

Le guide que tu aurais dû recevoir le jour où tu es devenue mère

Pourquoi tu ne te reconnais plus, pourquoi tu te sens si seule —
et ce qui se passe vraiment en toi.
(Non, il n'y a rien qui cloche chez toi.)

Tu t'es regardée dans le miroir — et tu ne t'es plus reconnue.

Si tu lis ces lignes, c'est qu'à un moment — hier soir, ce matin, ou il y a trois ans — tu t'es regardée et tu n'as pas reconnu la femme en face. Pas seulement son corps. Son regard. Sa vie.

Tu t'es peut-être dit, tout bas, des phrases que tu n'oses répéter à personne :

"Je ne sais plus qui je suis."

"Qu'est-ce qui m'arrive ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ?"

"Pourquoi je me sens aussi seule alors que je ne suis jamais seule ?"

Je vais te dire quelque chose que personne ne t'a dit. Et rien que de le lire, ça va déjà desserrer quelque chose dans ta poitrine :

**Tu n'es pas en train de te perdre. Tu n'es pas en train de craquer.
Et tu es très loin d'être la seule.**

Ce que tu vis a un nom, une explication, et un chemin de sortie. On commence maintenant.

— Nejma

Non, il n'y a rien qui cloche chez toi.

Tu as peut-être trop peur pour te l'avouer, alors je le dis à ta place : par moments, tu t'es demandé s'il n'y avait pas un truc qui clochait chez toi.

Tu aimes ton enfant plus que tout. Et pourtant tu te sens vide, perdue, parfois étrangère à ta propre vie. Les deux. En même temps. Et c'est ce grand écart qui te terrifie — parce que tu crois qu'une "vraie bonne mère" ne ressentirait jamais ça.

**Ce n'est pas un trouble. Ce n'est pas une faiblesse.
Ce n'est pas toi, le problème.**

Ce que tu traverses porte un nom : **la matrescence**. Et c'est aussi normal, aussi prévisible, aussi humain que l'adolescence.

Tu n'as rien à réparer en toi. Tu as juste besoin qu'on t'explique enfin ce qui se passe.

Ce que personne n'a pris la peine de t'expliquer

Quand tu es devenue mère, il ne s'est pas "juste" ajouté un bébé à ta vie. Voilà ce qui s'est passé, à l'intérieur :

→ **Ton cerveau s'est littéralement réorganisé.**

Des études en imagerie le montrent : certaines zones se remodelent plus profondément qu'à aucun moment depuis ta propre adolescence. Cette sensation de "ne plus être moi" ? Tu la vis, biologiquement.

→ **Ton identité s'est réorganisée sans te demander ton avis.**

Tout s'est mis à tourner autour d'une autre personne. La femme que tu étais n'a pas disparu — elle s'est retrouvée recouverte, ensevelie sous la logistique et la vigilance permanente.

→ **Tout a été rebattu en même temps.**

Ton corps, ton temps, ton sommeil, ton couple, tes priorités. D'un coup. Sans transition.

Tu n'as pas "mal vécu" une chose que les autres vivent bien. Tu as traversé l'un des plus grands bouleversements identitaires d'une vie de femme — en silence, et sans mode d'emploi.

Seule, alors que tu n'es jamais seule

Le plus injuste : non seulement tu traverses ça, mais en plus tu le traverses en croyant être la seule au monde. Pourquoi ?

→ **Parce que personne n'en parle.**

On t'a préparée à l'accouchement, aux couches, aux nuits. Personne ne t'a parlé de TOI.

→ **Parce que tu compares ton intérieur au dehors des autres.**

Sur les photos, tout le monde sourit. Derrière chaque sourire, il y a souvent une femme qui rame autant que toi.

→ **Parce qu'avouer "je ne suis pas si heureuse" est tabou.**

Quand "tu as tout pour l'être", dire que tu coules, c'est risquer le jugement. Alors tu te tais. Comme des millions d'autres.

Ce que tu crois être ta honte secrète est l'expérience la plus partagée — et la plus cachée — de la maternité.

Tu as perdu le fil de toi

Sous la fatigue, sous la culpabilité, il y a la blessure la plus profonde — celle dont on parle le moins.

Tu ne sais plus qui tu es en dehors de "la maman de".

Avant, tu avais des envies, des projets, des avis tranchés, une vie qui était la tienne. Aujourd'hui, on te demande ce qui te ferait plaisir... et c'est le vide.

Et il y a ce deuil dont personne ne t'a donné le droit : **le deuil de ta vie d'avant**. De ta liberté. De la femme que tu étais. Tu ne t'attendais peut-être même pas à ce qu'un enfant change ta vie à ce point — et tu n'arrives ni à lâcher celle que tu étais, ni à accepter celle que tu deviens.

Le ressentir ne fait pas de toi une mauvaise mère. **Ça fait de toi une femme honnête.**

Et au milieu de tout ça, la culpa. Partout. Tout le temps.

Tu la connais, cette petite voix qui te juge à chaque seconde. On va en démonter quelques-unes — la plupart ne tiennent pas debout.

→ **Tu finis à 16h45 mais tu ne le récupères qu'à 18h.**

"Quelle mauvaise mère, je le laisse alors que j'ai fini."

Tu t'es accordé un vrai moment de souffle avant le tunnel du soir. Une mère qui a respiré vaut dix fois mieux qu'une mère à cran. Ce n'est pas du vol, c'est de la survie.

→ **"Mon enfant est tout pour moi, je n'existais pas avant lui."**

"Pourquoi je ne ressens pas ça ? Je l'aime mal ?"

Non. Toi, tu EXISTAIS, ma belle. Tu vivais ta best life. Vous êtes des milliards à le penser en secret. Aimer son enfant ET avoir aimé sa vie d'avant, c'est ça, la santé mentale.

→ **Tu ne dors pas par terre dans sa chambre dès qu'il le réclame.**

"Il a besoin de moi, je devrais rester."

Toi aussi tu as besoin de dormir. Et ce n'est pas roulée en boule sur le tapis que tu vas récupérer pour tenir demain. Tes besoins comptent aussi.

→ **Tu culpabilises même quand ton conjoint fait sa part.**

"Il en fait déjà beaucoup, je ne devrais pas me plaindre."

On vit en familles urbaines et nucléaires. Le conjoint seul, ça ne suffit pas — c'est un mythe qu'on nous a vendu. Avant, on élevait à plusieurs : mères, sœurs, cousines, voisines. Ton village a disparu, pas tes besoins.

→ **Tu n'aimes pas passer des heures à jouer avec ton enfant.**

"Une bonne mère adore jouer. Moi, je m'ennuie ferme."

Meuf, tu es une adulte. C'est OK de ne pas kiffer les petites voitures pour la 112e fois. Ton cerveau a besoin de complexité, pas de "vroum vroum" en boucle. Dix minutes de présence vraie valent mille fois mieux qu'une heure d'ennui forcé.

**La culpabilité maternelle n'est pas une vérité —
c'est une construction sociale.**

L'injonction de la mère parfaite qui passe toujours en dernier, on te l'a installée depuis des générations. Tu ne l'as pas inventée. Et ce qu'on a installé, on peut le désinstaller.

Et si ce n'était pas une perte — mais un passage ?

Voici ce que j'ai compris, dans ma chair, après un an et demi seule au fond du trou :

La matrescence, comme l'adolescence, ce n'est pas une régression. C'est une transformation.

On ne sort pas de l'adolescence en "redevenant l'enfant qu'on était". On en sort en devenant quelqu'un de nouveau. La matrescence, c'est pareil. Tu ne reviendras pas à la femme d'avant — et c'est OK. Parce que de l'autre côté, il y a une femme plus alignée, plus choisie, plus à elle.

La vraie question n'est pas *"comment je redeviens moi ?"* C'est *"qui je décide de devenir, maintenant ?"*

C'est ce passage-là que j'ai fini par faire. Et aujourd'hui, aussi fou que ça paraisse, je m'épanouis plus que dans ma vie d'avant la maternité. Parce que j'ai compris que c'était une opportunité — un reset pour revenir à mes valeurs, mes désirs, ma raison d'être.

Pas un conseil de plus. Ta première boussole.

Comprendre, c'est déjà énorme. Mais je ne te laisse pas avec juste de la compréhension. Tu traverses un changement — le plus grand d'une vie de femme. Et un changement, ça se traverse mieux avec une carte. Voici la tienne. 10 minutes, l'appli Notes de ton tel, aucune censure.

1. Le deuil — ce que ce changement t'a coûté

Ce qui me manque le plus de ma vie d'avant, c'est... *(Nommer ce qu'on perd, ce n'est pas être ingrate. C'est la première étape pour avancer.)*

2. Ce que tu gardes

Ce que je veux absolument préserver de la femme que j'étais (une passion, un trait, une envie) :

3. Ce que tu deviens

Ce que j'aimerais développer ou (re)découvrir chez la femme que je deviens :

4. Le frein — et à qui il appartient vraiment

La petite voix qui me bloque dès que je pense à moi dit : « »

Et en vrai, elle n'est pas la mienne — elle vient de la société, de l'image de la mère parfaite.

(Ton frein n'est pas un défaut : c'est une boussole. Il te montre la croyance à déposer.)

5. Le premier pas — concret, et protégé

Le moment que je m'accorde cette semaine, rien que pour moi *(assez long pour que ça compte vraiment — pas 10 minutes avalées en coup de vent)* :

Ce que je mets en place pour qu'il existe pour de vrai *(qui prend le relais, et quand)* :

Entre nous : une douche, ce n'est pas un moment à toi, ma belle — c'est de l'hygiène. Un bain de 3 heures devant ta série préférée avec un masque à l'argile, là on commence à chauffer. Mais le vrai max, c'est un truc qui te reconnecte à TOI : une envie, une passion que t'avais rangée au placard. Pas juste recharger les batteries pour repartir au service de tout le monde — exister pour toi.

Ce que tu viens d'écrire, c'est la carte de ton changement.

Ton point de départ. Le reste du chemin — celui qui transforme vraiment — on peut le faire ensemble.

Tu n'es pas obligée de faire ce chemin seule

Moi, je l'ai fait seule. À tâtons. Pendant un an et demi. Toi, tu n'es pas obligée.
Comprendre, c'est le début. Avancer, c'est un chemin — et c'est là que je t'accompagne :

À ton rythme, depuis chez toi

Programme matrescence en autonomie 297 €

6 modules vidéo · exercices · roue des valeurs · accès à vie

Guidée, accompagnée, vraiment vue

Parcours matrescence accompagné 900 €

3 mois · 9 séances individuelles · groupe privé

Un reset complet, loin de tout

Retraite "Renaître à soi" — Marrakech 4 000 €

4-5 jours · 6-8 femmes · hors vols

Une dernière chose.

Si ce guide t'a touchée, c'est parce que ce que tu vis est réel.

Pas dans ta tête. Pas une faiblesse. Pas un problème à régler en silence, en serrant les dents.

Tu n'es pas en train de te perdre.

Tu es en train de devenir.

« Parce qu'être mère ne devrait jamais signifier renoncer à soi. »

— Nejma

@nejmaboudchich · nejmaboudchich.com