LE LIVRET DÉCOUVERTE OFFERT

FEMME ZEN

Dur dur d’être une femme !



On parle de vous.
De tout ce qui fait votre vraie vie.

Le corps qui change, les liens qui épuisent, les enfants qui grandissent, les mille choses à prévoir… et cette envie de souffler un peu.

LE CORPS

Hormones • image de soi

LES AUTRES

Couple • famille • limites

LE QUOTIDIEN

Charge mentale • repos

8 thèmes à découvrir, des illustrations du livre et des pistes pour commencer dès aujourd’hui.

Quand le corps change les règles



Sommeil, cycles, fatigue… mettre des mots sur ce qui change.

Trois étapes, des vécus différents

La périménopause est une transition : les cycles peuvent changer et des symptômes apparaître. La ménopause est un repère posé après douze mois sans règles, en l’absence d’une autre cause et lorsque les traitements ne brouillent pas ce repère. La postménopause est la période qui suit.

Votre ressenti mérite une place

Un résultat « dans la norme » ne balaie pas ce que vous vivez. À l’inverse, fatigue, palpitations ou moral en berne ne prouvent pas que tout vient des hormones. L’histoire des symptômes et des règles aide à comprendre la situation.

LE RENDEZ-VOUS UTILE

Notez vos trois difficultés principales, leur apparition et leurs conséquences. Apportez la liste de vos traitements. Des mots précis aident à poser les bonnes questions.

Dans le livre : cycles, périménopause, traitements hormonaux, intimité et repères pour les consultations.

Aperçu adapté du livre, p. 30.

Aimer sans se perdre



Ce qui compte, ce sont les actes et la place qui vous reste.

Observer les comportements

Téléphone fouillé, déplacements surveillés, accès à l'argent limité : le contrôle peut s'installer dans le quotidien. L'isolement et la peur comptent aussi. Modifiez-vous vos gestes pour éviter une humiliation, une menace ou une réaction violente ?

Décrire sans poser un diagnostic

Vous pouvez nommer ce qui vous blesse sans diagnostiquer l'autre. Un désaccord n'est pas automatiquement une emprise ; la répétition, la domination et la peur doivent alerter. Vous n'avez pas à attendre une violence physique pour chercher du soutien.

SE PROTÉGER D'ABORD

Si vous craignez une réaction, préparez la suite avec une personne ou une association de confiance. Utilisez un appareil sûr si le vôtre est surveillé. Évitez une confrontation qui vous mettrait en danger.

Dans le livre : repères brouillés, contrôle, protection, recherche d'aide et reconstruction.

Aperçu adapté du livre, p. 52.

Parler sans se dévorer



Une conversation peut commencer autrement que par « tu ne fais jamais… ».

Choisir un vrai moment

Une question difficile posée quand l'autre cherche ses clés a peu de chances de recevoir l'attention nécessaire. Proposez un moment précis : « J'ai besoin que l'on parle de l'organisation des soirées. Est-ce possible après le dîner ? » Puis veillez à ce que cette conversation ait lieu.

Un fait, puis une demande

« Tu ne fais jamais rien » invite à une bataille d'exemples. Décrire une situation permet de parler de ce qui s'est réellement passé : les couchers, les soirées sans pause, les tâches restées à votre charge. Ajoutez ensuite ce que vous demandez concrètement.

UNE PHRASE POUR COMMENCER

« Cette semaine, j'ai géré les trois couchers pendant que tu continuais à travailler ; je n'ai eu aucune soirée libre. » Le fait décrit ouvre la discussion sur un partage réel.

Dans le livre : communication, partage du quotidien, désir, vie après les enfants et place des écrans.

Aperçu adapté du livre, p. 73.

Garder une porte ouverte



Il répond « rien » toute la journée… puis veut parler à vingt-trois heures.

Écouter avant de résoudre

Quand une confidence arrive, demandez : « Tu veux que je t’écoute ou que l’on cherche une solution ? » Votre adolescent peut d’abord avoir besoin de vérifier que sa parole ne déclenche pas automatiquement une leçon ou une sanction.

Accueillir et poser un cadre

Vous pouvez ne pas approuver un comportement et écouter ce qu’il raconte. « Je comprends que tu aies eu peur » ne signifie pas que tout est acceptable. Cette distinction permet de continuer à parler, puis de poser les limites nécessaires.

UNE AUTONOMIE ACCOMPAGNÉE

Négociez des responsabilités précises : préparer une sortie, prévenir d’un changement, suivre une partie de son organisation. L’autonomie se construit avec des essais, des ajustements et un adulte encore disponible.

Dans le livre : parentalité, adolescents, numérique, cyberharcèlement, école et différences.

Aperçu adapté du livre, p. 91.

Tout ce qu’on ne voit pas

Prévoir. Décider. Organiser. Vérifier. Et recommencer.



Le travail ne se limite pas aux gestes

Les courses apparaissent sur une liste ; l’attention qui permet de remarquer ce qui manque reste souvent invisible. Le rendez-vous médical existe parce que quelqu’un l’a pris, parfois parce que quelqu’un a pensé qu’il fallait le prendre.

Regarder sans faire un inventaire infini

Pendant deux ou trois jours, notez seulement les rappels qui traversent votre esprit. Qui doit être fait ? Qui pourrait être simplifié ? Qui existe surtout parce que vous faites toujours ainsi ? Certaines habitudes ont une utilité ; d’autres survivent à la période qui les justifiait.

À ESSAYER CETTE SEMAINE

Choisissez un domaine précis : repas, calendrier, linge… Repérez qui voit le besoin, qui organise et qui vérifie. Partager une tâche peut aussi vouloir dire partager le fait d’y penser.

Dans le livre : délégation, organisation, attention, travail, repas et droit au repos.

Aperçu adapté du livre, p. 130.

Votre temps compte aussi



Une petite demande n’occupe pas toujours une petite place.

Avant le oui, une pause

« Je regarde mon programme et je te réponds demain. » Cette phrase vous laisse le temps d’évaluer ce qui est demandé. Un petit service peut comprendre un trajet, une préparation et plusieurs rappels. Demandez ce qui est attendu et pour quand.

Pas besoin d’un dossier de défense

« Je ne pourrai pas cette fois » peut suffire. Une longue justification ouvre parfois une négociation sur chacun de vos arguments. Une raison courte est possible ; un procès complet de votre emploi du temps n’est pas obligatoire.

LE MOT À GARDER

La taille d’une demande se mesure à son effet dans votre journée, pas à l’adjectif qui l’accompagne. Une pause, un repos ou une soirée sans programme ont aussi leur place.

Dans le livre : phrases utilisables, culpabilité, déception des autres et partage des responsabilités.

Aperçu adapté du livre, p. 132.

Le miroir n’est pas un bulletin de notes



Et si une photo redevenait d’abord un souvenir ?

Quand la critique arrive avant le regard

Une photo apparaît : le ventre, les bras, les cheveux, le visage fatigué… Le commentaire peut partir avant même que vous regardiez la scène. Vous ne voyez plus le moment, seulement ce qui ne correspond pas à l’image espérée.

Une description plus juste

Vous n’avez pas à trouver chaque photo magnifique. Commencez par décrire autre chose : les proches présents, une robe que vous aimiez, une journée dehors. Votre corps se trouve dans cette scène ; il n’en est pas forcément le seul sujet. Lumière, angle, posture et retouches changent aussi les comparaisons.

STOP CULPABILITÉ

Vous avez le droit d’aimer le maquillage, les jolies robes et de vouloir changer certaines habitudes. Le respect de soi commence aussi dans la façon de s’accompagner.

Dans le livre : image du corps, âge, poids, alimentation, mouvement et place de la balance.

Aperçu adapté du livre, p. 151.

Une soirée qui vous ressemble



Une routine utile résout un petit problème sans en créer trois autres.

Préparer juste ce qui aide

Choisissez une heure pour cesser une activité qui vous stimule ou vous maintient dans le travail. Préparez seulement ce qui rendra le lendemain plus facile : un document, un vêtement, une courte liste. Tout n’a pas à être terminé avant de vous arrêter.

Un geste agréable peut suffire

Douche confortable, lecture, musique ou conversation : choisissez ce qui vous convient. Il n’est pas nécessaire de tout cumuler ni de vérifier votre niveau de détente toutes les cinq minutes. Les routines de confort ne remplacent pas une consultation si les difficultés de sommeil persistent.

LES JOURS DE FATIGUE

Réduisez l’objectif au nécessaire : ce qui est indispensable aujourd’hui, ce qui peut être simplifié, ce qui peut attendre. Demander de l’aide peut faire partie de l’organisation.

Dans le livre : stress, sommeil, récupération, outils de confort et routines adaptables.

Aperçu adapté du livre, p. 192.

POUR CONTINUER LA LECTURE

Et si vous vous faisiez une place ?





Femme Zen 2027

Un livre de 224 pages pour aborder les sujets qui se croisent dans la vie des femmes, avec des explications, des situations concrètes et des outils pratiques.

CORPS & INTIMITÉ
Cycles, périménopause, hormones, désir, santé.

RELATIONS & FAMILLE
Couple, relations toxiques, enfants, ados et écrans.

ÉQUILIBRE & QUOTIDIEN
Stress, sommeil, charge mentale, limites et repos.

SE RETROUVER
Image de soi, alimentation, mouvement et routines.

JE DÉCOUVRE FEMME ZEN SUR AMAZON

Collection Kelly Blossome • recherchez Femme Zen 2027