

# Comment devenir une maman zen

Une association aide les mamans pour leur éviter de craquer à cause des enfants. Son credo : "Lâchez-les !"

La vie d'une maman ressemble à un marathon, surtout lorsqu'elle travaille", explique Diane Ballonad-Rolland, présidente de l'association Zen et Organisée ! à Montpellier, qui aide les femmes à mieux gérer leur emploi du temps. Âgée de 37 ans et mère de trois enfants, Diane est assistante de direction au Centre communal d'action sociale à Montpellier. "Moi aussi je me suis retrouvée débordée par mes responsabilités de maman et de femme active. Un jour, j'ai décidé que ce n'était plus possible d'être constamment épuisée. Maintenant, je prends du temps pour moi."

**Voici quelques pistes pour simplifier sa vie de maman et ne pas se laisser déborder au quotidien :**

• **S'ACCORDER UN INSTANT DE DÉTENTE**

Beaucoup de mamans qui travaillent rentrent épuisées le soir et enchaînent avec la préparation du repas et les devoirs des enfants sans même s'accorder un moment de répit. Prendre un petit instant, même bref, pour boire un verre à la terrasse d'un café ou rentrer à pied du travail, permet de souffler et de se déconnecter du quotidien.

• **POSER SON COSTUME DE SUPER-MAMAN**

La mère parfaite qui sait tout faire n'est qu'un mythe. Les femmes ont parfois une part de responsabilité dans la surcharge de leur emploi du temps. Elles acceptent leur condition en voulant tout contrôler. Il faut pourtant déculpabiliser de son état de



Beaucoup de mamans qui travaillent rentrent épuisées le soir et enchaînent avec la préparation du repas et les devoirs des enfants sans même s'accorder un moment de répit.

fatigue et lâcher du lest, en déléguant les tâches quotidiennes par exemple.

• **PRENDRE DU RECUL**

Il faut se recentrer sur ses priorités. Les moments de détente en famille sont bien plus importants qu'un ménage mal fait ou qu'un patron stressant. Profitez des enfants avant qu'il ne soit trop tard.

• **PRÉPARER LES MENUS À L'AVANCE**

Les repas du soirs sont souvent source d'angoisse pour les parents. Pour éviter les casse-tête et tenter de satisfaire

les goûts de toute la famille, planifier une fois par semaine les repas du soir est une bonne solution et permet de faire des économies sur la liste des courses.

• **RÉCUPÉRER SON INDÉPENDANCE**

Il ne faut pas subir l'emploi du temps des autres mais plutôt se réapproprier le sien. Les enfants peuvent comprendre que leur maman a besoin de repos et qu'elle ne peut pas être partout en même temps. Petite astuce : le téléphone portable, source de stress incons-

cient, nous rend dépendant. Le couper ou mettre en place un code : deux appels consécutifs en cas d'urgence, peut être salvateur.

• **DÉVELOPPER SON RÉSEAU SOCIAL**

Les amis et la famille sont là

pour vous aider en cas de gros coup de fatigue. Il ne faut pas hésiter à faire garder ses enfants et sortir en amoureux. L'isolement est fatal pour le moral.

JEAN-BAPTISTE DECROIX

**>> 4 ateliers pour mamans débordées**

L'association Zen et Organisée ! propose des ateliers conseils d'accompagnement à juin pour aider les mamans, parfois isolées. Tarifs : 25 € l'atelier de 2h au café César du quartier Antigone à Montpellier. Quatre thèmes sont proposés : le surmenage des mères, cerner son rapport au temps, mieux s'organiser quotidiennement et devenir une maman zen. Tous les détails sur [www.zen-et-organisee.com](http://www.zen-et-organisee.com)