

# RENCONTRE

## AVEC ALIA CARDYN

### AUTEURE DU PETIT CAHIER D'EXERCICES DES MAMANS ÉPANOUIES



**1.** Alia Cardyn, vous commencez le livre par cette très belle dédicace à votre fille qui vous "accompagne" avec patience et amour dans vos premiers pas de maman... C'est l'enfant qui nous apprend à être mère?

C'est une question très intéressante. Personnellement, je crois que l'enfant (et souvent encore davantage l'aîné) a ce rôle de formateur, sans que cela soit voulu ni par la mère ni par l'enfant. On a tant à apprendre, tout est nouveau et un des meilleurs guides est de s'écouter et d'écouter son enfant. En cela, il nous enseigne à être mère. J'ai aujourd'hui trois enfants et j'ai l'impression d'avoir appris énormément à leur contact, chaque fois des choses différentes et ce, même avec la petite dernière qui n'a que trois semaines !

**2.** On aime beaucoup votre manière très sereine d'aborder la grossesse et la maternité. Vous écrivez "le stress est mauvais pour bébé, est une affirmation profondément inefficace... Il n'y a pas de mauvais ressenti, nier son émotion revient à poser un couvercle sur une émotion qui est déjà là, bien légitime...". Voilà qui nous déculpabilise considérablement!

Je trouve essentiel de déculpabiliser les mères. Nous sommes dans une société de performance et j'ai sou-

vent le sentiment que la performance est également de mise lorsqu'il s'agit de vivre sa maternité. Les exigences semblent venir de toutes parts (il faudrait tout de suite retrouver sa ligne après l'accouchement, il faut allaiter, la maman doit être sereine pendant sa grossesse et après, les enfants doivent manger très sainement, la maison doit être rangée, etc.), alors qu'une maman a surtout besoin de douceur et d'acceptation pour qui elle est. Les exigences liées seulement à la maternité sont telles qu'il me paraît aberrant de multiplier les attentes non-essentiels ! Le stress fait partie de la vie et porter un enfant ou l'élever peut générer un stress. Personnellement, je ne connais aucune maman qui ne soit pas inquiétée pour l'une ou l'autre raison. L'important est d'accueillir ce stress et d'en parler pour ne pas rester seule avec ses inquiétudes.

**3.** On adore cette phrase : "La nature fait son œuvre, votre part devrait se limiter à accepter la femme enceinte que vous êtes aujourd'hui... Même si elle ne correspond pas à vos exigences". Une idée puissante, très zen. Vous pouvez développer ?

« Accepter que l'on ne comprend pas les pleurs de son enfant nous permet d'éviter de perdre son énergie en se blâmant inutilement. »

La maternité est un moment magique mais également terriblement exigeant. Il est donc important d'avoir toute son énergie à disposition pour la vivre. Un des chemins est l'acceptation de là où on est. Par exemple, accepter que l'on ne comprend pas les pleurs de son enfant, que l'on ne se sente pas toujours apte à y répondre, nous permet d'éviter de perdre son énergie en se blâmant inutilement. Nous avons aussi une certaine idée de





la maternité avant de l'avoir vécue et il est important de lâcher celle-ci pour vivre ce qui est réellement. C'est joliment formulé par cette phrase dont je ne connais pas l'auteur "Avant, j'avais des principes. Maintenant, j'ai des enfants."

**4. On retombe en enfance quand on se met à répondre aux questions et à colorier les bonnes réponses dans les exercices que vous proposez. Pourquoi ce choix ?**

Je voulais conserver un côté ludique et aéré car la fatigue est souvent présente pendant la grossesse et dans l'année qui suit un accouchement !

**5. Vous donnez des conseils pertinents le long du livre, notamment pour reprendre confiance, gérer sa vie au travail et éviter les activités ou personnes énergivores. Des conseils très utiles et pas uniquement pour la femme qui fait sa rentrée après le congé maternité. Vous pouvez développer ?**

Merci ! C'est, en effet, un de mes sujets de prédilection : conjuguer vie privée – vie professionnelle et il demande de travailler sur plusieurs points : sa confiance en soi, son organisation, la gestion

*Avant, j'avais des principes. Maintenant, j'ai des enfants*

de son énergie et beaucoup d'autres. J'aborde ceux-ci dans plusieurs de mes livres (« Créer son équilibre vie privée-vie professionnelle » et « Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien », tous deux parus aux éditions Jouvence) ainsi que dans mes formations et le coaching que

j'offre. Je constate qu'il s'agit d'un défi pour la majorité des femmes aujourd'hui et pourtant, elles sont souvent surprises d'apprendre qu'elles ne sont pas seules dans ce cas ! Notre société n'est pas encore au point et doit encore beaucoup évoluer pour soutenir adéquatement la femme dans sa maternité ainsi que, si elle le souhaite, dans le retour au travail.

**6. "Visualisez votre retour et révéléz vos ressources cachées." On aime aussi ces exercices de visualisation qui permettent au lecteur de puiser dans son monde intérieur. On est trop tourné vers le monde extérieur à votre avis ?**

La visualisation permet de créer des ressources dans lesquelles notre cerveau va pouvoir puiser, une fois plongée dans le contexte. Elle nous aide aussi à prendre conscience de nos ressources

*« Je trouve essentiel de déculpabiliser les mères. Nous sommes dans une société de performance »*

ignorées. Il est vrai que la technologie et l'afflux d'activités peut nous empêcher d'avoir accès à cette richesse intérieure. Les temps morts sont souvent comblés par un petit passage sur Facebook, l'appel à un ami ou encore la consultation de ses emails. Or, ils sont essentiels pour appréhender notre vie intérieure, nos émotions, nos inquiétudes. Prendre le temps d'être avec soi est donc important pour se connaître et vivre sereinement. Réservez-nous ces petits moments comme autant de rendez-vous essentiels dans une vie...

**Petit cahier d'exercices des mamans épanouies avant, pendant et après le congé maternité**

Accueillir la vie en soi, donner naissance à un enfant, c'est l'une des plus grandes joies pour une femme. Avant, pendant et après le congé maternité, ce petit cahier est un coach de poche pendant ces phases de vie uniques pour faire de vous une maman épanouie. Il vous propose des outils efficaces et pratiques pour adopter des habitudes boostantes, prendre conscience de vos forces et faire respecter vos limites, cultiver votre confiance en vous, gérer les transitions bouleversantes (départ en congé maternité puis retour au travail), maximiser votre énergie et créer un esprit d'équipe dans votre couple.

**Alia Cardyn**

64 pages. Editions Jouvence 2016. 6,90 euros.

