

12 MOIS DE TRAVERSÉE EN MÈRE

JADE ARESTAN-MALLET

En devenant mère, nous apprenons à développer notre confiance (en nous, en notre enfant et en la vie). Cette confiance, tel un radar, nous indique la direction à prendre et nous permet de garder le cap. Cependant, lors de la traversée en mère, nous perdons souvent le signal, tout brouillé qu'il est par les vagues émotionnelles et les tempêtes de nos doutes. Que faire ?

C'est en me mettant à l'écoute de moi-m'aime que je retrouverai confiance et intuition maternelles : en écoutant mes émotions, je saurai écouter celles de bébé. En un mot : pour bien naviguer, il faut savoir plonger !

Découvrez dans cet ouvrage vos héritages inconscients et vos programmations familiales, votre profil psycho-émotionnel et votre façon de gérer le temps ou la colère. Travaillez à renouer le dialogue avec votre corps et avec votre cœur, apaisez votre communication et redécouvrez le lâcher-prise. Prêtes à embarquer ?

Ce que ce livre n'est pas :

un énième livre pour vous apprendre comment éduquer vos enfants ;
une autobiographie « Ma vie, mon œuvre, mon post-partum » ;
un essai psycho-philos en cinq tomes sur la matrescence ;
un roman policier.

Ce que ce livre est :

un outil ludique pour observer vos actions et vos réactions de maman ;
une occasion de prendre du temps avec vous-même ;
une reconnexion à votre histoire familiale ;
un petit bout de ma vie... mais aussi de la vôtre !



Jade ARESTAN-MALLET est thérapeute et formatrice. Après avoir enseigné aux adultes et aux enfants, elle s'est passionnée pour la place de l'affectif dans l'apprentissage et s'est formée en intelligence émotionnelle et en communication non violente. Elle transmet aujourd'hui son approche des émotions et de la relation à soi et à l'autre à travers des ateliers, des conférences et des séances d'accompagnement.

Jade Arestan-Mallet
Illustré par Anna Okhotnyk

12 MOIS de TRAVERSÉE EN MÈRE

Pour naviguer sur les émotions de la maternité



Enrick B Éditions

Petite histoire sur la naissance... de ce livre

PARTIE 1 / EMBARQUEMENT

1. RENCONTRE AVEC L'ÉQUIPAGE

Se sentir moins seule
Petit bilan préliminaire

2. UN ALLER SANS RETOUR

Accouchement et post-partum
Je prends conscience de mon nouveau corps

3. TRIANGLE DES BERMUDES

Devenir mère dans le triangle « Moi – Mon enfant – Ma mère (et mes aïeules) »
J'interroge ma lignée de femme
Je libère nos mémoires (audio)

4. À L'ABORDAGE, MON MOUSSAILLON

Mon enfant est un être à part entière venu vivre ses expériences
Je te rends les clefs, mon enfant (audio)
Je commence à faire le tri

PARTIE 2 / MON ENFANT, MON ENFANCE

5. LA BOUSSOLE INCONSCIENTE

Quitter mes programmations familiales
Je conscientise une réaction en chaîne
J'établis mon profil émotionnel et éducatif
Je me lève pour mon enfant intérieur (audio)

6. AU RYTHME DU VENT

Gestion du temps et du stress : apprendre la « slow life » et ralentir pour vivre au présent
J'établis le cahier des charges familial
Je me « digital détox »
Je fais des « ateliers rien » avec bébé

7. KIT D'URGENCE POUR MAL DE MÈRE (1)

Air, gonfle mes voiles ! Passer par le souffle
Méthode Castafiore et vocalises en tout genre (bonus audio)
Cohérence cardiaque spécial mamacita
Respiration apnéique et p'tites bulles

8. SIGNAUX RADAR OU FUSÉE DE DÉTRESSE ?

(R)établir une communication saine avec son partenaire
Je prends soin de mon sommeil et de mes besoins

Je conscientise ma perception et je décortique mon stress
Réunion d'équipe chez « Notre Famille »
Cap sur... le papa !

9. KIT D'URGENCE POUR MAL DE MÈRE (2)

Terre à l'horizon ! Passer par le corps
Pratique régulière et étirements
Automassages et tapotis
Retour aux cinq sens et shinrin-yoku
Je me relie à la Grande Mère (audio)

PARTIE 3 / LES ENSEIGNEMENTS

10. RETROUVER LE NORD

Gestion de la colère
Comment donc se mettait-on en colère chez moi ?
J'apprends à vivre des colères non violentes
Je sors la longue-vue

11. KIT D'URGENCE POUR MAL DE MÈRE (3)

Maintenir le cap en équilibre ! Auto-empathie et retour à soi
J'ai rendez-vous avec moi-m'aime
Je pèle l'oignon
Je crée ma tout-doux liste
Dialogue entre Je et Moi : zoom sur la culpabilité !

12. PLONGER SANS GILET DE SAUVETAGE

L'apprentissage du lâcher-prise
Je tire les leçons de mon apprentissage
J'utilise les bonshommes-allumettes
Je me laisse porter

Épilogue / foire aux questions

MAYDAY-MAYDAY !

J'ai les outils mais je n'arrive pas à les appliquer
Mon enfant pleure, s'énerve : je n'arrive pas à entrer en empathie
Il pleure quand il me retrouve : exemple de décharge émotionnelle avec la figure d'attachement
Épuisement maternel, burn-out maternel, dépression prénatale ou post-partum : apprendre à demander de l'aide
Fausse couche et deuil périnatal : comment s'en relever ?



Retrouvez les nouveautés et les entretiens vidéos des auteur(e)s sur la page Facebook des Éditions Enrick B :

www.facebook.com/enrickbeditions

ainsi que sur notre chaîne Youtube :

<https://bit.ly/2PeNnDQ>



Parution le 3 mai 2023

Format 14x21 cm

238 pages

16,95 €



9 782383 1131618

CONTACT PRESSE

24 presse

antoine24presse@gmail.com