LE DÉFI DE 7 JOURS · MAMANS DE JEUNES ENFANTS

TU NOURRIS TOUT LE MONDE. ET TOI ?

7 jours pour retrouver ta place à table

Trois boîtes à tartines le matin, ton café bu debout en cherchant une chaussure, un paquet de biscuits devant l'écran à 13 h, et le soir, tu finis les assiettes des enfants. Je connais, je suis maman aussi. Pendant une semaine, tu testes une seule petite habitude pour toi, sans cuisiner un repas de plus ni chambouler ton quotidien.



AUJOURD'HUI
2 min
pour remplir ta jauge, juste en dessous

JOURS 1 À 7
1 repas
par jour avec ton assiette à toi, assise

JOUR 7
Ton bilan
ce que tu as remarqué, ce que tu gardes

EN CUISINE
0 repas
en plus : tu manges ce que tu prépares déjà

AVANT DE COMMENCER : TA JAUGE

Quelle place il te reste, à toi, aujourd'hui ?

Un mardi à 19 h, chez beaucoup de mamans

Le boulot	Les enfants	La maison, les repas	La charge mentale

↑ et toi, là, tout au bout

La tienne, aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour moi : _____ / 10

Colorie une case pour chaque morceau de ta journée qui part ailleurs : le boulot, les enfants, la maison, la charge mentale… Les cases qui restent blanches, c'est ta place. Tu la recolories au jour 7.

LES RESTES DES ENFANTS

NON, TU N'ES PAS UNE POUBELLE DE TABLE



LA SCÈNE. La moitié de la tartine de Léa, les trois dernières frites de Tom, la croûte du croque-monsieur. Tu ne les avais pas choisies, tu n'avais même plus faim. Mais jeter, ça fait mal au cœur.

CE QUI SE PASSE. Ces bouchées-là ne comptent jamais comme un vrai repas. Tu as mangé, mais peut-être pas ce dont tu avais besoin. Souvent debout, entre deux allers-retours, sans vraiment t'en rendre compte.

ET SI TU ESSAYAIS UNE DE CES TROIS PORTES DE SORTIE ?

MON ASSIETTE À MOI

Je me sers, je m'assieds avec les enfants. Ce que je mange, je l'ai choisi.

JE GARDE POUR DEMAIN

Les restes vont dans une boîte : mon lunch au bureau, ou le goûter de demain.

J'AI LE DROIT D'ARRÊTER

Ma faim est passée ? L'assiette peut rester là. Ce n'est pas du gâchis, c'est de l'écoute.

AVANT DE MANGER, DEUX SECONDES POUR TOI

J'ai faim, ou je suis crevée ?
16 h, devant le paquet de biscuits. Et si tu avais faim, besoin d'une pause… ou les deux ?

De quoi j'ai besoin, là ?
Manger, boire un verre d'eau, souffler cinq minutes, qu'on m'aide pour le bain ?

Je suis assise ?
Assise, même dix minutes, tu peux plus facilement profiter de ton repas et prêter attention à tes sensations.

C'est mon assiette ?
Celle que je me suis servie, ou les restes de quelqu'un d'autre ?

Dix minutes pour toi ne volent rien à personne. Ton café chaud, assise, avant que la maison se réveille. Un « non » à la troisième réunion de parents. **Une maman qui a mangé, c'est souvent une maman plus patiente à 18 h.** Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est du carburant pour toute la famille.



POUR TOI AUSSI, SANS REPAS EN PLUS

JE MANGE QUOI, MOI, QUAND JE N'AI PAS LE TEMPS ?

LES MATINS BOÎTES À TARTINES

3 PETITS-DÉJ DE SECOURS

La quatrième boîte

Tu fais leurs tartines ? Tu en glisses deux pour toi, au fromage ou au beurre de cacahuète, avec un fruit.

À MANGER À 9 H, ASSISE

Le bol de la veille

Des flocons d'avoine, un yaourt, un fruit coupé. Deux minutes le soir, et il t'attend au frigo.

PRÊT AVANT TOI

Le petit-déj sans rien préparer

Un yaourt, une banane, une poignée de noix. Après avoir déposé les enfants, avant d'ouvrir tes mails.

DANS LE SAC, C'EST FAIT

SIX REPAS EXPRESS

EN 10 MINUTES

Un légume, une protéine, une « céréale », un peu de gras : un truc dans chaque colonne, et c'est un repas. Il en manque une ? Ça reste un repas. Et le surgelé, c'est ton ami : déjà lavé, déjà coupé.

Omelette aux légumes surgelés

+ une tartine et un morceau de fromage

Pâtes, pesto, thon ou pois chiches

+ tomates cerises et une poignée de roquette

Wrap au poulet de la veille

+ crudités et sauce yaourt

Soupe toute prête

+ deux tartines au fromage frais ou aux sardines

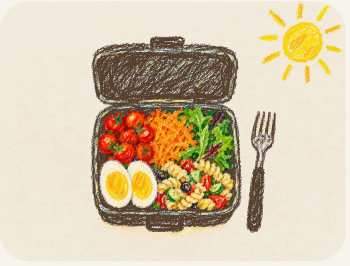
Riz de la veille sauté

+ un œuf, des légumes surgelés, un trait de sauce soja

Tartines œuf mollet

+ concombre, radis, ce qu'il reste dans le bac à légumes

Le soir, tu cuisines pour les enfants ? Pas besoin d'un repas à part : tu manges la même chose qu'eux, dans ton assiette à toi, assise, avec une louche de légumes en plus pour toi. Et si tu en fais un peu trop, c'est ton lunch de demain, déjà prêt.



VARIER, SANS Y PENSER

Je change une seule colonne

Même repas que la semaine passée, mais lentilles au lieu du poulet, ou boulgour au lieu des pâtes.

Le surgelé, c'est mon ami

Haricots, épinards, poêlée de légumes : déjà lavés, déjà coupés, prêts en 5 minutes.

Un nouveau végétal dans le caddie

Une fois par semaine, un légume, un fruit ou une graine que tu n'achètes jamais. Pour toi d'abord.

TON DÉFI

7 JOURS POUR REPRENDRE MA PLACE

LA MISSION, UNE SEULE

UN REPAS PAR JOUR, MON ASSIETTE À MOI, ASSISE

Le petit-déj, le midi ou le souper : c'est toi qui choisis. Même cinq minutes, même avec un enfant sur les genoux. Pas besoin de cuisiner autre chose, juste de te servir et de t'asseoir.



POUR QUE ÇA TIENNE TOUT SEUL L'IDÉE D'ATOMIC HABITS, DE JAMES CLEAR

1

Je l'accroche à ce que je fais déjà

Un geste qui existe sert de crochet au nouveau.

Quand je mets la table, je pose aussi une assiette pour moi.

2

Je la rends facile

Moins il y a d'étapes, plus elle se fait.

Je coupe le concombre pour les enfants, et j'en garde un bol pour moi.

3

La version 2 minutes

Pas « je cuisine pour moi ». Juste le premier petit pas.

Je sors une boîte du congélateur le matin pour mon souper.

4

Mon environnement m'aide

Ce que tu vois en premier, tu le fais en premier.

Ma chaise à table, dégagée. Pas le coin du plan de travail.

Après _____ **je** _____

ce que je fais déjà chaque jour · mon petit geste pour moi · par exemple : après avoir déposé les enfants, je mange mon petit-déj assise

JE COCHE CHAQUE JOUR UN JOUR RATÉ N'EFFACE RIEN

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
☐ mon assiette	☐ mon assiette	☐ mon assiette	☐ mon assiette	☐ mon assiette	☐ mon assiette	☐ mon assiette
☐ assise	☐ assise	☐ assise	☐ assise	☐ assise	☐ assise	☐ assise

Sur la ligne : quel repas, et comment tu t'es sentie.

Un jour sauté ? On reprend le lendemain.

JOUR 7

ET TOI, TU AS RETROUVÉ UNE PETITE PLACE ?

Cette semaine, tu as peut-être réussi à t'asseoir pour manger. Une fois, trois fois, ou presque tous les jours.

Ou peut-être que les enfants ont été malades et que tout est parti dans tous les sens.

Ce n'est pas un examen. Le plus important, c'est ce que tu as remarqué.



MON PETIT BILAN

Le moment où j'ai réussi à penser à moi _____

Ce qui a été le plus difficile _____

La petite habitude que je veux garder _____

Ma jauge, ce soir 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Pour moi :** _____ **/ 10**

Tu n'as pas besoin de devenir une maman parfaitement organisée pour mieux manger. Juste de petites habitudes qui tiennent dans ta vraie vie.

ET MAINTENANT, TU AVANCES COMMENT ?

Deux façons d'avancer : de ton côté, à ton rythme, ou avec moi, en visio.

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

L'accompagnement en ligne, chez toi, quand tu veux : des vidéos courtes, ton carnet, une petite chose à la fois.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

AVEC MOI, EN VISIO

L'ACCOMPAGNEMENT

6 séances en visio, ton carnet entre les séances, et je reste joignable.

VOIR L'ACCOMPAGNEMENT
annecharlotte.be/accompagnement

Tu n'es pas seulement celle qui prépare les assiettes.
Tu mérites aussi la tienne. ♥