



13 SECRETS

POUR UNE VIE DE  
MAMAN SOLO  
ÉPANOUIE

MAMAN TRAVAILLE À LA  
MAISON

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## **Merci d'avoir rejoint ma communauté !**

Si tu es là, c'est que comme moi, tu es maman solo et que tu as décidé d'en faire une force !

Tu es au bon endroit pour ça.

Quand on devient maman solo, on est souvent dépassée et angoissée :  
Comment je vais m'en sortir financièrement ?

Comment mes enfants vont-ils vivre la situation ? Est-ce qu'ils devront  
subir les conséquences de ne pas grandir dans une famille "normale"  
Est-ce que je vais finir ma vie seule ?

Et ça, ce n'est que quelques-unes des mille et une questions qui  
tourbillonnent dans ta tête !

Ne t'inquiète pas, c'est tout à fait normal, on est toutes passées par là 😊  
Et on est toutes capables de faire de notre vie de maman solo une vie  
incroyable pleine de possibilités !

Ma fille avait 3 ans quand je me suis séparée de son papa. J'avais un boulot  
en horaires décalés, mon ex-mari est parti travailler à l'étranger et ma  
famille était loin. Tu peux imaginer toutes les angoisses et les pires  
scénarios qui me sont passés par la tête !

Jusqu'au jour où j'ai décidé de changer ma vie. J'ai quitté mon travail, créé  
mon entreprise, pris mes finances et mon avenir en main.  
Et si moi je l'ai fait, tu peux le faire aussi !

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

Il est temps de briser les idées reçues sur les femmes et les familles monoparentales.

Prends ton avenir en main et deviens une maman solo qui déchire.

## 1. Prends soin de ton mental

Cela doit être ta priorité absolue.

Si tu es fatiguée, stressée, débordée, tu auras du mal avec tout le reste.

Si tu as besoin d'une aide extérieure, n'hésite pas à consulter un psychologue.

La méditation est un excellent moyen pour gérer son anxiété, apprendre à relativiser et mieux dormir. Je médite 10 mn tous les jours depuis quelques années et cela a changé ma vie. Pour commencer, tu peux écouter des méditations guidées sur YouTube ou télécharger l'appli Petit Bambou. Ou même juste régler un minuteur sur 10 mn et te concentrer sur ta respiration.

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 2. Prends soin de ton corps

Tout comme ta santé mentale, ta santé physique est importante. Si tu n'as pas beaucoup de temps tu trouveras facilement sur Internet des exercices à faire de chez toi (yoga, Pilates, zumba etc.)

Si rien de tout ça ne te tente, tu peux marcher (ou courir 😊).

Moi j'ai choisi le yoga. J'essaie d'en faire 10 15 mn tous les jours. Depuis j'ai moins mal au dos et je dors beaucoup mieux.

Je sens une vraie différence pendant les périodes où je ne peux pas pratiquer.

L'important c'est d'avoir un minimum d'activité physique tous les jours, quelle que soit.

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 3. Fais la paix avec ton passé

C'est un des conseils les plus importants que je puisse te donner. Si tu lis ces lignes, c'est sans doute que ta vie ne s'est pas déroulée comme tu l'avais prévu. Tu as même peut-être dû subir une séparation dont tu ne voulais pas.

C'est difficile, je comprends que tu puisses être en colère. Mais tu dois laisser tout ça derrière toi. Ok, tout ne s'est pas passé comme tu voulais, mais ça ne veut pas dire que ça ne peut pas se passer encore mieux !

Ne t'accroche ni à ta rancœur, ni à tes anciens rêves. S'accrocher à sa colère, c'est comme boire du poison et s'attendre à ce que l'autre personne meure...

Tu pourras passer toutes tes soirées à ruminer, ça ne changera rien au passé. Tu penses que ton ex vit sa meilleure vie ? C'est peut-être vrai, mais tu pourras gâcher autant d'heures de TA vie que tu veux à ressasser, ça ne changera rien à sa vie à lui.

Alors respire et consacre ton temps et ton énergie à créer pour toi et tes enfants une vie encore plus belle que celle dont tu rêvais avant.

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 4. Amuse-toi avec les enfants !

Profite du temps que tu passes avec eux au maximum.

Relâche la pression et éclate-toi ! T'es toute seule aux commandes alors enjoy !

Bataille d'oreillers le dimanche matin, céréales tartines et chocolat chaud pour le dîner, soirée jeux de société, concours de chatouilles...

Toutes les occasions sont bonnes pour oublier le quotidien, profiter des enfants qui grandissent si vite et créer de merveilleux souvenirs !

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 5. Gagne plus d'argent

Tu es maman solo, tu ne dépends donc plus que de toi financièrement.

C'est très bien de faire des économies sur tout, mais ce n'est pas très épanouissant, on est d'accord 😊 Fais une de tes priorités de gagner plus d'argent.

Obtiens une augmentation, postule un emploi mieux rémunéré.

Ou alors gagne un revenu complémentaire 😊 Crée ton business en ligne ou propose tes services pour garder des enfants, promener des chiens, faire de la couture du repassage etc.

Tu peux consulter ces articles :

[Comment arrondir ses fins de mois sur Internet](#)

[4 façons de gagner de l'argent en travaillant à la maison](#)

[13 idées de travail à domicile pour les mamans solos](#)

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 6. Crée un budget (et respecte-le)

Avoir un budget te permettra de savoir exactement où tu en es financièrement.

Tu pourras aussi calculer combien tu peux te permettre de mettre de côté chaque mois et si tu as des dettes, combien de temps il te reste avant de les avoir remboursées.

C'est un peu effrayant au début, mais tu te sentiras tellement mieux quand tu auras tes finances et ton budget sous contrôle !

Je te conseille de lire ces articles pour savoir comment commencer à faire un budget et trouver mes astuces pour faire des économies au quotidien :

[6 étapes simples pour créer ton budget](#)

[Les aides financières pour les mamans solos](#)

[18 façons d'économiser sur les courses](#)

[5 astuces pour optimiser ton budget de maman solo](#)

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 7. Investis en toi-même (un de meilleurs conseils qu'on ne m'ait jamais donné !)

Même si tu es complètement fauchée, fais une priorité de mettre un peu d'argent de côté tous les mois.

Même si ce n'est que 10 ou 20€. Tu ne deviendras pas riche en une journée, mais en changeant ton rapport à l'argent, tu apprendras à le devenir.

De même, forme-toi régulièrement. Apprends de nouvelles compétences et monétise-les. Apprends à t'organiser pour avoir plus de temps. Apprends à prendre soin de toi, à devenir la meilleure version de toi-même possible.

C'est grâce à une formation que j'ai suivie que tu es en train de lire ces lignes. J'ai appris à créer un blog et à le monétiser grâce à [l'affiliation](#). J'ai aussi appris le SEO, le copywriting et je vais bientôt entamer une formation Pinterest (j'ai hâte, j'adore Pinterest !!!).

Si pour l'instant payer une formation n'est pas possible financièrement pour toi, je te conseille de lire l'article suivant :

[8 formations et ateliers gratuits pour créer son business en ligne.](#)

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 8. N'oublie pas ta vie de femme

Être maman solo ne veut pas dire que tu dois oublier ta vie de femme !

Même si tu n'es pas prête à faire des rencontres, fais-toi belle, achète-toi de la jolie lingerie (oui, rien que pour toi), remarque le mec qui te regarde (et souris-lui, ça ne coûte rien).

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 9. Rejoins une communauté de mamans positives

Il y a plein de groupes de mamans solos sur Facebook, mais je ne peux que te recommander celui des Mama Bears.

Profites-en pour télécharger l'appli et échange avec des Mamas proches de chez toi.

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 10. Trouve une copine maman solo

Pour ça, tu peux utiliser l'appli des Mamas Bears ou organiser un goûter avec des copains d'école de tes enfants dont les parents sont séparés et en profiter pour faire connaissance avec leur maman.

C'est important de pouvoir discuter avec quelqu'un qui vit la même chose que toi et de se soutenir l'une et l'autre. En plus ça te fera une copine célibataire avec qui sortir quand les enfants sont chez papa 😊

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 11. Profite des moments où les enfants sont chez leur papa

Ne gâche pas tes précieux moments de solitude à ruminer !

Profites-en pour te ressourcer, te reposer, sortir, bref, fais ce dont tu as envie et que tu ne peux pas forcément faire avec les enfants (genre une bonne grasse mat et/ou une sortie jusqu'à 3h du mat 😊)

Si tu ne sais pas quoi faire pendant tes week-ends sans enfants, je te conseille de lire cet article :

[13 idées d'activités à faire quand les enfants sont chez papa](#)

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 12. Laisse-toi le temps

Oui je sais, ça fait beaucoup de choses à emmagasiner et à digérer.

Prends le temps qu'il te faut pour faire le deuil de ta vie d'avant et prendre tes marques dans cette nouvelle vie.

Petit à petit, tu vas découvrir toutes les possibilités qui s'ouvrent à toi.

Ne t'en veux pas si tu as du mal à passer outre ta rancœur envers ton ex ou à oublier tes anciens rêves.

Mais n'oublie jamais qu'il y a la lumière au bout du tunnel si tu suis tous mes conseils.

Je sais de quoi je parle, j'en suis aussi passée par là, fais-moi confiance 😊

# 13 secrets pour une vie de maman solo épanouie

## 13. Fais de grands rêves !

Fixe-toi des objectifs et n'aie pas peur de voir grand !

Toi seule est aux commandes, il n'y a personne pour te retenir, alors fais-toi un vision board et travaille chaque jour à réaliser tes rêves 😊

De nouvelles aventures vous attendent, toi et tes enfants. Une nouvelle histoire d'amour aussi.

Ce n'est que le début de ta nouvelle vie et je te souhaite de la réussite et surtout beaucoup d'amour !

*Certains des liens qui apparaissent dans cet e-book sont des liens d'affiliation. Cela signifie que si tu cliques sur le lien et que tu achètes le produit ou service concerné, je toucherai une commission. Cela n'affectera en rien le coût du produit mais me permettra de faire vivre le blog.*