



# UN ESPACE POUR NE PAS TOUT PORTER SEULE

**Prévenir l'épuisement, créer son filet de  
sécurité et savoir demander de l'aide.**



## TU N'AS PAS À TOUT PORTER SEULE

**La maternité peut être douce, bouleversante, joyeuse... et parfois épuisante.**

**Il y a les nuits hachées, les repas à préparer, les rendez-vous, les lessives, les pleurs, les inquiétudes, les décisions à prendre.**

**Et parfois, personne n'est là pour prendre le relais.**

**On peut alors s'habituer à tenir.**

**À dire que ça va.**

**À repousser ses propres besoins.**

**Jusqu'au jour où l'on réalise qu'on est simplement épuisée.**

**Pourtant, demander de l'aide ne devrait pas être le dernier recours.**

**Le soutien se construit avant d'en avoir désespérément besoin.**

**Avoir une personne à appeler.**

**Savoir qui peut venir.**

**Identifier les professionnels vers lesquels se tourner.**

**Préparer quelques solutions pour les jours plus difficiles.**

**Ce n'est pas être fragile.**

**C'est prendre soin de soi avant d'être à bout.**

**Ce petit guide est là pour vous aider à construire votre propre filet de sécurité, à votre image et selon votre réalité.**

**Que vous soyez très entourée, entourée un peu, ou que vous ayez aujourd'hui l'impression d'être complètement seule.**

**Il est toujours possible de commencer à créer du soutien.**

# MON CERCLE DE SOUTIEN

## Qui peut être là pour moi ?

On imagine parfois que demander de l'aide signifie avoir une grande famille, un partenaire disponible ou un entourage très présent.

Mais le soutien peut prendre des formes très différentes.

Il peut y avoir une personne qui vient garder bébé pendant que vous dormez.

Une amie qui vous apporte un repas.

Une voisine qui peut faire une course.

Une sœur, une mère, un collègue, un professionnel de santé...

Ou simplement quelqu'un à qui vous pouvez envoyer un message lorsque la journée devient trop lourde.

Votre cercle n'a pas besoin d'être grand. Il a besoin d'être identifié.

Prenez quelques minutes pour penser aux personnes vers lesquelles vous pourriez vous tourner.

### LES PERSONNES SUR QUI JE PEUX COMPTER

Pour parler ou être écoutée :

Pour venir m'aider concrètement :

Pour garder bébé ou me permettre de souffler :

Pour un repas, une course ou une aide du quotidien :

Pour un soutien professionnel :

### ET SI MON CERCLE EST TRÈS PETIT ?

Ce n'est pas grave.

Vous pouvez commencer avec une seule personne.

Et si aujourd'hui vous avez le sentiment de n'avoir personne, cela ne signifie pas que vous devez rester seule.

Les professionnels qui vous accompagnent, les structures locales, les associations et les lieux dédiés aux parents peuvent aussi faire partie de votre filet de sécurité.

On peut créer du soutien petit à petit.

# QUAND ÇA DÉBORDE

Quand les pleurs, la fatigue et la charge deviennent trop importants, vous avez le droit de faire une pause.

Bébé est en sécurité.

Je peux m'éloigner quelques minutes.

Je respire.

Je bois un peu d'eau.

Je m'assois.

La maison peut attendre.

Le linge peut attendre.

Le reste peut attendre.

Je n'ai pas besoin de tout gérer maintenant.

Si je le peux, j'appelle quelqu'un. Même simplement pour dire :

**Je suis épuisée. J'ai besoin que tu sois là.**

Et si je sens que je ne vais pas bien, que je suis dépassée de façon inhabituelle ou que j'ai peur de ce que je pourrais faire, je demande rapidement de l'aide à un professionnel de santé ou aux services d'urgence.

♥ SE PROTÉGER, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE BÉBÉ.





## **TU AS LE DROIT**

**D'avoir besoin d'aide.**

**De ne pas savoir.**

**D'être fatiguée.**

**D'avoir envie de souffler.**

**De demander du relais.**

**De changer d'avis.**

**De faire les choses autrement.**

**Certaines mamans sont très entourées.**

**D'autres beaucoup moins.**

**Certaines trouvent leur soutien auprès de leurs proches, d'autres  
auprès de personnes rencontrées en chemin.**

**Il n'y a pas une seule façon de vivre la maternité.**

**Il n'y a pas non plus une seule façon de traverser les jours difficiles.**

**Vous pouvez avancer à votre rythme, avec vos ressources, votre  
histoire et votre réalité.**

**Et certains jours, faire simplement ce qui est possible peut être  
largement suffisant.**



**WOMYN**