

Parents épanouis

Un carnet de reconnexion
pour les parents à bout de souffle.



Un pas après l'autre, un jour à la fois




Namast'Emma

Exercices pour évoluer



Date: / /

Prendre soin de soi, c'est s'accorder l'espace et le temps d'explorer ce qui nous habite.

Nos expériences passées façonnent notre regard sur la vie : parfois en tendresse, parfois en laissant des empreintes plus profondes.

Tu aimes tes enfants... mais tu es fatigué·e.

Pas juste fatigué·e... épuisé·e, vidé·e, submergé·e.

Tu n'as pas besoin de culpabiliser pour ça. Tu as juste besoin de souffler. Et surtout, de retrouver un espace pour toi.

Ce carnet n'est pas une solution miracle, mais une main tendue, une invitation à poser un regard plus tendre sur toi.

Tu es humain·e. Et tu fais de ton mieux. Et ça, c'est déjà immense. Alors stop aux jugements et place à l'action !

Bienvenue dans ce voyage intérieur vers plus d'apaisement et d'alignement avec toi m'aime.

Commence par noter la date, et ta météo intérieure, et je te souhaite un joli chemin vers toi.



2025

Engagement envers moi m'aime



Je m'engage à ouvrir ce livret avec bienveillance,
à m'autoriser des pauses, à m'accueillir même
dans mes résistances.

Je n'ai rien à prouver ici.

Ce n'est pas un livret pour réussir, c'est un
espace pour respirer.

Signature du cœur :

Je m'accorde le droit d'être là, comme je suis
aujourd'hui.

Nom / prénom :

Signature



Jour 1

Accueillir ce qui est présent



Date: / /

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS Pratique 5 minutes par jour

“Aujourd’hui, je prends 5 minutes pour observer mon état...”

Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.

Fais quelques respirations profondes et réponds avec sincérité.

que ressens-tu là en cet instant :

- Corps : tendu / vidé / nerveux / détendu ?
- Émotions : colère / tristesse / lassitude / culpabilité ?

• Pensées : “Je ne suis pas un bon parent”, “Je vais exploser”, “Je n’en peux plus...”

Je t’invite à répéter : “ *J’ai le droit de ressentir ce que je ressens, je me libère de toute culpabilité, je fais de mon mieux chaque jour*”

- pendant 3 min fais des respirations abdominales

• puis remercie-toi pour cette petite pause, ouvre les yeux et reprends le cours de ta journée.

But : accueillir les émotions et sortir de la culpabilité.



Jour 2

Identifier la charge mentale



Date: / /

Écriture consciente

Pratique 5 minutes par jour

“ Je gère tout, tout le monde s’en fout, personne remarque mon travail. ”

Pas étonnant que tu sois à bout !

Aujourd’hui, prends un moment pour mettre en lumière tout ce que tu portes dans ta tête et sur le cœur.

Écris librement ce qui te vient, sans filtre.

Complète ces phrases (autant de fois que nécessaire) :

- “Je dois penser à...” “ m’occuper de ...”
- “Je me sens responsable de...”

Puis, trace une ligne et écris en dessous :

- “Je choisis de me délester de ...” “ de déléguer telle ou telle chose”

Mini rituel :

Choisis une chose parmi ta liste que tu acceptes de poser pour aujourd’hui. Visualise-la comme un sac à dos que tu déposes au sol. Respire profondément et pars le cœur allégé !

But : alléger la charge mentale



2025

Jour 3

Reconnexion à ses valeurs parentales



Date: / /

RECENTRAGE DES VALEURS

Pratique 5 minutes par jour

Malgré l'épuisement, il y a des choses qui comptent profondément pour moi.

Complète :

- "Être parent, pour moi, c'est..."
- "Ce que je veux transmettre à mes enfants..."
- "Ce que j'aurais aimé recevoir enfant, et que j'essaie de leur donner..."

Phrase d'ancrage à répéter quand le doute s'installe :

"Je fais de mon mieux chaque jour. Je suis un parent présent, et c'est précieux."

But : se recentrer sur son rôle parental et se défaire de la culpabilité de mal faire.



2025

Jour 4

Être parfaitement imparfait



Date: / /

AUTO COMPASSION

Pratique 5 minutes par jour

Note une situation récente où tu t'es senti·e dépassé·e.

• Que t'es-tu dit à ce moment-là ?

• Et si tu parlais à ton "toi intérieur" comme à un ami proche... que dirais-tu ?

Mantra à répéter à chaque fois que tu te juges (trop) sévèrement :

"Je me donne la permission d'avoir des failles. Je suis en chemin et je fais de mon mieux."

But : prendre conscience de toutes les fois où tu es trop sévère avec toi même !



2025

Jour 5

Rencontrer sa version apaisée



Date: / /

RESSOURCE INTÉRIEURE

Pratique 5 minutes par jour

Ferme les yeux, respire profondément.

Imagine une version de toi calme, reposée, sereine et détendue.

• Que t'es-tu dit à ce moment-là ?

• Et si tu parlais à ton "toi intérieur" comme à un ami proche... que dirais-tu ?

• À quoi ressemble-t-elle ?

• Que pense-t-elle ?

• Comment se comporte-t-elle avec ses enfants ?

• Que dirait-elle à la version fatiguée de toi ?

Note ta réponse et relis la quand tu en as besoin :



2025

Jour 6

Respirer pour revenir à soi



Date: / /

ANCRAGE CORPOREL

Pratique 18 minutes par jour

Allonge-toi Et ferme les yeux, respire naturellement.

Observe simplement les mouvements de ton corps, sans jugements.

- Inspire pendant 6 secondes en gonflant le ventre
- retiens 3 secondes
- Expire pendant 6 secondes en creusant le ventre
- retiens 3 secondes

- À pratiquer pendant 6 minutes, idéalement 3 fois par jour

Option visuelle : Tu peux t'imaginer respirer comme une vague :

- L'inspiration monte doucement comme la mer qui gonfle.
- L'expiration redescend lentement comme une vague qui se retire.

Phrase de soutien : "J'inspire la paix. J'expire la tension."

But : réguler le système nerveux autonome (réduction du cortisol, activation du nerf vague), diminuer l'anxiété, améliorer la clarté mentale et l'apaisement.



2025

Jour 7

Reprendre le fil ensemble



Date: / /

Engagement vers soi

Je ne vais pas tout changer aujourd'hui. Mais je peux faire un pas, et le faire avec eux.

Aujourd'hui, plutôt que de "tout gérer", et si tu faisais une pause avec ton/tes enfant(s) ?

Pas pour enseigner, corriger ou organiser.

Juste pour partager un moment simple, de cœur à cœur.

Propose une mini activité apaisante, selon l'âge :

- Dessiner ensemble "ce qui nous fait du bien"
- Se faire un massage de mains ou de pieds
- Regarder par la fenêtre et décrire ce qu'on voit
- Faire une respiration ensemble (ex. : Souffler comme si on faisait grandir un ballon magique de calme)

Terminez en disant chacun une chose que vous avez aimée dans ce moment.

Même une toute petite chose : "c'était calme", "j'aimais ton câlin", "ça m'a détendu".



Suivi & Encouragements



Bravo d'avoir pris ce temps pour vous. Chaque exercice, chaque réflexion, chaque prise de conscience est une étape précieuse sur votre chemin.

Comment vous sentez vous après ces exercices ?

 Noter ici vos ressentis, vos prises de conscience ou les changements, même subtils, que vous avez observé :

Trois mots qui décrivent votre état d'esprit aujourd'hui :

1.

2.

3.

 Une chose positive que vous avez apprise sur vous :

 Un petit pas que vous choisissiez de faire pour avancer :



Bonus



Les pierres qui vous accompagnent :

Howlite calme le système nerveux et réduit la colère.

Quartz rose : guérit les blessures affectives, apporte tendresse et compassion.



Les musiques qui vous accompagnent :

Om Mani Padme Hum : Compassion, sagesse et purification du cœur. Apaise les tensions, élève l'âme, ramène à l'essentiel.

So Hum : Renforce l'ancrage et la présence. Excellent en respiration synchronisée.

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung :

Réconforte en cas de solitude, d'épuisement, de douleur émotionnelle

Envie de porter un bracelet en pierres ?

Prendre contact avec moi, je fabrique des bracelets personnalisés, en conscience. Chaque bracelet est purifié et encodé avec des intentions spécifiques, choisies pour vous . Bracelet sur mesure uniquement sur commande.



Et après ?



Vous voilà bien engagé sur le chemin de la guérison.
Si tu ressens que tu as besoin d'un espace plus profond, je suis là pour t'accompagner à ton rythme.

Prenez le temps d'écouter ce qui résonne en vous.
Et lorsque vous vous sentirez prête, je serai là pour vous accompagner.

✉ Pour réserver un rendez-vous ou échanger,
contactez-moi :

06.43.50.30.67

contact@namastemma.fr



[https://www.instagram.com/namastemmanuelle?
igsh=MXBwYjM1cXJwMHh5Zg%3D%3D&utm_source=qr](https://www.instagram.com/namastemmanuelle?igsh=MXBwYjM1cXJwMHh5Zg%3D%3D&utm_source=qr)



[https://www.facebook.com/share/1GdJnUTeQw/?
mibextid=wwXlfr](https://www.facebook.com/share/1GdJnUTeQw/?mibextid=wwXlfr)

www.namastemma.fr

