



**"DEVIENS LA MÈRE QUE TU
CHOISIS D'ÊTRE ET NON
CELLE QUE TU DEVRAIS
ÊTRE"**

Ton programme de 6 mois pour augmenter ta confiance et être la mère que tu rêves d'être

Comment traverser le passage de femme à mère et vivre une maternité libre, puissante et alignée avec qui tu es, sans t'égarer ni t'épuiser.

Bienvenue

Tu es une toute jeune maman, tu viens d'accoucher il y a quelques jours ou quelques mois et depuis la naissance de ton bébé tu es à 100% à l'écoute de ses besoins.
Depuis ce jour, tu n'es plus qu'une femme mais aussi une mère avec un tas de choses auxquelles il faut penser et un tas de choses à faire.

Tu reçois énormément de visites, tu es entourée mais au fond de toi, tu hurles!
Hier, tout le monde était au petit soin pour toi et aujourd'hui tu es seule, seule au fond de toi.
Tu te sens dépassée par tous tes "rôles", d'ailleurs parfois tu joues un rôle car tu n'es pas vraiment là...

Tu es heureuse dans cette nouvelle vie, tu as la famille que tu espérais tant, tu t'es peut-être même battue comme une guerrière pour l'obtenir.

Mais tu ne t'attendais pas à ça, on ne t'avait pas prévenue...
Tu ressens une fatigue intense, tu te sens en déséquilibre entre ce que tu "devrais" ressentir et ce que tu ressens vraiment.

Tu doutes sans cesse de ton rôle de mère.

Tu ne supportes plus les conseils que tu n'as pas demandés.
Tu as des douleurs physiques qui ne sont pas écoutées par ton entourage ou le personnel médical.

Tu as envie de crier ton mal-être mais tu gardes tout au fond de toi car tu te dis que c'est normal ou que tu n'as pas le droit de le dire ou même de le ressentir.

Tu as vécu une grossesse et/ou un accouchement difficile voire même traumatique.
Tu aimerais du temps pour toi, te retrouver mais tu as le sentiment de ne pas y avoir droit et d'abandonner ton bébé.

Tu te sens perdue face à ses pleurs.
Tu es épuisée et seule.

Tu aimerais être comprise et soutenue.



Si tu reçois ceci aujourd'hui, ce n'est pas un hasard...



Tu t'épuises à tout faire pour être une bonne mère



Tu n'en peux plus des "moi je faisais comme ça", "tu devrais faire ça",...



Tu aimerais du soutien mais tu n'oses pas le demander



Tu as lu ou écouté plein d'astuces sur la maternité mais tu es perdue et tu te sens encore plus mal

Il y a 7 ans, je vivais tout cela



Ce que l'accompagnement va t'apporter :

- ♥ Tu trouves confiance en ton propre ressenti de maman
- ♥ Tu renforces ce lien unique avec ton bébé
- ♥ Tu te reconnectes à ton corps qui a accompli un travail colossal et tu le célèbres
- ♥ Tu prends soin de toi sans culpabiliser et retrouves de l'énergie
- ♥ Tu poses tes limites et tu oses demander de l'aide pour être en équilibre



Qui je suis?

Je suis Mélissa et j'accompagne les femmes à traverser le passage de femme à mère pour vivre une maternité libre, puissante et confiante sans s'égarer ni s'épuiser.

Il y a 7 ans, je devenais maman! Un accouchement long mais surtout un post-partum compliqué.

Des douleurs physiques, dues à une magnifique épisio (et plus encore mais je t'épargne les détails), à cause desquelles je n'ai pas pu donner le premier bain à mon fils.

Les visites à la maternité, quelques heures après la naissance, ont été un vrai calvaire pour moi tellement j'étais douloureuse et épuisée avec un allaitement à mettre en place.

Le retour à la maison n'a pas été mieux... les visites me faisaient très plaisir mais j'étais réellement épuisée et entendre des conseils que je ne demandais pas, des commentaires sur ma façon de faire m'ont beaucoup déstabilisé.

Cela ne collait pas du tout à mon ressenti de maman...

"Laisse-le pleurer", "Ne le prends pas tout le temps à bras, il va devenir dépendant de toi" et j'en passe... Tu vois ce que je veux dire?

J'étais perdue, tirillée au point de me faire douter, culpabiliser et de ne pas pouvoir m'affirmer. Merci les hormones qui nous rendent vulnérables!

La solitude lors de la reprise du boulot du papa au bout de 15 jours a vraiment été difficile. A ce moment là, j'ai vécu comme un petit robot, je ne me suis pas vraiment écoutée, j'ai mis tout cela de côté parce que "ça allait", oscillant entre tout va bien et ça ne va pas du tout, je ne comprenais pas et puis je me suis dit que c'était normal.

J'en ai parlé un peu autour de moi, au médecin, j'ai été un peu écoutée mais je n'ai pas été soutenue et accompagnée en profondeur et sur le long terme.



Qui je suis?

J'ai donc continué sur ma lancée avec la reprise du boulot et tout ce qui va avec.

Le pire, c'est que certains jours, j'aspirais à dormir au boulot pour me reposer tellement les nuits étaient chaotiques à la maison.

J'étais tellement épuisée que j'oubliais plein de choses, j'étais là sans être vraiment là, je vivais tout à côté de mon corps.

Et surtout, je n'étais pas la mère que je voulais être...

Lorsqu'il avait un an, la TMS de l'ONE m'a dit, il serait temps de prendre soin de vous car vous n'allez plus pouvoir vous occuper de votre bébé!



Comment je m'en suis sortie?

Cela fait 6 ans maintenant que j'accompagne les mères dans leur parentalité grâce aux différentes formations et à cette envie d'apprendre et de transmettre.

Ancienne institutrice primaire et actuellement éducatrice d'internat, je suis continuellement en contact avec des familles, des enfants et cette fibre de l'enseignement me colle encore à la peau.

Lorsque j'étais en plein épuisement et pleine de doutes, j'ai suivi ma première formation en parentalité et ce que j'y ai appris a changé ma perception de moi-même, j'ai aussi compris que je devais écouter mes ressentis et me faire confiance (ce n'est pas une science exacte, j'apprends encore chaque jour).

C'est pour cela que j'ai eu envie de le partager aux autres mamans en les accueillant en consultation à la maison.

Bien entendu, je ne me suis pas arrêtée là, j'ai suivi d'autres formations comme le massage pour bébé, le sommeil du tout-petit, ainsi qu'à l'apprentissage de différents massages.

Aujourd'hui, j'ai envie d'aller plus loin avec ce nouvel accompagnement plus complet.

Celui dont j'aurais tellement eu besoin!

**Parce que oui, tu as le droit de ne pas aller bien, tu as le droit de le dire,
tu as le droit de ne pas te sentir en lien avec ton bébé, tu as le droit d'être
traumatisée par ta grossesse et/ou ton accouchement.
Non, devenir mère n'est pas forcément un conte de fée**



C'est pour cela que j'ai créé l'accompagnement "De femme à mère"

- Pour que tu ne t'épuises pas à lire ou regarder des vidéos sur les réseaux sans savoir quoi en faire
- Pour que tu arrêtes de douter et culpabiliser
- Pour que tu ne te dises plus que tu es nulle
- Pour que tu cesses de penser que tu es seule
- Pour que tu prennes soin de la nouvelle mère que tu es devenue

De femme à mère c'est 6 mois pour :



Cheminer sur ton passage de femme à mère pour que tu reprennes possession de ton histoire, que tu te sentes écoutée et que tu puisses avancer



Reprendre du temps pour toi, renouer avec ton corps et recharger tes batteries



Transformer ta parentalité à travers ton éducation, ton couple et toi en tant que femme pour incarner pleinement qui tu veux être pour toi et ta famille.



Voici ce que tu vas recevoir dans l'offre

Module 1 : Moi, mère

Reconnecter à la mère que tu es devenue et celle que tu veux vraiment être.

Tu vas explorer ton histoire de jeune maman, ton vécu, les raisons pour lesquelles tu es ici et déposer tout cela pour te sentir plus légère.

Grâce au massage détente, tu vas pouvoir de détendre et respirer.

Ensuite nous entamerons ta métamorphose avec le premier massage métamorphique.

Nous définirons aussi vers quoi tu veux aller, pour transformer tes difficultés en forces tout au long de l'accompagnement.

Module 2 : Moi et mon bébé

Explorer la relation avec ton bébé, découvrir ce lien fort et reprendre confiance grâce au massage pour bébé.

Tu vas poser les bases d'un cadre sécurisant, comprendre ses émotions et les tiennes pour vous permettre de grandir ensemble dans un cocon serein.

Lors de notre atelier sur le sommeil du tout-petit, tu vas recevoir des informations pour comprendre le sommeil de ton petit mais aussi le tien.

Durant ce module, tu recevras ton deuxième massage métamorphique.

Module 3 : Moi, femme

Découvrir comment garder l'équilibre et préserver ton énergie.

Tu vas créer ou recréer ton réseau de soutien et mettre au jour les ressources dont tu disposes et éviter l'épuisement.

Tu exploreras ce qui te nourrit, t'anime pour reprendre petit à petit ta facette de femme.

Tu recevras ton 3ème et dernier massage métamorphique.



Voici ce que tu vas recevoir dans l'offre

Module 4 : Moi et mon enfant intérieur

Comprendre comment tu fonctionnes et replonger dans ton enfance pour découvrir l'impact que cela a sur ton rôle de mère.

Tu vas renouer avec ton enfant intérieur grâce à différentes techniques.

Module 5 : Moi et mon couple

Préserver et nourrir son couple en post-partum.

Tu vas découvrir les 5 langages de l'amour, prendre soin du couple pour qu'il soit plus soudé que jamais.

Poser le cadre en fonction de vos valeurs.

Vous pourrez venir en coaching en couple.

Module 6 : Moi et mon quotidien

Se faciliter la vie avec des outils concrets en fonction de tes besoins et ceux de ton/tes enfant(s).

Tu vas pouvoir gérer l'intendance d'une main de maître et voir un peu plus loin pour être prête à voir grandir ton enfant.

Créer tes routines sécurisantes amenant plus de sérénité et moins de stress.



Comment ça se passe?

Je te propose un accompagnement de 6 mois dans lequel tu vas recevoir :

- 12 séances de coaching (1 par mois + 4 que tu places quand tu veux durant les 6 mois + 2 que tu peux prendre après les 6 mois) où nous allons partager, échanger et où tu pourras déposer tout ce qui est lourd pour toi.
- 1 massage détente pour revenir à toi, te reconnecter à ton corps, te poser tout simplement.
- 3 massages métamorphiques (à 3 semaines d'intervalle) pour lever les blocages qui t'empêchent d'être la mère que tu choisis d'être.
- 2 cercles de mamans (dates à venir) pour partager, échanger, se soutenir entre mamans, créer ce village.
- 1 session de massage pour bébé (5 séances sur 5 semaines consécutives) pour renforcer le lien avec ton bébé, apprendre à le connaître.
- 1 atelier sur le sommeil du tout-petit (prévu le 22/12 à 18H30) pour comprendre ce qui se joue.
- 1 atelier sur la gestion des écrans (date à venir) pour comprendre leurs effets sur nous et nos enfants et mettre en place un cadre sécurisant pour préserver la relation.
- 1 massage émotionnel du ventre.
- 1 workbook mensuel pour cheminer petit à petit sur chaque thème.

Tu prends rdv pour tes coachings en ligne ou en m'envoyant un message et tu peux choisir de les faire en présentiel ou en Visio.



A la fin de l'accompagnement



Tu prends soin de toi, tu t'écoutes et tu te places en priorité sans culpabiliser



Tu poses tes limites et tu sais dire stop aux conseils non demandés



Tu es épanouie dans tous tes rôles



Tu es outillée et tu as confiance en tes compétences pour une parentalité sereine



Mon approche allie bien-être, soutien et écoute attentive.
Pour moi, le corps ne peut pas être dissocié de ton mental.
Ils sont une équipe, l'un ne peut pas fonctionner sans l'autre.
Tu es un TOUT

Les bonus

- Un workbook par mois, pour t'aider à cheminer, déposer ce qui te pèse et te découvrir grâce à des questions, des textes inspirants, des exercices
- Ma disponibilité par message WhatsApp. Tu pourras m'écrire quand tu auras besoin d'une oreille attentive ou de soutien entre les coachings.
- Deux ateliers à thèmes autour de la parentalité.
- L'enregistrement de certaines séances pour les réécouter chez toi.

Les cadeaux

- Un carnet à transporter partout pour noter tes questions, tes réflexions, tes intentions, tes victoires
- Deux coachings que tu peux prendre quand tu veux même après l'accompagnement pour un soutien prolongé.



De femme à mère, 6 mois d'accompagnement complet

12 séances de coaching

1 massage détente

4 soins énergétiques

2 cercles de mamans

1 session de massage pour bébé

1 atelier sur le sommeil du tout-petit

2 ateliers à thème

6 workbooks



Il reste 3 places seulement pour cette première édition!

De femme à mère vaut plus de 1200€!

Mais pour son lancement officiel, tu bénéficies d'une réduction de 534€!

Tu peux t'inscrire dès maintenant pour l'édition de décembre

666€ jusqu'au 15 décembre

111€/mois pendant 6 mois

966€ en janvier



Où seras-tu dans un an si tu ne prends pas soin de la femme et de la mère que tu es aujourd'hui?

Tu risques l'épuisement parental, perdre encore plus confiance, risquer le clash avec ton compagnon ou perdre du temps à scroller sur les réseaux à la recherche d'outils, d'astuces qui ne te correspondent pas et te font ressentir que tu n'es pas ou que tu ne fais pas "assez".

Si tu ne prends pas soin de toi, qui le fera?

Si tu souhaites en discuter, si tu as des questions, écris-moi au
0473/443696 (whatsApp ou sms)
ou par mail
melissa.lens2208@gmail.com

