**", ou de ne jamais en avoir assez pour recharger tes batteries, de ne pas trouver ce nouvel équilibre dont tu as tant besoin.

Lorsque tu deviens mère, tu te scindes entre la personne que tu étais et la mère que tu deviens. C'est la raison pour laquelle ce nouvel équilibre est difficile à trouver. Ce que tu vis, c'est un écart permanent entre celle que tu étais et celle que tu deviens.

Pour concilier ces 2 facettes de toi, il est nécessaire d'en prendre conscience. D'accepter cette scission, cet écart ressenti entre ce dont tu as besoin et ce que tu vis.

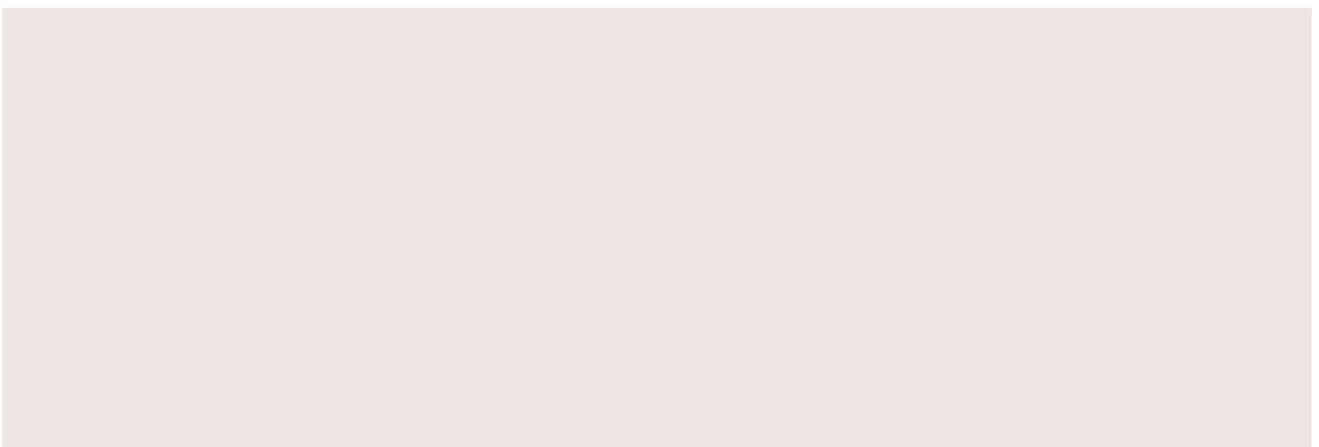
Cet écart peut venir de plusieurs éléments. Je te propose un petit questionnaire à remplir pour identifier comment te retrouver dans ton quotidien :

## Comment imaginais-tu cette période ?

Comment est-ce que tu imaginais cette période ? Comment pensais-tu vivre ce moment particulier ?



Comment vis-tu cette période, maintenant que tu es dedans ? Es-tu étonnée de certaines choses ?



## Tu n'es plus celle que tu étais

Arrives-tu à exprimer ce que tu vis réellement, ce que tu ressens ?  
Voici un petit exercice pour mettre les mots sur tes ressentis, en partant d'exemples concrets de situations vécues.

Ce que tu ressens

dans cette situation :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



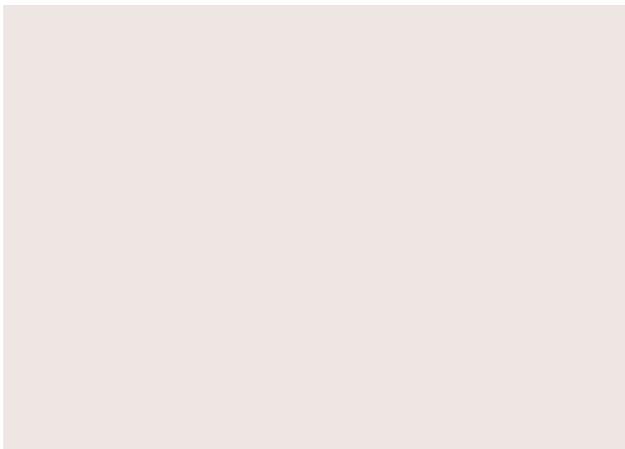
Ta vie a changé, fais objectivement la liste des choses qui te manquent:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write a list of things they miss.

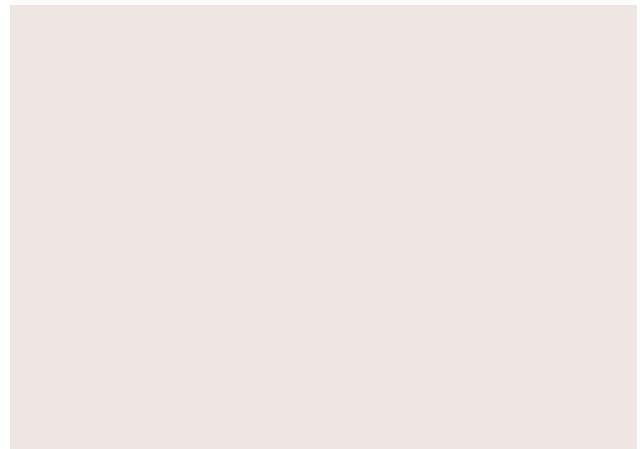
## Tu n'es plus celle que tu étais

Parmi les activités, les responsabilités, les pensées ou émotions qui sont nouvelles dans ta vie, qu'elles sont celles qui sont positives et celles qui le sont moins:

LES + :



LES - :



Y-at'il des besoins qui ne sont pas remplis dans ton vécu actuel ? Tu aimerais avoir plus :

De temps professionnel

De temps avec les enfants

De temps en couple

D'instants en famille

D'activités sportives

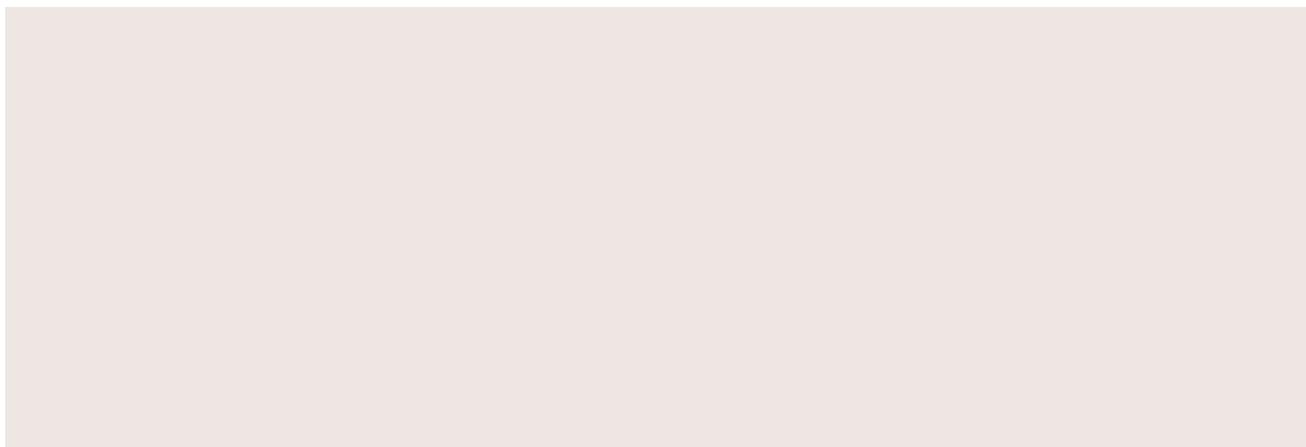
De moments de détente - loisir

De moments entre amis

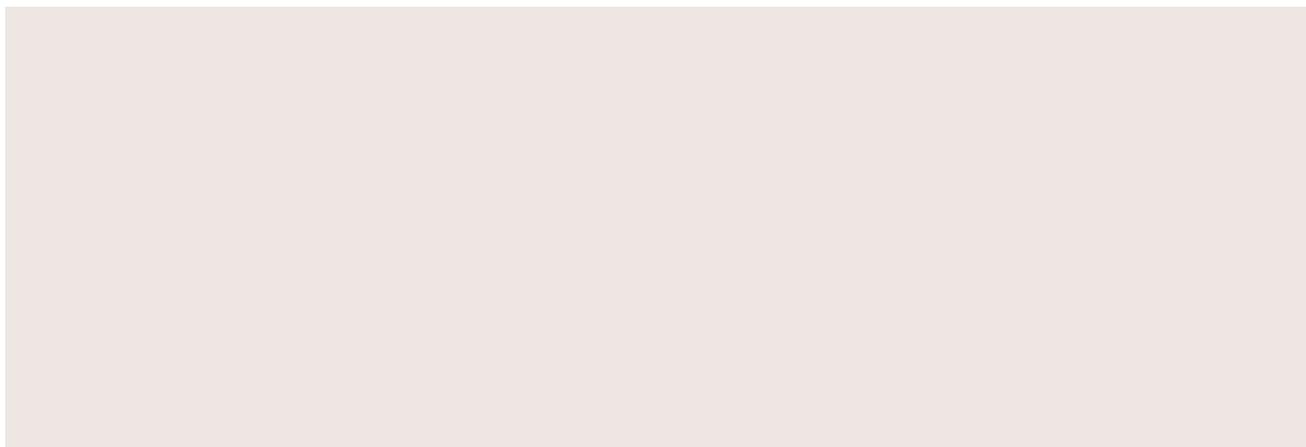
De créneaux ménagers

## Et maintenant ?

Après avoir complété les dernières pages, comment te sens tu ?



Connaissais-tu la définition de la matrescence ? Est-ce que cela correspond à ce que tu ressens depuis que tu es maman ?



## Ceci est la première étape

Bravo de ce premier cheminement. Ces premiers questionnements ne sont que le tout début de ton renouveau.

Devenir maman est la plus grande aventure que la vie te réserve. La plus déstabilisante aussi. Ce rôle, tellement intense, est magnifique tant que tu n'as pas le sentiment qu'il prend toute la place.

Et si, au lieu d'être une phase de ta vie qui "est comme cela", tu en faisais une opportunité incroyable de te réinventer ?

Et si, au lieu de chercher à tout prix à "retrouver ta vie", tu y voyais une chance géniale de choisir la vie que tu veux vraiment ?

Et si, au lieu de chercher à te conforter à des stéréotypes fictifs, tu avais une magnifique page blanche pour définir les idéaux qui te correspondent ?



# Qui je suis

Je suis Perrine, coach spécialisée matresse, et maman de deux petits mecs comme j'aime les appeler.

Devenir maman a été un vrai chamboulement pour moi, qui avait toujours été en maîtrise de tous les aspects de ma vie. "Tout avoir" n'avait tout d'un coup plus de sens... Je ne me reconnaissais plus. Au fil des mois une question revenait sans cesse dans ma tête " Qui suis-je si je ne suis plus celle que j'étais ?" J'ai depuis trouvé mes réponses.

Ce qui m'anime c'est d'accompagner les mamans qui se questionnent comme je l'ai fait. Leur faire gagner un temps précieux. Briser ce sentiment de solitude et de culpabilité qu'elles vivent. Leur fournir les clés, les méthodes qui m'ont manqué il y a quelques années...



WWW.ATATONS.COM  
CONTACT@ATATONS.COM



ATATONS.COACH  
ATATONS\_DEVENIRMEREAUTREMENT

