



► 1 septembre 2016

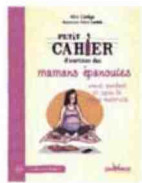
ELLE STYLE

Un livre qui apprend à gérer l'avant, le pendant et l'après-grossesse. **ET QUI DÉCULPABILISE.**

ALIA CARDYN, coach, conférencière et multimaman !



CONGÉ DE MATERNITÉ MODE D'EMPLOI



Attention, ce livre possède des propriétés magiques. Lorsqu'elle débute l'écriture du « Petit cahier d'exercices des mamans épanouies », Alia Cardyn découvre qu'elle est enceinte pour la troisième fois. Après l'avoir lu, sa responsable éditoriale apprend également qu'un bébé pointera bientôt le bout de son nez. Surprise ! On vous aura prévenues... « Mon idée, c'était de créer un petit guide qui pourrait accompagner les femmes avant, pendant et après leur congé de maternité. On parle rarement de la transition entre ces trois phases, mais l'évolution est très forte en l'espace d'un an », explique l'auteure. Ancienne avocate, elle est aujourd'hui coach et conférencière. **Dans son nouveau livre*, les (futurs) mamans ont un rôle actif.** Elles doivent répondre à des questions, entourer des citations inspirantes ou encore dessiner leurs émotions. Le but ? Leur faire prendre conscience de leurs ressources et les aider à affronter les obstacles quotidiens. Le cahier est rempli d'illustrations, de conseils pratiques et d'avis d'experts. Et surtout, il prône la zen attitude. Il donne



Gisele Bündchen et son fils cadet Vivian (2 ans)



TROIS EXERCICES PRATIQUES À FAIRE TOUT DE SUITE

1 Se poser trois questions. Prenez une minute pour réfléchir aux questions suivantes : « Comment est-ce que je me sens dans mon corps ? Et dans mon cœur ? Quel est mon plus grand besoin maintenant ? » « Les réponses peuvent être très basiques, explique Alia Cardyn. C'est un exercice simple et rassurant, il permet de s'écouter et de se reconnecter à soi. »

2 Adopter la position du sage. Essayez de vous observer de l'extérieur. Regardez-vous comme si vous étiez l'actrice d'un spectacle. Le but est de prendre du recul et de rationaliser. « Quand votre comportement vous déroute, rappelez-vous l'impact de la fatigue et des hormones », conseille l'auteure.

3 S'écrire une lettre. Élaborez un petit texte qui vous rappellera à quel point vous êtes utile au travail. « Inscrivez ici tout le positif que vous pensez de vous et quelques exemples concrets où votre contribution a eu un résultat positif. Relisez cette lettre pendant votre congé de maternité, lorsque vous vous sentez déconnectée de la vie professionnelle. »

immédiatement envie de relâcher la pression et de fredonner « Don't worry, be happy ». Plutôt utile lorsque vous avez fait le choix de ne pas allaiter, que vous avez constamment envie de pleurer ou que vous êtes fatiguée rien qu'à l'idée de dire au revoir à votre pyjama. « L'entourage est souvent culpabilisant. Les femmes reçoivent vingt mille conseils différents, parfois contradictoires. Ce n'est pas productif et cela ne favorise pas l'épanouissement », indique Alia Cardyn. Alors on relativise, on détresse, mais on ne règle pas ses problèmes toute seule pour autant. « Il y a un proverbe africain qui dit : "Il faut tout un village pour éduquer un enfant." En Occident, nous avons tendance à l'oublier, mais il ne faut pas hésiter à se faire aider. »

La coach affirme qu'elle a de la chance de ne pas être une superwoman. Pour concilier au mieux maternité et vie professionnelle, elle a listé une série de « bonnes habitudes boostantes » qui fonctionnent pour elle. Essayer de lâcher prise, par exemple, accepter de faire des erreurs, ou encore être à l'écoute de ses différents niveaux d'énergie. On fait pareil et on relit ces principes dès qu'on a un petit coup de mou. « Il faut arrêter de vouloir être une star et de tout faire soi-même. Quand le corps est trop fatigué, cela ne sert à rien d'insister, explique-t-elle. S'il me fallait résumer, je dirais qu'il est nécessaire de bien écouter ses limites et ses besoins. C'est essentiel. »

LAURENCE DONIS

* « Petit cahier d'exercices des mamans épanouies », aux éditions Jouvence.

Getty, presse