

Débordée, épuisée, au bord de la crise de nerfs ? Au secours, où est mon coach ?

Interview de Fabienne Revillard, coach certifiée en développement personnel et professionnel, par Catherine Daar.



Ca y est ! Celui auquel vous vous réjouissez de donner tout votre amour est enfin né !

Cependant, tout n'est pas aussi simple ! Un nouveau petit être à intégrer dans le noyau familial, une nouvelle organisation à mettre en place, un corps (le vôtre) qui en a vu de toutes les couleurs, dont il faut prendre soin et parfois réapprendre à aimer, le tout dans un état de fatigue souvent très élevé !

Difficile de ne pas se laisser déborder et de ne pas se mettre dans un état où l'on a constamment l'impression de courir après le temps sans avoir une minute à soi !

Bébé devient la priorité et le couple réorganise sa vie en fonction de lui ! Il est naturel au début d'avoir une phase de repli sur son noyau familial pour digérer ce changement majeur qui nous touche à tous les niveaux, jour et nuit.

Cependant, tôt ou tard, un sentiment de vide, un manque d'enthousiasme répétitif, une impression de ne plus réellement autant profiter des choses que la vie nous offre, un sentiment d'agacement quasi constant peuvent s'installer, voire pire, une démotivation globale et un niveau d'énergie proche de zéro. Comment retrouver son enthousiasme, sa joie de vivre ?

C.D. : Fabienne Revillard, vous recevez de plus en plus de mamans ! A quel moment viennent-elles vous consulter ?

F.R. : *Il y a toujours un moment où un rééquilibrage entre ce que la maman donne à l'enfant (en termes de temps, d'attention, etc.) et ses propres limites devient nécessaire et incontournable.*

C.D. : Combien de temps après la naissance est-ce que ce besoin de rééquilibrage se manifeste ?

F.R. : *C'est très variable, de quelques semaines à plusieurs années après ! Le retour en emploi de la maman est également souvent un tournant important qui l'amène à consulter.*

C.D. : Alors justement, comment le coach s'y prend-il ?

F.R. : *Très concrètement, nous regardons ce qui, dans la situation présente, mécontente la maman et nous l'aidons à visualiser ce que serait une situation satisfaisante pour elle. Ensuite nous envisageons ensemble ce qui l'empêche d'arriver à cette situation. C'est très divers, cela va du manque de confiance en soi aux conflits de valeurs, en passant par la gestion organisationnelle, la gestion du stress, le partage des tâches, la gestion de conflits, etc.*

Les techniques que nous utilisons ont pour objectif d'aider la maman à prendre du recul pour trouver ses propres solutions, à son rythme, le tout dans un esprit d'ouverture et dans le non-jugement ! Il est souvent plus facile et plus léger d'examiner la situation avec un professionnel, que seule à la maison, sans motivation et sans cadre.

