

# Guide bien-être

**Comment être une maman,  
une entrepreneuse et une femme  
épanouie**



**Sabrina Dubois**  
**Rédac'contes et compagnie**

Etre maman entrepreneuse, c'est top. Tu aménages ton temps comme tu veux.

Quand tu tombes enceinte, tu te dis chouette, je vais pouvoir prendre soin de mon enfant, le voir grandir, être disponible pour lui.

Dans les faits, ce n'est pas aussi simple. Du temps, tu as l'impression de ne jamais en avoir assez avec toutes les choses que tu as à gérer.

Si tu travailles trop, tu n'as plus assez de temps avec ton enfant. Si tu passes du temps avec ton enfant, tu culpabilises de ne pas assez travailler et le plus souvent, tu oublies de prendre soin de toi.

Je connais cela très bien. Je suis passée par là. J'ai donc mis en place des petites routines dans mon quotidien pour organiser au mieux ma vie de maman solo entrepreneuse.

Je les partage avec toi.

**Voici ma boîte à outils** pour être une maman, une cheffe d'entreprise et une femme épanouie.

# Contenu

- Amuse-toi
- Un rituel avec ton enfant
- Prends soin de toi
- Tenir un journal
- Mets-toi dans ta bulle
- Fais ce que tu aimes
- Fais -toi confiance

# Amuse-toi

Oui oui tu as bien lu.

La vie ce n'est pas marrant tous les jours. Il y a des imprévus, des jours où tu es fatiguée, tu ne peux rien y faire. C'est la vie.

Alors amuse-toi.

Être entrepreneure ne veut pas dire que tu dois être sérieuse tout le temps. Laisse s'exprimer ton enfant intérieur.

Joue seule ou avec ton enfant, peu importe mais lâche prise.

- saute dans les flaques s'il a plu
- ne marche que sur les bandes blanches des passages piétons
- évite les fissures sur le trottoir
- dessine à la craie sur le trottoir
- joue aux Playmobil, aux LEGO, aux Sylvanians, aux petites voitures, etc...

Fais ce dont tu as envie, ce qui te plaît, ce que tu as peur de faire à cause du regard des autres.

Oublie quelques instants que tu es une adulte avec des responsabilités.

Cela fait un bien fou et tu es pleine d'énergie pour le reste ensuite.

# Un rituel avec ton enfant

Organise ta journée de manière à toujours avoir un moment réservé à ton enfant où vous ne serez que tous les deux.

Pendant lequel tu ne feras rien d'autre donc pas de téléphone.  
Un instant pour jouer avec lui et vraiment t'amuser, pas juste le regarder.

Ou une histoire le soir avant de le coucher.

Pas seulement si tu as le temps une fois de temps en temps, pas s'il n'est pas trop tard, chaque soir, un vrai rituel.

Lire une histoire à ton enfant te permettra de te détendre aussi, de rêver, d'oublier les soucis de la journée et de t'évader vers des mondes imaginaires.

Tu auras le sentiment d'être une super maman et ton fils/ta fille sera ravi(e) de cette complicité, de ce rendez-vous quotidien avec toi.

Si tu cherches des histoires inédites à lui raconter, j'en ai plein en stock, contacte-moi:

- Plops le yéti qui voulait être une petite souris
- Bisou le bonhomme de neige
- Le long voyage d'Alison la cigogne
- Canapouille ne veut pas dormir
- Croc le petit écureuil allergique
- Une aventure de pirate
- Le Père Noël n'a plus d'idées
- Camion Pickup Bleu
- Les trombones s'amuse
- Chantilly le petit nuage
- Où sont passées les chaussettes de Bonhomme Patate ?

# Prends soin de toi

Tu as mille choses à gérer.

Même une fois dans ton lit, tu te dis que tu as oublié de faire ci ou ça et tu fais ta to do list pour le lendemain dans ta tête en plus de celle que tu as déjà écrite.

Ce n'est pas bon pour toi et cela ne facilitera pas ton endormissement.

Tu as besoin de sommeil pour être en forme et commencer une nouvelle journée de maman solo entrepreneuse.

Alors dans ton agenda, cale-toi un moment pour toi, rien que pour toi.

Prends le temps de mettre de l'huile ou une crème hydratante après ta douche en ne pensant à rien d'autre qu'au moment présent.

Offre-toi des produits pour ton bien-être et utilise-les régulièrement.  
Mets en place ta routine pour te sentir bien.

Un gommage, un masque, une crème de nuit, cela ne demande pas trop de temps et tu te sentiras mieux.

Tu souriras en te regardant dans le miroir.

Quelques minutes et des produits chouchous pour prendre soin de toi, cela change tout.

Je peux t'aider à les choisir si tu veux. Cela fait partie de mon accompagnement bien-être.

Enfin le soir avant de fermer les yeux dans ton lit, dis, non ORDONNE à ton cerveau de se taire. Mets-toi dans ta bulle pour faire de beaux rêves.

# Tenir un journal

Je te rassure, pas besoin d'être un grand écrivain pour écrire dans son carnet secret.

C'est juste une fabuleuse astuce bien-être et de développement personnel.

Cependant pour qu'elle soit efficace, c'est mieux que cela devienne une habitude.

Le matin ou le soir comme tu veux, mais tous les jours.

Les pages du matin avant de commencer ta journée. C'est ce que conseille Julia Cameron pour réveiller sa créativité, passer à l'action et réaliser ses rêves.

Ou écris le soir avant de te coucher.

Un autre moment rien qu'à toi pour raconter ta journée, faire un bilan de ce que tu as ressenti, te féliciter pour les tâches que tu as accomplies, pour des petites victoires, écrire pour quoi tu es reconnaissante.

Tu peux également te poser des questions pour apprendre à mieux te connaître.

Par exemple : Pourquoi j'ai telle ou telle croyance ? D'où vient-elle ?

Pourquoi je n'arrive pas à faire telle chose ?

La réponse n'arrivera pas forcément tout de suite, mais elle viendra.

Tenir un journal, cela te permet d'avoir des souvenirs des précieux moments de ta vie.

Cela aide également à te vider la tête pour ne pas ruminer encore et encore et t'endormir plus facilement.

Choisis un joli carnet, un carnet qui te plaît, dans lequel tu auras envie d'écrire.

Garde-le à portée de mains mais à l'abri des regards indiscrets et écris dedans tous les jours.

Je réalise des couvertures personnalisées à l'aquarelle si tu veux.

# Mets-toi dans ta bulle

C'est une magnétiseuse qui m'a donné ce conseil il y a bien longtemps. J'étais ado.

Quand ça ne va pas, quand tu ne te sens pas à ta place, agressée par les gens autour de toi ou le monde extérieur, réfugie-toi dans ta bulle.

Imagine une bulle qui t'entoure dans laquelle rien ne peut t'atteindre. Tout rebondit dessus.

Tu es au calme à l'intérieur, apaisée. Tu souris.

Dans la mienne, j'ai mis un nuage pour qu'elle soit douillette.

C'est ton endroit à toi, pour avoir un peu de réconfort, pour te ressourcer.

Tu peux t'entourer de ta bulle quand tu veux : quand tu marches dans la rue et qu'il y a du monde, dans les magasins ou assise sur ton lit après une dure journée.

Dans ta bulle en restant active mais protégée ou en fermant les yeux pour t'évader, méditer.

C'est une bonne astuce pour faire de beaux rêves et chasser les personnes toxiques de tes pensées.

Crée ta bulle bien-être.



# Fais ce que tu aimes

Tu es maman, tu t'occupes seule de ton enfant et tu gères une entreprise. Ce n'est pas rien.

Toutefois, n'oublie pas ta passion, ce pourquoi tu t'es lancée.

Ton talent, ce qui te fait te sentir bien quand tu le fais.  
Le message que tu transmets.

Bien sûr il y a beaucoup de tâches à accomplir pour développer son entreprise mais ne passe pas une journée sans avoir fait ce que tu aimes.

Fais-le sans te poser de questions, sans te soucier du résultat, sans culpabiliser, laisse-toi aller et réalise-le parce que cela te rend heureuse.

# Fais-toi confiance

Fais ce que tu as envie de faire sans prêter attention aux regards des autres. Sans te demander ce qu'ils vont en penser, s'ils vont te juger. Il y aura toujours quelqu'un pour critiquer.

## **Ose.**

Ne reste pas paralysée en imaginant que ce sera nul, que cela n'en vaut pas la peine, qu'il y aura quelqu'un d'autre pour faire mieux.

Si tu as envie de le faire, mais que tu es terrorisée, alors lance-toi. Il y a une bonne raison pour que la peur te mette des bâtons dans les roues.

Aie confiance en toi.

Tu seras contente et fière d'avoir sauté le pas, crois-moi.

Demande-toi ce qui peut t'arriver de pire et tu verras que ce n'est pas si terrible.

Imaginons : tu essaies, tu échoues. Tu en tires une leçon, de l'expérience. Ce n'est pas un échec, NON.

Ou

Tu essaies, tu réussis et c'est parti pour une nouvelle aventure.

Comme celle que je vis désormais en accompagnant les mamans solo entrepreneuses. Pourtant j'étais pétrifiée par la peur quand j'ai eu cette idée. Je m'en croyais incapable.

## **Ose.**

Je serai là pour te tenir la main si tu veux.

Voilà une boîte à outils bien remplie pour être une maman et une entrepreneure plus sereine et épanouie.

Imprime ce guide.

Surligne les passages importants pour toi et relis-le encore et encore. Il te sera utile en cas de baisse de forme ou de moral et pendant les moments de doutes.

Tu n'es pas obligée de suivre tous mes conseils, choisis ceux qui t'attirent le plus.

Si tu veux aller plus loin, recevoir plus de conseils bien-être ou être accompagnée pour enfin être heureuse, trouver le bon équilibre entre vie pro et vie perso, entre ton rôle de maman et celui de cheffe d'entreprise, pour réaliser tes rêves et tes projets, **réserve ton appel découverte gratuit et sans engagement.**

Je suis Sabrina, écrivaine et coach pour les mamans solo entrepreneuses. Maman depuis 2015 et à la tête de Rédac'contes et compagnie depuis 2007.

J'ai traversé de nombreuses épreuves mais j'ai surmonté tous les obstacles et je peux t'aider à faire pareil.

On en discute?

A bientôt

*Sabrina*

