

# Guide de la Super Maman Épanouie & Organisée

VALABLE AUSSI POUR LES FUTURES MAMANS !



Comment trouver un équilibre familial au top ?  
Comment être une super maman sereine et  
équilibrée au quotidien ?

[WWW.LES-SUPERS-MAMANS.COM](http://WWW.LES-SUPERS-MAMANS.COM)

# LE GUIDE DE LA SUPER MAMAN

## EPANOUIE & EQUILIBREE

Si vous êtes en possession de ce bonus Ebook, c'est parce qu'au fil de vos recherches sur le net, vous êtes arrivée sur le [site les-supers-mamans.com](https://les-supers-mamans.com) ... Vous l'aurez compris, il y a donc **une jeune maman derrière l'écriture de ce site !**

Je vous en dis un peu plus à ce sujet afin que vous puissiez rapidement me connaître, puis vous **entrerez dans le vif du sujet** avec **Le Guide de la Super Maman épanouie et équilibrée**, qui partage notamment les meilleurs articles du site sur le sujet. Vous y découvrirez :

- Les bonnes astuces faciles du quotidien pour se faciliter la vie dans son organisation !
- Comment **prendre soin de soi** et ne pas s'oublier ...
- Comment être en pleine forme au quotidien pour tenir le rythme chaque jour et s'épanouir pleinement
- Ce qu'est la **charge mentale** et comment s'en libérer ...



En quoi suis-je légitime pour vous parler de la vie de maman sereine et équilibrée ?

Je m'appelle Maïté, j'ai 32 ans (quoi, déjà ? 😊) et je suis **la maman d'un petit garçon** né fin 2017 ! Lorsque Babychou est né, il m'a pris ensuite l'envie **de partager** et d'écrire sur ce si vaste sujet...



En effet, à titre personnel lors de ma grossesse j'ai **beaucoup cherché d'informations d'ordre pratique** sur le net et je trouvais intéressant de vous proposer des articles qui **répondent VRAIMENT aux questions** que l'on se pose enceinte ! De plus, en vivant ensuite mes premiers pas de maman, je me suis confrontée aux mêmes problématiques et difficultés que vous aujourd'hui ... La reprise du travail quand on a un bébé, la gestion du quotidien , le fait de ne pas s'oublier face à cette nouvelle vie etc etc ...

De ce fait, j'ai à cœur de vous proposer du **contenu utile**, pertinent et concret... Avec un peu de légèreté et surtout du réel et du vécu ! Vous le verrez, je cherche à transmettre du peps, de la joie de vivre, à travers un état d'esprit sans jugement et déculpabilisant !

Un des sujets qui m'a particulièrement intéressé pendant ma grossesse était **comment garder une bonne forme physique en étant enceinte ?** J'en ai fait un second bonus, disponible également sur le site .

Autant de questions, qui ont trouvées des réponses au fil du temps... J'ai donc vécu ma grossesse, en **pleine forme et en pleine santé**. Puis, j'ai découvert la maternité avec son lot de problématique, de fatigue, de doutes... et de grands bonheurs ! Et là aussi, il me semble avoir réussi mon challenge, qui est d'être une **super maman en forme !**

Pas de méprise, lorsque je dis « super maman » **il ne s'agit pas d'être une maman parfaite !** A mes yeux, la perfection n'existe pas et de toute façon ce sont nos imperfections qui nous façonnent aussi !

Voilà les supers-mamans, j'espère qu'ainsi vous en saurez un peu plus sur l'auteure des articles du site les-supers-mamans.com... Maintenant, place au **Guide de la Super Maman Epanouie et Equilibrée, à vous de jouer et de suivre la guide** 😊



## Je suis jeune maman ou vais bientôt accoucher, que dois-je anticiper ?

Tout d'abord FÉLICITATIONS! !! Voici les premières indications à suivre...

D'un point de vue pratique et pragmatique , et surtout dans le but de vous éviter de stresser en dernière minutes je vous conseille bien sûr d'avoir anticipé le choix du mode de garde de votre bébé ...

Pour cela, je vous invite [à lire cet article](#) qui vous dévoile en long en large et en travers comment choisir la nounou idéale pour son petit loup , ou encore comment [laisser sereinement son bébé le premier jour](#) ...!

Par ailleurs, lisez également si vous êtes enceinte ces 2 articles sur [l'administratif après la naissance](#) et le [congé maternité](#) ...

Ceci étant fait, nous pouvons passer au cœur du sujet de cet ebook : une vie de maman, épanouie, équilibrée pour tout concilier sans peine !



## Maman fatiguée : comment se requinquer (article du site)

Au secours ! C'est officiel, vous êtes une **maman fatiguée** ... Avant d'avoir votre bébé, vous vous doutiez bien qu'il y aurait quelques signes de fatigue flagrants lorsque bébé serait né . Sauf que là, maintenant c'est du concret : les **nuits courtes** et la gestion de bébé au quotidien commencent vraiment à vous épuiser ... Hauts les coeurs, rien n'est perdu ! Je vous propose de découvrir 6 solutions "gain de peps" pour maman épuisée ...

### Maman fatiguée : pourquoi ?

Pourquoi est-on plus fatiguée lorsque l'on devient maman ? Soyons honnête, il y a 1000 raisons à cela ! Cependant, je vous en liste quelques unes principales :

- Les **nuits entrecoupées** les premiers mois de bébé ( et même quelques fois après que bébé ne fasse ses nuits, mais chuuuut !)
- S'occuper de bébé tout simplement au quotidien
- Si votre accouchement a eu lieu il y a peu de temps : parce que vous devez **vous remettre physiquement** de votre accouchement ...
- Se faire du soucis pour votre bébé au sens large
- Avoir sa **charge mentale** qui augmente ( pour en savoir plus sur le sujet , lisez cet article juste ici)
- Gérer une nouvelle organisation du quotidien ( ce qui est encore plus vrai à la reprise du travail !)
- Un bébé malade à gérer ...

### 6 astuces gain d'énergie pour maman épuisée

Découvrez 3 astuces **gain d'énergie immédiat** à appliquer de suite pour une maman fatiguée ...



## # 1 Se doucher en mode douche écossaise

La nuit a été difficile ? Peu de sommeil ou sommeil entrecoupé, ou encore insomnie ? Je vous propose tout simplement de commencer la journée du bon pied, même s'il est 3h du matin par vous énerger avec une bonne **douche fraîche** histoire de vous réveiller ....

Rien de révolutionnaire à cela, sauf que quand on est jeune maman cela peut être un luxe d'avoir le temps de prendre une bonne douche relaxante ... Donc à défaut de prendre une douche relaxante, on commence sa journée par une douche dynamisante ! Même si vous êtes fatiguée, filez sous la douche pour tester une douche Écossaise requinquante !

Oui, je sais cela ne donne pas du tout envie comme cela de se plonger sous l'eau fraîche mais : cette méthode de la douche Écossaise a quelques vertus intéressantes pour une maman fatiguée qui a besoin d'un **coup de peps**! En effet, la douche froide permet de :

- ✓ Vous donner instantanément plus de tonus et d'énergie
- ✓ Renforcer votre système immunitaire
- ✓ Faire briller vos cheveux ( hahaha , vous ne l'avez pas vu venir celle-là ! 😊)

Alors en cas de fatigue matinale , on ne se pose pas milles questions et on file sous la douche pour du peps en 5 minutes top chrono !

## # 2 Prendre un petit déjeuner vitaminé

Autre solution pour démarrer la journée du bon pied après un cumul de nuits difficiles : vous chouchouter en prenant un **petit déjeuner vitaminé** .

Pour cela, rien de plus simple anticipez régulièrement en ayant dans votre frigo quelques fruits réputés pour leurs vitamines ... Je vous propose de vous préparer rapidement :

- ✓ Un jus d'oranges pressées
- ✓ Un verre d'eau avec un peu de citron
- ✓ Ou encore un smoothie orange / pomme
- ✓ Ajoutez à cela quelques tranches de pain complet , du beurre ou un peu de confiture

- ✓ Une assiette de salé ( en suivant les principes de la chrono nutrition) : un peu de fromage, un peu de charcuterie, un oeuf ... Bref un petit déjeuner continental      Toutefois, il vous faudra un petit peu plus de temps qu'un petit déjeuner sur le pouce pour bien en profiter!

Quoi qu'il en soit, vous pouvez avoir un regain de tonus grâce **aux vitamines** contenues dans les fruits . Si toutefois votre coup de fatigue pointe le bout de son nez en plein milieu de la journée, n'hésitez pas à manger un fruit pour avoir du sucre rapide dans le sang . Cela vous permettra de retrouver du peps tout en gardant la ligne ...



### # 3 Boire une boisson caféinée

A petite dose bien sûr, mais la caféine a un effet boosteur reconnu ! Il n'y a pas d'étude fiable à ce sujet qui puisse prouver les effets réels de la caféine sur l'efficacité de la caféine sur un gain d'énergie immédiat : en revanche la croyance populaire va en ce sens .

Il est admis que la caféine a un effet sur le système nerveux central, ce qui vous **éveille davantage** et vous rend plus vigilante ... A défaut d'être une maman moins fatiguée, vous serez plus alerte sur l'instant .

### La fatigue maternelle

La **fatigue maternelle** est réelle et s'inscrit sur le plus long terme, au fil des semaines et des mois ... Pour contrer celle-ci voici la suite des astuces pour contrer une fatigue plus latente.

### # 3 Faire des siestes

Dès que l'occasion vous le permet : **faites des siestes** .

Les siestes sont vraiment réparatrices et même si le réveil d'après sieste peut être difficile les effets sont bénéfiques . Une étude de 2006 démontre notamment que la durée de sieste idéale serait de **10 minutes** ... Dans tous les cas, une sieste de 5 à 30 minutes vous sera profitable. Au delà de 30 minutes, vous entrez dans une phase de sommeil profond et il est possible que vous vous réveilliez avec le sentiment d'être plus fatiguée qu'avant votre sieste !

Bien sûr, si vous êtes au travail vous ne pouvez pas forcément avoir l'opportunité de faire une sieste ... En revanche, saisissez l'occasion sur votre pause déjeuner si votre fatigue est trop intense! Personnellement , j'ai déjà fait des **siestes dans ma voiture** entre midi et 14h ... Vous pouvez essayer au bureau sinon la méthode de la micro-sieste, expliquée ici .

Essayez de profiter du weekend pour vous accorder des siestes . Elles sont vraiment importantes et **réparatrices** tant physiquement que moralement ! Dans l'idéal faites la sieste pendant la sieste de votre bébé, et au besoin confiez votre bébé le temps d'une journée à quelqu'un de l'entourage pour pouvoir souffler et surtout vous reposer ...



#### # 4 Se coucher tôt

La vie de maman nécessite des choix stratégiques dans votre organisation quotidienne ... Alors en cas de **fatigue permanente**, si vous avez la sensation d'être vraiment une maman fatiguée alors changez votre rythme quotidien .

L'espace de quelques jours ou semaines, centrez-vous sur votre besoin de repos et couchez-vous tôt . Si votre bébé se réveille beaucoup la nuit, n'hésitez pas à vous coucher à 21h s'il le faut pour avoir des cycles de sommeil plus longs.

Se coucher tôt vous permettra aussi de vous dégager du temps libre sur votre journée ... Pour en savoir plus, confiez votre bébé

## # 5 Déléguer certaines tâches

Si vous avez un **cumul de manque de sommeil**, arrêtez de vous mettre la pression avec la bonne tenue de votre maison ! Pour cela, soit vous lâchez du lest concernant la fréquence de ménage pour vous concentrer sur l'essentiel . Soit vous **déléguiez** certaines tâches ...

Notamment les tâches ménagères. Votre priorité va être de vous reposer dès que l'occasion se présente, et non pas de récurer la maison en long en large et en travers ...

Pour les petites tâches du quotidien vous pouvez solliciter des services comme Aide au Top par exemple pour trouver la perle rare qui vous soulagera des tâches ménagères par exemple . Sinon, sollicitez l'aide de votre entourage pour vous donner un coup de main : le papa pour les tâches du quotidien, la famille pour garder bébé un après-midi pour vous permettre de dormir, votre maman pour vous concocter quelques petits plats d'avance ... Bref : pensez solidarité et osez demander de l'aide .

## # 6 Faire une cure de vitamines

Enfin, pour vous rebooster sur le long terme et vous aider à vous sortir de la fatigue de maman épuisée : pensez aux **cures de vitamines** ! Il en existe en solution naturelle , telle les cures de gelée royale ... Par exemple celle-ci : [Gelée Royale Bio](#)

A tester également : la célèbre cure de vitamines C; ou encore la tisane de ginseng ou l'homéopathie ... Je vous conseille vivement de prendre rdv avec un homéopathe ou naturopathe pour vous aider à trouver une solution naturelle adaptée à votre organisme !



## Comment devenir une super maman sereine qui déchire? (Extrait d'article du blog)

### 1- Ne vous comparez pas aux autres

En effet, **affranchissez-vous du regard des autres**, pensez à vous avant tout. Ce qui compte ce sont vos propres buts et objectifs, chacun fait avec ses envies et ses besoins! Faites les choses **pour vous et votre bébé**, chaque grossesse et maternité est différente et votre objectif est de la vivre sereinement et en pleine forme!

Si vous êtes enceinte actuellement et que la prise de poids pendant votre grossesse vous préoccupe par exemple ( vous n'êtes pas la seule rassurez-vous! Vous pouvez lire l'article juste ici d'ailleurs)... Et bien **ne comparez pas** votre objectif de prise de poids à celui de votre voisine également enceinte. Vous partez chacune avec un corps différent de base, avec des besoins différents et donc des objectifs différents...



Si vous avez accouché et que votre bébé pèse un "petit poids", ne comparez pas le poids avec le bébé de votre copine, il y a plein de paramètres à prendre en compte... Mais, si cela peut vous rassurer de connaître des "normes" pas de soucis, renseignez-vous! Mais ne restez pas "focus" sur une norme... **La norme est une moyenne** et comme dans toute moyenne il y a des résultats au dessus et des résultats en dessous.

Donc, **cessez de vous comparer** aux autres surtout si vous avez tendance à **vous dévaloriser ensuite**... La comparaison peut être utile, à partir du moment où elle ne baisse pas votre estime de vous-même... **Soyez bienveillante** envers vous-même, toujours! <3

## 2- N'écoutez pas les conseils de tout le monde

Si vous cherchez des informations bien sûr écoutez vos proches mais faites-vous **votre propre jugement**. Et surtout agissez sans penser au regard des autres! Lorsque l'on est enceinte et que l'on devient maman... C'est le sujet porte-ouverte à TOUS les conseils de l'entourage, plus ou moins proche d'ailleurs!

Gardez en tête que vous pouvez prendre en compte les conseils des uns et des autres pour en **faire un mix adapté à vous** et votre bébé tout simplement... Il y aura toujours quelqu'un pour commenter votre choix ou votre façon de faire... Si vous avez choisi d'allaiter, il y aura toujours des personnes qui vous diront "ohlala mais ça va faire un enfant dépendant" etc... Et à l'inverse si vous avez décidé de ne pas allaiter vous entendrez probablement ceci "ohlala mais il va être plus faible ce petit, il va avoir moins de défense immunitaire blablabla"...

BREF : vous n'échapperez pas aux conseils des uns et des autres, c'est un fait! Cependant, **GARDEZ VOTRE LIBRE-ARBITRE!** Ne prenez pas tout au pied de la lettre et tout devrait très bien se passer...! Vous êtes déjà une super-mamans! :-P

## 3- Prenez le temps de vous détendre

Intégrez à votre routine matinale 5 à **10 minutes de temps de calme**, de silence... Respirez profondément, bébé en profitera aussi. Soyez connectée au moment présent, avec votre bébé si vous êtes enceinte. Si vous avez accouché, prenez **ce temps de pause juste POUR VOUS !**

Cet instant vous appartient et va vous donner un bel élan pour la journée! Peut-être est-ce le moment de découvrir la méditation (avec cette appli peut-être?), le yoga ou encore juste intégrer un nouvel état d'esprit?

Trouvez du temps pour vous, cela vous permettra de ne pas vous noyer dans votre nouvelle vie de maman! J'en atteste l'efficacité! ;-)

## 4- N' imaginez pas le pire

Ne soyez pas stressée à **imaginer le pire** pendant la grossesse ou après! Soyez confiante! Bien sûr, des tristes événements arrivent parfois mais il n'est pas utile d'y penser et de se rendre malade pour rien...

Votre **état d'esprit est déterminant** pour vivre sereinement, c'est même la clé pour vivre une grossesse sereine et une vie de maman sereine. Cela se travaille et s'apprend, mais surtout cela vous apporte tellement que vous en deviendrez **infiniment plus riche**.

## 5- **Faites-le tri... Dans votre entourage**

Éloignez-vous **des personnes toxiques** pour vous... Cela peut-être des donneurs de leçon, des gens négatifs ou même envieux. Vivez pleinement cette période extraordinaire, et ne doutez jamais de vous, ni de vos choix et décisions.

De plus, par la force des choses devenir maman va vous apporter du **courage supplémentaire**, parce que vous êtes **responsable** d'un petit être sans défense :-D

...

Pour ma part, je n'ai pas attendu d'avoir un bébé pour faire le tri, mais ce n'est pas négatif du tout ni condescendant envers votre entourage que de faire un tri. Cela arrive très régulièrement dans la vie car les gens évoluent différemment. Il arrive que parfois, nous n'évoluons pas sur le même rythme... Alors, il n'y a rien **de plus sain** à faire que de prendre ses distances tout simplement.

Ce n'est pas grave en soi, c'est juste la vie. Il est extrêmement **utile et bénéfique** de faire le tri et couper les liens avec des personnes néfastes à vous... Cela vous permet de vous affirmer et surtout de vivre votre vie telle que vous l'entendez! GIRL & MAMA POWER!

## 6- **Faire une activité physique pour évacuer**

Faites une **activité physique** et une **activité relaxante** une fois par semaine... Découvrez le yoga, la méditation, le pilates pré-natal etc... En pleine forme pour être confiante et zen!

Ainsi vous vous sentirez bien mentalement et physiquement... Peut-être me direz vous que vous n'avez pas le temps ou l'énergie de le faire? MAIS ... L'énergie viendra justement en commençant. Lancez-vous, **passez à l'action** et vous verrez l'énergie reviendra!

En tant que super maman qui déchire vous aurez besoin de temps pour vous, pour vous dépenser et évacuer. Évacuer les situations stressantes auxquelles vous êtes confrontées, et ainsi revenir **plus zen et sereine que jamais...**



## Charge mentale de la maman : comment s'en libérer ?

**La charge mentale**, en avez-vous déjà entendu parlé? Connaissez-vous ce sentiment d'avoir une **multitude de tâches à accomplir** et trop **peu de temps** pour le faire? Vous est-il déjà arrivé de ressasser de manière inconsciente tout ce que vous devez **accomplir au cours de votre journée** pour maintenir l'**équilibre à la maison**? Comment se **libérer de la charge mentale** lorsque l'on est une **maman**, sans que cela ne crée un **déséquilibre familial**? Découvrez cela sur la suite de l'article...

### Qu'est-ce que la charge mentale ?

La charge mentale est un terme qui désigne l'ensemble de la **charge cognitive**, invisible et **inconsciente que subit la femme** concernant les tâches du quotidien. La charge mentale concerne en très grande majorité les femmes (82,6 %), et plus particulièrement les **femmes mamans**. Le cerveau est sollicité en permanence, ce qui pèse sur la sérénité de la femme.

Elle désigne le fait d'avoir constamment en tête en second plan tout ce qui attire à la gestion de la famille, de la maison, de l'organisation. Toutes les choses à penser pour une **organisation optimale de la famille** passent en boucle en **arrière plan du cerveau féminin**. C'est ce film constant qui est la fameuse charge mentale ... La charge mentale ménagère est la plus connue, cependant on parle parfois de charge mentale de couple dans une moindre mesure.

### Comment se libérer de la charge mentale ?



Pour s'en libérer, voici 4 axes forts d'amélioration à appliquer dès à présent :

## # 1 Communiquer avec le papa

Pour diminuer la charge mentale au quotidien, un **dialogue sain** et efficace avec son conjoint est nécessaire. En effet, votre cher et tendre n'aura certainement pas conscience du poids invisible de cette charge au quotidien et c'est bien normal! La spécificité de cette charge est d'être discrète voire invisible... C'est assez insidieux et impalpable donc évoquer avec votre amoureux cette mélodie constante dans votre tête est déjà un premier pas.

Attention cependant, ce que vous demander au papa ce n'est pas qu'il fasse ce que vous lui demandez comme tâche ménagère par exemple. Mais bel et bien qu'il **anticipe et réagisse AVANT** vous.

C'est toute la subtilité : vous devez transférer ou partager cette charge afin de l'alléger. Si vous devez solliciter votre cher et tendre pour qu'il pense à faire ceci ou cela, vous n'êtes pas libérée de cette charge dans votre tête! En effet, car si vous devez demander à ce que quelqu'un se charge de ladite charge, l'initiative vient de vous, donc c'est une charge mentale. CQFD...

## # 2 Accepter que les choses ne soient pas faites comme vous auriez fait vous-même

A partir du moment où vous transférez une tâche, où celle-ci est confiée et anticipée par quelqu'un d'autre : ne **faites pas de commentaire** sur la manière d'exécuter la tâche.

L'exécution sera certainement différente de ce que vous auriez fait vous, avec une **méthode différente** et un résultat sûrement plus approximatif que ce que vous pensiez. Mais laissez ainsi et abstenez-vous de donner votre avis sur le résultat final...

Pour le bien de tous!



### # 3 Arrêter de se mettre la pression

Ce qui est assez étrange avec cette charge dans la tête, c'est qu'elle ne trotte QUE dans votre tête. Donc, c'est vous et vous seule qui décidez d'accomplir telle ou telle tâche absolument ce jour-là.

Bien sûr, il y a de **vrais impératifs liés au quotidien** ( amener le petit chez la nounou ou à l'école) mais il y a aussi des impératifs que l'on se fixe sans qu'ils soient nécessaires ou vitaux. Si vous avez eu une grosse journée entre le travail prenant, bébé qui est plutôt d'humeur instable, et une journée avec des **petites contrariétés** qui s'accumulent : levez le pied!

**Cessez de vous mettre la pression** pour des tâches non urgente et essayez de profiter du moment et de l'instant présent avant tout!



### # 4 Arrêter de se comparer aux autres (femmes parfaites à vos yeux!)

Enfin, pour alléger cette charge dans le cerveau cessez de vous comparer sans arrêt avec d'autres mamans. Même si la voisine a l'air de mieux maîtriser son temps, qui vous dit que l'intérieur de sa maison est aussi nickel que ce que vous pensez ?

Qui vous dit également que le gâteau amené à la crèche a été fait de A à Z ? Et non pas avec une pâte prête à cuire, cuite en 2 minutes au micro-onde?

Alors on **arrête de se comparer**, on lâche un peu la pression et on essaye d'être un peu plus tendre envers soi-même... Si si, juste un peu !

### Exemples de charge mentale

La charge mentale se retrouve dès le réveil jusqu'au coucher ... En effet, elle **début**e au réveil lorsque l'on pense à tout ce qu'il y a à gérer aujourd'hui pour soi,

pour bébé ou pour le chéri . Par exemple si pendant que vous prenez votre douche vous avez ces pensées parallèles, il s'agit de cette fameuse charge mentale des femmes :

1. Il faut que je pense à appeler le pédiatre pour caler le RDV de bébé
2. Est-ce que j'ai lancé le programme du sèche-linge?
3. **Penser à envoyer** le TIP pour payer la facture d'eau
4. Il faut que je pense à mettre la crème hydratante de bébé dans son sac à langer
5. Flûte, la réunion de 11h : il faut penser à imprimer mon compte-rendu
6. Ne pas oublier d'aller chercher le drive à 18h..
7. Mince, j'ai oublié de commander des oignons... Passer à la fin du travail à l'épicerie du bas de la rue....

## Le poids invisible de cette charge féminine

La spécificité de la charge mentale est le côté invisible, presque en mode pilote automatique, qui est mis en place par le cerveau de la femme.

Selon une étude canadienne, la charge mentale commencerait la plupart du temps durant le congé maternité de la femme. En effet, durant les semaines qui suivent l'accouchement, les femmes sont en congé maternité.

Pendant ce congé maternité, les femmes vont donc d'elles-même prendre en charge le quotidien de la maison, la gestion du bébé, les tâches ménagères ou encore les RDV médicaux. La femme anticipe sur tout et s'accapare de manière inconsciente ce rôle.... Cela se passe de manière assez insidieuse, et bien souvent le papa ne s'en rend pas compte.

## Quelques chiffres édifiants

Selon plusieurs études européennes, en 2016 la femme a :

- 30 minutes de **temps pour elle en moins** CHAQUE JOUR que l'homme
- 72 % de charge mentale en plus que l'homme
- consacré 78 minutes de plus par jour à la gestion des tâches ménagères que l'homme.

Sauf que , la femme n'a que 24 heures dans une journée, tout comme l'homme. De plus, très souvent, la femme travaille autant que l'homme sur la semaine . Donc sur le temps en dehors de l'activité de travail, la femme fera d'elle-même plus de chose relative à la gestion de la famille et du quotidien.

Le pire, c'est que c'est inconscient... Donc il faudra du temps avant de voir de **réels changements significatifs** sur la répartition des choses entre hommes et femmes!

Mais rien n'est perdu!

## Charge mentale : la BD Emma Clit

Peut-être avez-vous déjà entendu parlé de cette charge mentale grâce à la **BD vérité de la blogueuse Emma** ? Si ce n'est pas encore le cas je ne peux que vous conseiller d'y jeter un oeil en cliquant ici .

*La charge mentale, c'est le fait de toujours devoir y penser.*



Crédit image : Emma Clit – Fallait Demander

Pour aller plus loin , je vous proposer **d'utiliser à votre guise les bonus suivants**... Prenez soin de vous, et soyez la bienvenue sur le site Les Supers Mamans ! Je publie chaque semaines de nouveaux articles, nouvelles vidéos...

Je suis toujours ravie d'échanger et interagir avec vous, je **réponds à chaque commentaire et chaque mail** donc surtout **n'hésitez pas à faire de ce site un endroit d'échange bienveillant et plein d'énergie !** 😊

Maité – Les Supers Mamans

<https://les-supers-mamans.com>

Cet Ebook intitulé "Le Guide de la Super Maman Epanouie et Equilibrée" vous a été offert suite à votre inscription sur le site "<https://les-supersmamans.com>".

Il vous est offert pour votre usage personnel, et est la propriété exclusive de son auteur, Maïté LMS du site "[Les-supersmamans.com](https://les-supersmamans.com)".

Vous pouvez toutefois l'utiliser et en disposer comme vous le souhaitez, en mentionnant toujours sa source, à savoir "<https://les-supers-mamans.com>".

Prenez soin de vous,

*Maïté*

