

Yo! Soy la Reina

A propos de l'autrice et l'illustratrice

Accompagnante

Illustratrice & créatrice

de supports illustrés et d'objets précieux pour célébrer la
féminité, la maternité & l'enfance

Maman de deux enfants accompagnés en instruction en famille

Passionnée par l'humain et de connexion à notre nature sauvage,
je veux contribuer à ce que l'Être humain se réinsère dans le cycle de la
vie et prenne de nouveau sa place au sein de la Nature.

J'aime vivre l'inconfortable et la vulnérable authenticité, le lien à l'autre
et la connexion au vivant.

Ce carnet est entièrement conçu, réalisé par Isabelle Rousset.
La reproduction partielle ou entière sans l'accord de l'auteur est
interdite.

Les vacances sont bien commencées!

Si ce n'est pas déjà fait, il est temps de te programmer du temps pour toi.
Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Et tu le sais, c'est essentiel.
Je prend soin de moi: et ça profite à TOUT le MONDE.



J'ai même la croyance, mais tu n'es pas obligé d'y adhérer, que quand on est dans une belle énergie, qu'on prend régulièrement soin de soi, cela profite à plus vaste, au delà de nos proches ou les gens qu'on rencontre. C'est comme une onde qui circule sur la planète. Tu te rends compte que si la majorité des personnes allaient bien sur Terre, l'énergie dans laquelle nous serions? Alors, prêtes pour suivre de nouveau le guide...?

Au sommaire:

1. Je sais ce qui me fait du bien: plan oxytocine
2. Je connais mes besoins et ce qui y répond.
3. Je pratique ce qui me fait du bien.
4. Je planifie mes temps pour moi.
5. Je me reconnecte à mon corps.
6. J'écris mes grâces.
7. 3 choses que mes enfants doivent faire.

Mais avant de commencer, n'oublie pas, je t'invite à TE CHOISIR.

Car ce qui fait défaut la plupart du temps aux personnes qui n'arrivent pas à prendre soin d'elles, c'est qu'elles ne se priorisent pas. Par peur d'être égoïste, ou parce qu'elles agissent dans l'urgence, allant de choses à faire en choses à faire. En oubliant de se connecter à elles-mêmes.

Bien sûre, selon le soutien dont tu disposes autour de toi et l'âge et les besoins de tes enfants, cela peut être assez compliqué de se choisir en priorité. Mais dans le cas où tu as de jeunes enfants qui ont des besoins intenses, TA priorité est de trouver du soutien justement! C'est ça SE CHOISIR.

Passer par le corps est peut-être une pratique qui peut t'aider.

Ce carnet est aussi là pour t'accompagner dans ta pratique. Je t'invite à l'ouvrir au moins une fois par jour. Pour faire le point, pour te connecter à toi.

Et enfin, choisis-toi un ou des beaux endroits dans la Nature. Elle peut vraiment t'aider à te reconnecter à toi. C'est pas une blague!!

Je me suis rendu compte dernièrement que plus je passais de temps en lien avec elle, à la connaître, plus je me reconnectais à mon intérieur.

Je sais ce qui me fait du bien:



Plan oxytocine

Je t'invite à écrire 3 choses:
Pratiques, lieux, activités... qui
habituellement te font du
bien. Et à garder **LA plus
précieuse pour toi** dans le
cercle du centre.

L'oxytocine, c'est l'hormone naturelle* du bien-être, de l'amour, qui est sécrétée par l'hypophyse quand on se fait du bien, quand on a des relations humaines bienveillantes et chaleureuses, intimes et/ou orgasmiques.

Multiplions ces occasions de recevoir ce shoot. Il ne tient qu'à nous de connaître ces secrets et de s'en servir.

Car si l'oxytocine vient à manquer, les problèmes peuvent commencer et s'enchaîner...

Je connais mes besoins et ce qui y répond:

1 ère chose importante que je voulais te dire:

Un besoin est une énergie de vie 

Je suis sûre que tu as déjà ressenti un ELAN VERS, une aspiration à...
C'est une vibration à l'intérieur de toi qui demande à être vu, ressenti
physiquement et émotionnellement.

Les moindres petits choix et actions du quotidien, jusqu'aux plus
grands et importants de tes choix: partent tous d'un besoin.

La particularité du besoin est qu'il n'est pas rattaché à une solution.
C'est à dire qu'**il n'est pas**:

- une personne en particulier.
- une action unique.
- un objet.

“J'ai besoin de toi”

Besoin collé à la solution



J'aurai 2 copines
que je pourrais appeler

Ma mère viendra m'aider

“J'ai besoin de soutien”

Besoin indépendant

Je vais m'offrir
ce robot ménager

Je ferai appel à
une aide à domicile

Comme tu peux voir dans mon exemple, dans la première situation, il n'y a qu'une solution au besoin, puisqu'ils sont collés ensemble. Ce qui offre peu de marge et de respiration... Alors que dans le deuxième point de vu, les solutions s'élargissent.

Ce qui permet moins de stress et plus de détente.

2 ème chose importante que je voulais te dire:

Il n'y a pas de besoin plus important qu'un autre.

Mais certains besoins deviennent prioritaires ou importants à un moment T, pour toi. Alors que pour une autre personne, ce sera un autre besoin qui sera prioritaire au même moment.

Maman à sommeil,
elle n'a pas beaucoup dormi.

Sommeil = besoin primaire



Opposition apparente des besoins?

Théo a faim, il se met à s'agiter.

Faim = besoin primaire

Les besoins ne s'opposent PAS, mais il est vrai que tout l'art d'être maman est de trouver des solutions pour répondre aux besoins différents de chacun. Et quand l'enfant grandit de l'accompagner progressivement vers l'autonomie: la responsabilité de répondre à ses besoins.

Maman peut:

- donner le sein et s'endormir
- déléguer à papa ou une autre personne
- ...

Liste (non exhaustive) des besoins:

Les besoins primaires:

Quand ceux-ci ne sont pas nourris il est tout de même difficile de ressentir et d'avoir de l'attention pour les autres.

Respiration, faim, soif, repos-sommeil, élimination, abri, sexualité.

Les autres besoins, sans hiérarchisation:

Les besoins de sécurité: bienveillance, respect des rythmes, cohérence...

Les besoins relation - appartenance: accueil, tolérance, amour, contact...

Les besoins d'estime de soi - de bien-être: autonomie, intégrité, repères...

Les besoins d'accomplissement - célébration - réalisation: apprentissage, exploration, sens de sa propre valeur, signification de la vie, célébrations des cycles de la vie, des deuils, des fêtes...

A toi de jouer:

Je te propose ici de décrire une situation problématique pour toi:

Prends un temps de recul, quelques minutes, ou même un temps plus long, en refermant ton cahier et en y revenant plus tard...:

- Essaie de te connecter au besoin, à l'énergie source de vie qui soutient les actes ou les mots qui ont été posés dans la situation ci-dessus.
- Il y a parfois plusieurs besoins: j'avais faim et j'étais fatiguée, et j'avais besoin de contact et d'amour...

Maintenant je te propose de décoller la solution qui est venue spontanément dans la situation que tu as décrites et de la dissocier du besoin.

Le besoin →

Ce que j'ai fais ou dit →

Réécris le besoin ici et trouve d'autres solutions:

Le besoin →



Je pratique ce qui me fait du bien:

Depuis longtemps j'ai envie de pratiquer:

Pratique 1

Pratique 2

Pratique 3

Je ne garde qu'une pratique pour ne pas me mettre trop de pression. Je commence en douceur, mais je programme ma pratique pour être sûre d'avoir le temps de m'y mettre. Je choisis un espace adapté à ma pratique pour être sûre de m'y mettre.

Je planifie mes temps pour moi:

Mois de :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

29

30

31

Heure:

Lieu:

*Je me connecte à mon corps:
Et mon cycle me parle...*

Echateresse

Sorcière

Mère

Jeune fille

Mes Lunes

Fatigue

Colère -
obscurité

Paix - tranquillité

Soleil-Fluidité

Besoin de
recentrage

Intensité

Agacement

Comment utiliser ton mandala de cycle:

1. Trace les rayons qui partent du centre pour découper ton mandala, en autant de part que dur ton cycle. Entre 28 et 36 jours environ.
2. Trace un petit cercle à chaque part pour marquer la phase de la lune.
3. Numérote chaque part en fonction des jours du mois.
4. Colorie la légende: une couleur= un sentiment - besoin - phase de ton cycle...
5. Tu coloriras chaque jour ton mandala avec ce que tu auras vécu, ressenti.

Mon journal de Gratitude:

Il n'y a peut-être pas de pépites ✨ chaque jour, mais les choses les plus simples et que l'on fait sans en prendre conscience sont sans nul doute celles qui font de notre vie un bonheur.

Si tu n'as pas l'habitude de cette pratique, elle va peut-être te paraître étrange ou un peu "forcée" au début.

Je t'invite ici, dans cet espace à écrire, chaque jour (ou dès que tu en as le temps, l'énergie et l'élan) 1 ou 3 choses, banales ou extraordinaires qui ont fait rayonner ta journée (un bisous de ton enfant, un bon gâteau, le chant des oiseaux, le soleil ou la pluie, euuh oui parfois c'est chouette la pluie!...)

Lundi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Mardi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Mercredi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Jeudi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Vendredi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Samedi

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Dimanche

Gratitude 1-

Gratitude 2-

Gratitude 3-

Pratique 1 semaine et si ça t'a plu réimprime ces deux pages et recommence!

3 choses que mes enfants doivent faire:

Comme je t'invite à l'explorer dans l'article de mon blog:

"C'est aussi les vacances de Maman!"

Étape par étape, tu vas cheminer vers l'essentiel.

Étape 1: *Accueille TA réalité*

Personne ne te demande d'être une maman parfaite, une personne parfaite, et reconnaître tes pensées, tes jugements, ta perception sera une étape fondamentale dans ton cheminement vers la bienveillance que tu souhaites pour ton enfant.

L'étape 1 est donc d'écrire tout ce que tu aimerais que ton enfant fasse, SANS CENSURE.

Etape 2 :

Accueille SA réalité

A cette étape, tu peux simplement observer ce que te montre ton enfant, mais aussi interpréter ou même mieux : lui demander!

Je t'invite à accueillir le changement que vit ton enfant, et te dire : "je suis ok avec le "désordre" que cela génère".

Etape 3 : *Je choisis 3 points essentiels.*

Pour cette étape, tu peux te référer à la partie sur les besoins: quels sont les besoins les plus actifs quand tu es avec ton enfant. Quelle énergie VITALE crie, demande à être vue!! C'est en priorité celle-là que tu vas mettre en premier.

Mais ATTENTION! Ton enfant ne dois pas être le SEUL responsable du nourrissement de tes besoins. Comme je t'invite à le faire dans l'exercice sur les besoins, il y a toujours plusieurs solutions pour nourrir un besoin. Si ton enfant est collé au besoin, tu vas faire peser une EXIGENCE sur lui. Ton enfant peut participer à une des solution pour répondre à ton besoin.

Point N°1:

Rattaché à mon besoin de:

Pour y répondre, je veux que mon enfant fasse (en respect de son âge, de ses capacités...):

Quelles sont les autres solutions que j'ai pour répondre à ce besoin:

-
-
-
-

Point N°2:

Rattaché à mon besoin de:

Pour y répondre, je veux que mon enfant fasse (en respect de son âge, de ses capacités...):

Quelles sont les autres solutions que j'ai pour répondre à ce besoin:

-
-
-
-

Point N°3:

Rattaché à mon besoin de:

Pour y répondre, je veux que mon enfant fasse (en respect de son âge, de ses capacités...):

Quelles sont les autres solutions que j'ai pour répondre à ce besoin:

-
-
-
-