CINDY GREDZIAK

Mes clefs du bonheur

pour une vie épanouie

Rêver sa vie, vivre ses rêves :
Da vellandit quame nullabo. Itat.
Untur, con exerior empore conecep tatquae. Usae ossint enis con none commos dolor ad ulpa ium.

Édito

Lorro tota nimin eseque volut venis sit ut quaeperum auta sust perum exeris recae volorum velita que eium restion sequiat eum, et fugit utaspic tem fugitio necusdae accus eos mi, te idipsam debit pellantio volupta que plibus, sus mo magnient que nos eatus.
At quiae laboremporia cus alit, to blab ipsant.
Ilignis niminis mos disque optas si consenihic te omniaeptae eseque esto magnis a quis volore pos ipsaperitio odiasped quam lam, que quibusd anditas aruptatempe et quidite reperumquis debit od quam sitatem porporae perionsedi qui doluptiae dolupici tem volorisincto qui tem si velenis aturibusam aspicit, odi dem solente invello restio. Ut aut laborro blatis pe od exceatu saereped estione ceatiam volut lat.
Est et idi aliciis utatiates molenditata volendunt voloreria pellaut repudae ctaerio nsequis magnatum, occus, consequamet quidem quid moluptatis que dolenis adiscipienti nobit est, nihilli catestrum quam as dis autem et verupta vernate nobit landa nimi, aliquam voluptatem fuga. Sequi commodiat que es ut restibus eum nonse laborem oloribusae aci nem aut lat.
Agni quid molorro vidusdanisti totat.
Restem remqui derum et asincimodit odis mo tet odisci sint exeritemqui tectassunt quis quiamusam faciassitis dolorerspero mos soluptatio entiorporit officiam, consequi comnit iditi quidignis et volupta doluptatur re, ommos sim sam quam, qui dunt.
One nus del milia non et arum iliquatiae dolore, sapiet ent, core dolor sin repudiae duciis ditatem aliqui des ne pres maxim la et ut la es aut estiorem. Nam fugiam, sum eius voluptatibus a qui omnis aruptam eum corias doloriantur?
Duntemque asperum quatibus delentur, neceatem re parcienda iust, verum ium sapit dolupta quamus.
Loratem porias mos ipsamenim hilia nist quunt volum sitio et adi ullorest que ente provit, con reremperum et, verum atias rest, apelect emporio. Nameni inciduciant.
Tum quatatium suntius nam qui deraeriores sit aut essus.
Mincidest rest dusci repel mos ad ute nos ex etur, sit quodi blam, ut volorit hici recerum re es experes et miliqui andis sum iumquibusam, nimus, inietusdae ni nonsequi que niste poritium quaeptatem. Ferit, et omnia sum exceper natesci duntur? Vitisit omniae.
Epudia asperch iliberum quis et aspere nitios idunt hari dolor sitis veliqui cus aliquatem et dolo quis qui solupta ssumquis si quod undis sit dellani omnis dolorerro temporepe quia quia intur aut maior si ut alicto et modiam laut quisit qui doluptatur, endellendae volestrum autatem faccusa simpeles exere molorpos modit maios re eum, oditi odis cusdant que vereptas alictae storerferrum comnit quiatiati dit ra vellit elit et, suntin cumet, ulpariaessus et es eossi doluptat voluptae dia none autemperibus sam eum quaspient dolori offictur, officia cum nonsequas aliquaessita quosa quae volorestrum at audam debit audae sum eatur, si verum, simpele nihicatur re, ipsae nonsent volecto ribusdam faccat ulla qui dolupis etur?

Sommaire

05.
Rêver sa vie, vivre ses rêves

Mon enfance ____ 00
Mon parcours à l'école ____ 00
Ma première expérience amoureuse ____ 00
Mon expérience de Téléréalité ____ 00
Vivre de sa passion ____ 00
Mon idéal de vie ____ 00

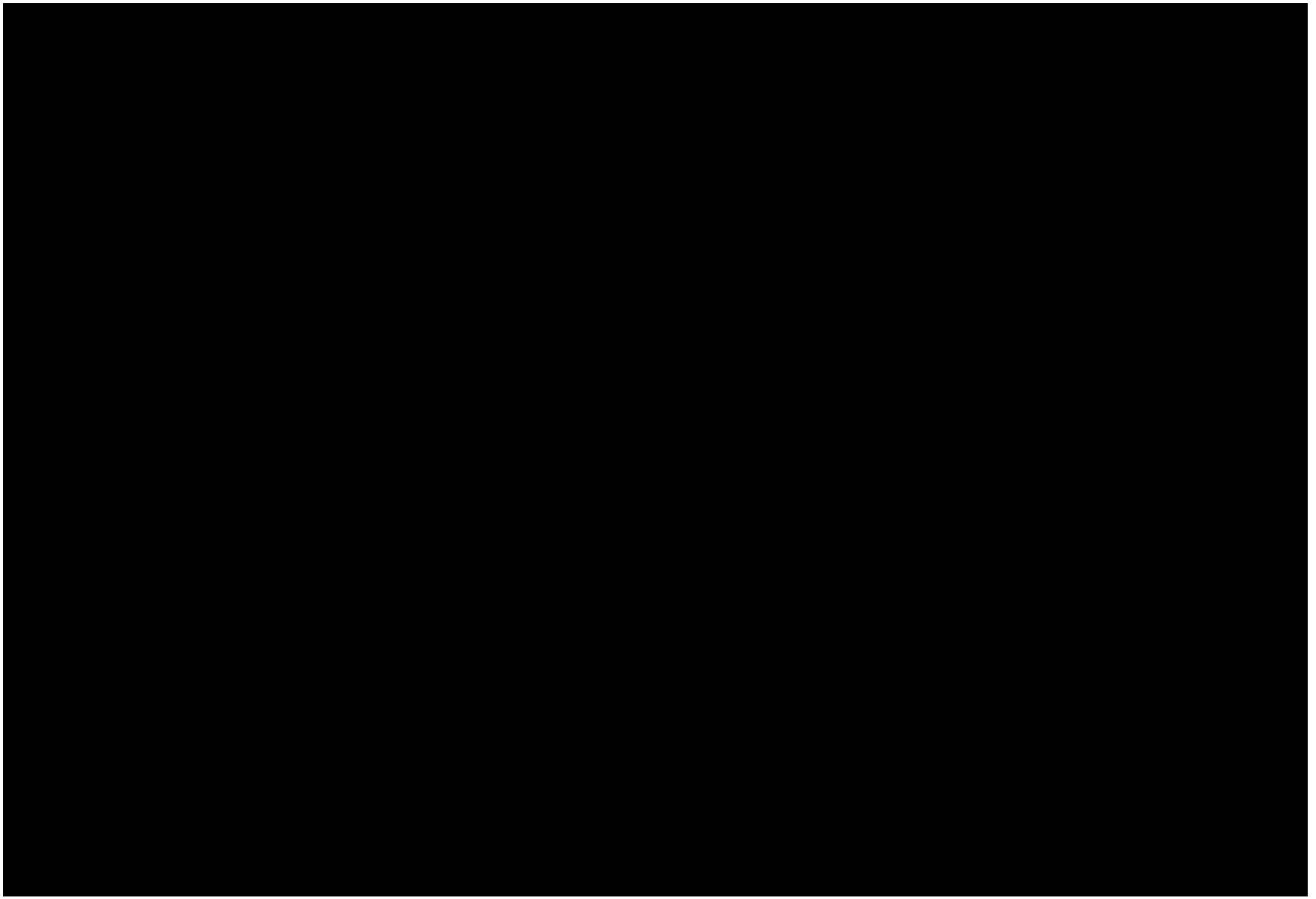
23.
Ma nouvelle vie de Maman

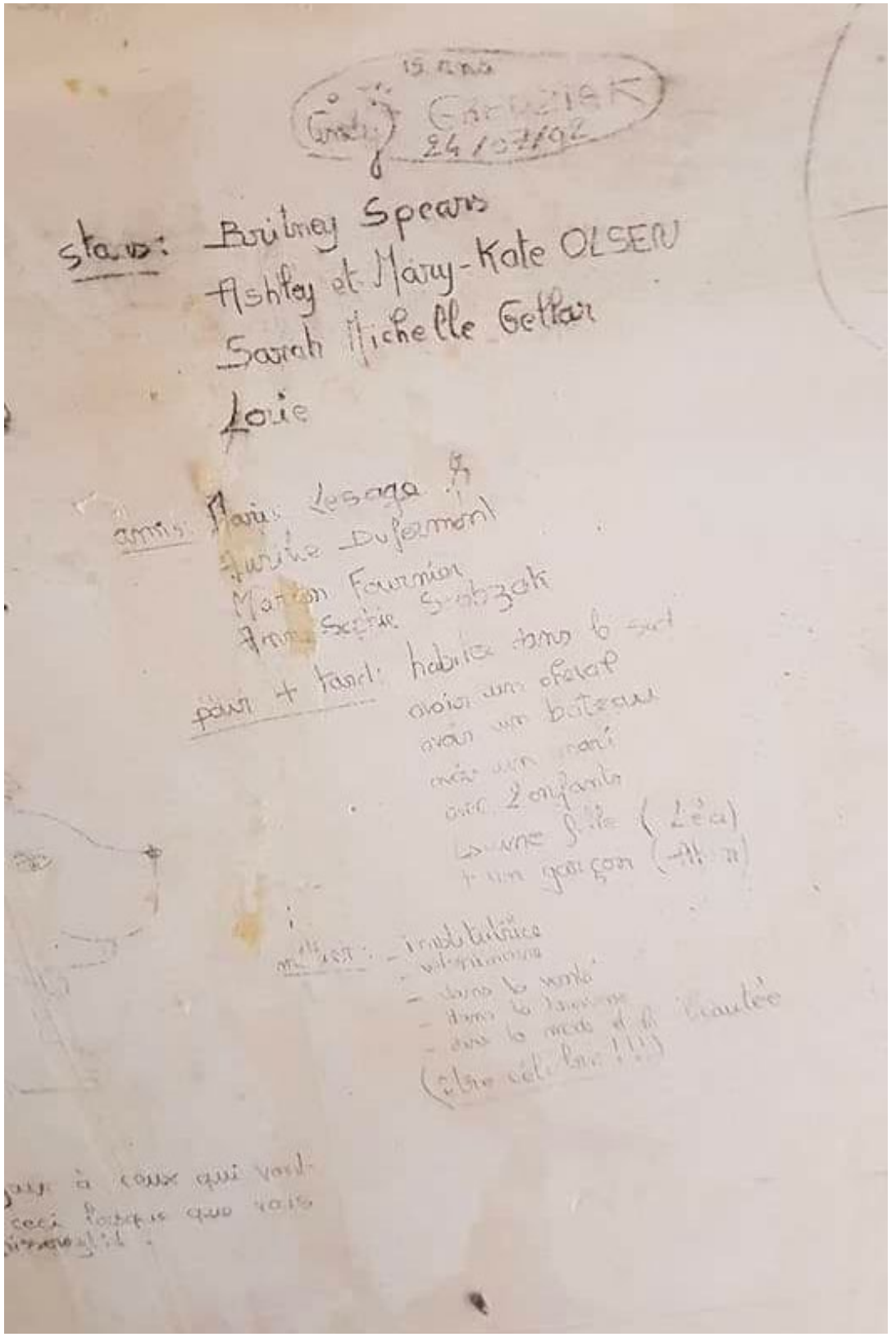
Devenir maman, mon projet de vie ____ 00
Être organisée, la clef de la sérénité au quotidien ____ 00

60.
Prendre soin de soi et de son cocon

Parlons beauté ____ 00
Mon bonheur, mon bien-être ____ 00
Mes projets ____ 00

Rêver sa vie, vivre de ses rêves





Ma personnalité petite

Mon enfance

Un caractère bien trempé !

Lorsque j'étais enfant, j'avais une vraie joie de vivre, je chantais toute la journée, je parlais à tout le monde. Il paraît que j'étais une vraie pipelette ! Puis vers 8-10 ans, mon caractère a changé et je suis devenue plus réservée, introvertie. Je n'osais pas entrer dans une boulangerie chercher le pain toute seule. J'avais soudain peur de parler aux autres.

A la maison, à l'inverse, j'étais très caractérielle, je n'obéissais pas beaucoup à mes parents. Je faisais des crises souvent. J'ai tenté de faire ma première fugue à l'âge de 6 ans ! J'ai pris une petite valise, j'y ai mis un ours en peluche, un livre et une culotte et je suis partie dans la rue en clamant que je partais vivre chez mes grands-parents... Je vous rassure, je n'ai pas eu le temps d'aller bien loin !

J'étais une petite fille avec une imagination débordante, très créative. J'adorais imaginer des danses, des sketchs, me déguiser et j'avais besoin de spectateurs (en l'occurrence, ma famille) pour leur jouer mes spectacles.

Des rêves et de la détermination

J'ai toujours eu pour objectif de construire et réussir à vivre la vie dont je rêvais. Enfant, je pensais déjà beaucoup à l'avenir, à la personne que je voulais devenir. D'ailleurs, à l'âge de 15 ans, j'ai voulu écrire tous ces objectifs sur mon mur de chambre. Nous avions tout détapissé pour changer la déco et j'en ai profité pour écrire tous mes rêves sur le mur. Le but était de les retrouver quelques années plus tard lors d'un nouveau changement de tapisserie. Bingo, quinze ans après j'ai pu revoir ce que j'y avais inscrit ! C'était incroyable de retrouver ces souvenirs. J'avais déjà comme objectif d'avoir un mari, deux enfants et devenir une personnalité publique.

Médailles, trophées, hobbies

Dès l'âge de 4 ans, j'ai été inscrite à toute sorte de loisirs en dehors de l'école. J'ai fait beaucoup de choses : danse moderne, gymnastique, équitation (j'ai le niveau galop 4) et cheerleading. Le cheerleading est un sport américain, de la danse acrobatique qui se pratique généralement dans les stades pour encourager les équipes lors de matchs.

Je partais souvent en compétitions le week-end et je me donnais vraiment à fond : je remportais des médailles et des trophées que j'étais fière d'exposer dans ma chambre.

Je pense que c'est important d'avoir des activités extra-scolaires. On fait d'autres connaissances, et on se fixe d'autres objectifs qu'un bon bulletin scolaire.

AVOIR FAIT
des études
M'AIDE ET M'APPORTE
BEAUCOUP
aujourd'hui

Mon parcours scolaire

Est-ce que j'étais bonne élève ?

A l'école, j'étais une élève modèle. Je voulais avoir les meilleures notes, et être première de la classe à chaque trimestre. J'avais de très bons résultats à l'écrit, en revanche à l'oral, c'était plus compliqué. Je n'osais jamais prendre la parole.

J'ai eu de très bons résultats jusqu'au collège. Je savais que c'était la condition pour pouvoir choisir son métier. J'étais donc bosseuse, jamais absente.

En revanche, au lycée, mes résultats n'étaient plus aussi bons. J'avais envie de grandir et j'avais d'autres préoccupations en tête. C'est à ce moment-là que j'ai rencontré mes plus proches amies, que j'ai gardées et que je vois toujours. Et puis, j'ai eu un petit copain à la fin de la Seconde. J'ai donc un peu décroché au niveau scolaire. Au lycée, tu fais attention à ton apparence, tu as envie d'appartenir au bon groupe et de plaire aux garçons. J'ai eu mon premier téléphone portable, j'ai arrêté mes loisirs en club pour passer mes week-ends à faire des choses de mon âge : shopping, cinéma, sorties.

Je savais déjà que je voulais être coiffeuse. Mais ma maman voulait vraiment que je sois institutrice. Elle trouvait que c'était un métier idéal avec des horaires peu contraignants, les vacances scolaires, ainsi qu'un salaire correct. J'ai donc suivi ses conseils en obtenant mon baccalauréat Littéraire, puis en allant à l'université en licence de Lettres modernes. A 20 ans, j'ai finalement tout plaqué pour partir en école de coiffure ! J'ai perdu un peu de temps certes car j'aurais pu intégrer une école de coiffure à 15 ans après le collège. Je suis tout de même reconnaissante envers mes parents qui m'ont toujours poussée à continuer mes études et obtenir mon baccalauréat, ce qui reste une fierté personnelle. J'ai appris beaucoup de choses au lycée, pendant les cours d'anglais et de philosophie, même si mes notes ne suivaient pas toujours. Le fait d'avoir fait des études m'aide et m'apporte beaucoup aujourd'hui.

Les obstacles qui font grandir

En primaire, j'ai été victime de harcèlement moral. Un groupe de filles s'était mis sur mon dos, et obligeait le reste de la classe à ne pas me parler. J'étais donc mise à l'écart, je me retrouvais seule aux récréations. Je l'ai très mal vécu, je pleurais en rentrant à la maison et j'ai même pensé plusieurs fois à la mort. J'avais à peine 10 ans et je pensais à différentes façons de mourir ! Mon comportement a alerté mes parents et un peu désespérés, ils ont décidé de faire appel à un psychologue pour nous aider.

Puis au collège, j'étais victime de moqueries sur mon physique car j'ai toujours été très petite de taille (je mesure aujourd'hui 1m56) et très mince. Mes copines au collège étaient déjà formées, et moi pas. J'avais droit à toutes les insultes possibles.

Je suis vraiment sensible au harcèlement entres jeunes, à l'école et ça m'attriste de voir que cela existe toujours. Les réseaux sociaux n'arrangent certainement pas les choses, c'est encore plus facile derrière son écran.
Il m'arrive de recevoir des commentaires insultants au sujet de mes vidéos sur Youtube. Aujourd'hui, j'ai le recul nécessaire pour passer outre.

Mais j'imagine les enfants ou les ados plus vulnérables...Pourquoi souhaiter volontairement blesser, faire mal aux autres ?

Je suis vraiment sensible au harcèlement entres jeunes, à l'école et ça m'attriste de voir que ça existe toujours.

Comment rester vigilants en tant que parents ?

1. Je pense qu'il est important de s'intéresser et de questionner son enfant dès le plus jeune âge pour établir une relation de confiance. S'il a un problème ensuite, il osera se confier.

2. Il est primordial de leur montrer notre soutien, de les tirer vers le haut et de les accompagner dans ce qu'ils entreprennent. Se faire insulter ou se faire agresser est souvent vécu comme une honte pour eux et il est difficile d'en parler.

3. N'hésitez pas à investiguer si vous avez des soupçons. Si votre enfant a un comportement étrange et que vous vous sentez démuni, vous pouvez aussi en parler à un professionnel et vous faire aider !

Le début des amours

Je me suis mise en couple pour la première fois à quinze ans. Cette histoire a duré jusqu'à mes 22 ans. Lors d'une première relation, nous n'avons pas d'élément de comparaison, nous sommes donc particulièrement tolérants. A cet âge-là, je n'avais pas encore assez de caractère ni de maturité pour m'affirmer dans le couple. Cependant, je ne regrette rien car nous avions construit une relation solide comme tout le monde en rêverait. Cette histoire m'a permis d'apprendre de mes erreurs, de savoir ce que je veux dans une relation amoureuse et surtout ce que je ne veux pas !

1. La communication dans le couple

J'ai appris à m'affirmer dans une relation de couple. Il est important de savoir s'exprimer, d'être capable de discuter et surtout de savoir dire non ! Si j'ai envie de faire quelque chose, personne n'a le droit de me l'interdire. Je ne veux plus qu'on me pose d'interdits. On ne peut pas être heureux si on se prive, si on se tait, simplement dans le but d'éviter les conflits. Maintenant j'ose dire ce que je pense et ce que je ressens, ce qui me permet de faire les choses qui me plaisent.

2. La jalousie

Attention à la jalousie excessive ! Si votre partenaire vous aime et tient à vous, il n'aura pas besoin de vous rabaisser, de vous faire des crises, ou pire, des menaces. Accepter ce type de comportement, c'est accepter d'entretenir une relation toxique dans laquelle vous ne serez pas épanoui. La jalousie excessive ne laisse pas de place à une vie de couple harmonieuse.

3. Préserver sa liberté et son équilibre personnel

Il est important de ne pas s'enfermer dans une bulle avec son partenaire. Ce n'est pas parce que vous êtes en couple que vous ne pouvez pas continuer à faire les choses que vous aimez et voir les personnes qui vous sont chères. Pour ma part, j'adore faire du shopping ou juste aller boire un café chez mes amies. Faites toujours l'effort de rester en contact avec vos meilleures amies car elles seront encore là si par malheur le couple vacille...

4. Halte à la routine !

C'est toujours enrichissant pour soi-même et pour le couple de sortir de la routine, des habitudes du quotidien. Partir en week-end, voyager, organiser une sortie inhabituelle, bref se retrouver ensemble dans un autre contexte, renforce la relation et crée de jolis souvenirs.

5. Être prudent

Il faut garder dans un coin de sa tête que rien n'est acquis. Tout peut basculer un jour. A chaque décision importante, je me pose la question : «Comment cela se passerait si un jour notre couple ne fonctionnait plus ?» Je prends beaucoup de précautions, on ne sait jamais ce que la vie nous réserve.

Télé-réalité : l'expérience impromptue

Mes motivations pour participer à l'émission

Ce n'était pas une envie ni un objectif de participer à une émission de télévision. C'est arrivé par un concours de circonstances, rien n'était prévu : j'étais célibataire, je profitais pleinement de ma jeunesse, je sortais beaucoup...Comme j'étais à la fin d'une relation de plus de six ans, ma devise était de profiter et m'éclater un maximum !
J'étais retournée vivre chez mes parents, qui avaient dû me réaménager une chambre. Elle n'était pas forcément à mon goût, mais je n'y étais que très rarement car je travaillais toute la journée en tant que coiffeuse et le reste du temps, j'étais à l'extérieur.

Un jour, une copine a fait tourner une petite annonce sur les réseaux sociaux : ils cherchaient quatre nouveaux candidats pour la prochaine émission des « Ch'tis ». Deux mois de vacances au soleil, dans une villa de rêve et rémunérée ? What Else ! J'ai envoyé un mail, sans le dire à personne et dans le fond je ne pensais même pas avoir de réponse. Mon mail était vraiment banal, nom, prénom, âge et une photo de moi.

Quelques jours plus tard, j'ai reçu un message qui me demandait des compléments d'informations et d'autres photos. J'ai répondu, puis j'en ai parlé à mes parents. Ils étaient très réticents à ce que je participe à cette émission. Bien évidemment, je les comprends ! Malgré tout, je me suis dit que ça pourrait être une expérience intéressante, à vivre une fois dans sa vie. Il s'en est suivi une série d'entretiens téléphoniques, puis des rendez-vous casting à Lille. Lors des castings, je n'étais pas vraiment confiante. Les autres filles étaient très jolies, grandes, bien foutues ! Je n'étais pas à l'aise.

La simplicité
FAIT DE VOUS
UNE PERSONNE
EXCEPTIONNELLE

Comment se déroule un casting ?

Vous êtes nombreux à me poser cette question. J'en ai vécu deux différents avec succès : pour les « Ch'tis » et pour « Les Reines du Shopping ».

Lors d'un casting, on vous installe tout d'abord un petit micro ; vous êtes seul dans une pièce avec une personne qui vous pose des questions bien précises. Ces castings sont filmés et la vidéo est ensuite montrée aux personnes qui font les sélections. Celle qui vous pose les questions n'est pas là du tout pour vous juger, ni pour vous piéger. Sa mission est simplement de vous lire les questions et de mettre en route la caméra donc pas de panique à ce stade ! Généralement, ce sont des questions sur votre personnalité, mais aussi des mises en situation. Le but est de rester vraiment soi-même, de se montrer le plus naturel possible. En tous cas, pour ma part, c'est ce qui a fonctionné.

Pour le casting des « Ch'tis », on m'a fait danser pendant une petite minute. Pas facile, il faut reconnaître ! Mais si près du but, j'ai décidé d'oublier ma gêne et j'ai joué le jeu à fond.

Pour le casting des « Reines du shopping », j'ai dû défiler sur de la musique. J'imagine que c'était un moyen d'évaluer mon dynamisme. Puis, on m'a demandé de donner un avis détaillé sur la tenue de la femme qui dirigeait le casting. Là encore, je me suis prise au jeu, je n'ai pas hésité à critiquer ses chaussures, sans savoir que c'était de la marque Gucci…elle a dû apprécier !

Ce qui m'a plu dans ces expériences

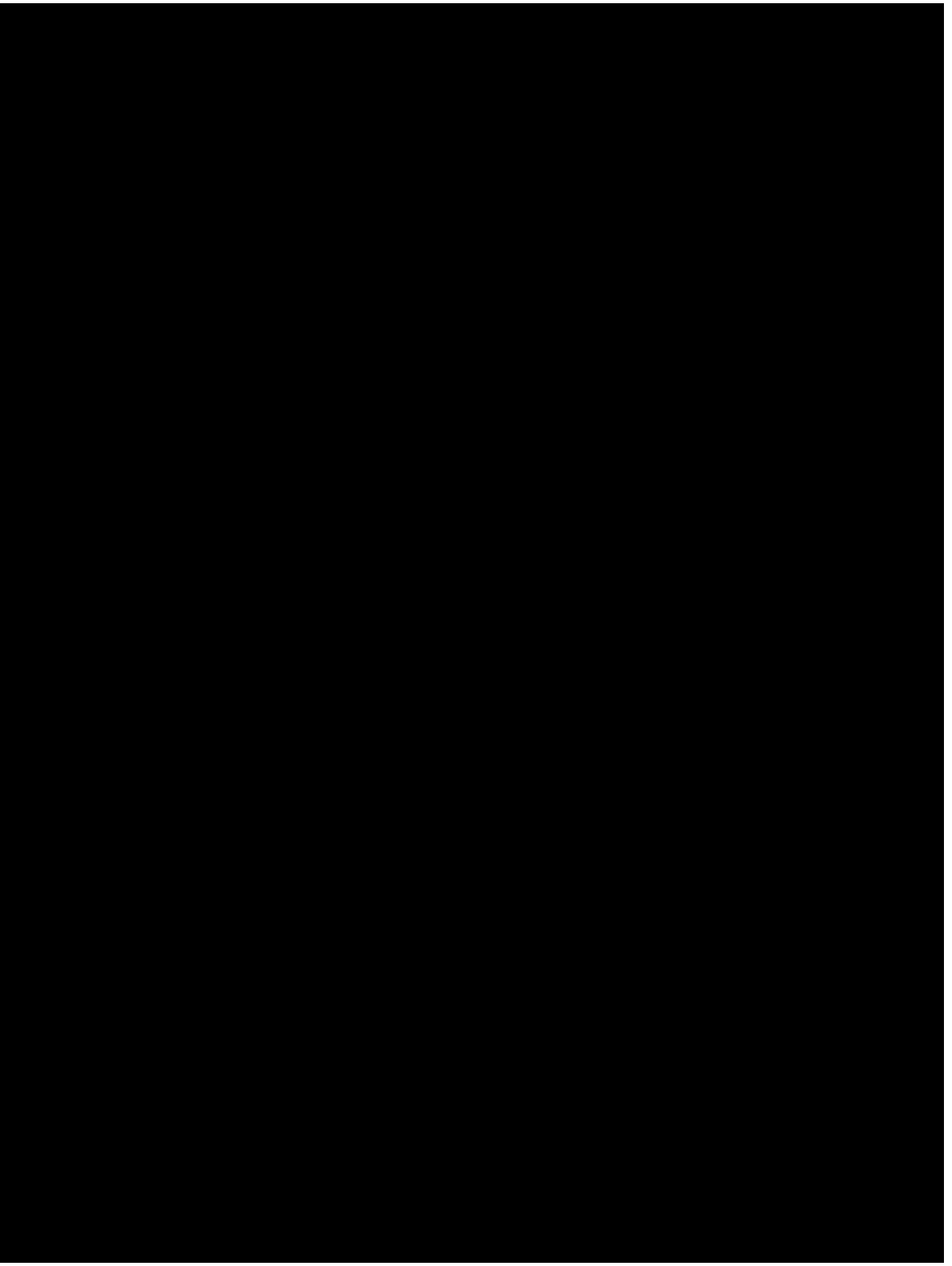
C'était extraordinaire de partir dans une ville aussi superbe que Mykonos et de vivre dans une magnifique villa. L'endroit était vraiment paradisiaque ! Je suis ravie d'être restée moi-même pendant le tournage, car mes parents ont été fiers de moi et c'est la chose qui m'importait le plus. Après l'émission, j'ai aussi beaucoup aimé la rencontre avec les téléspectateurs lors des séances photos et dédicaces.

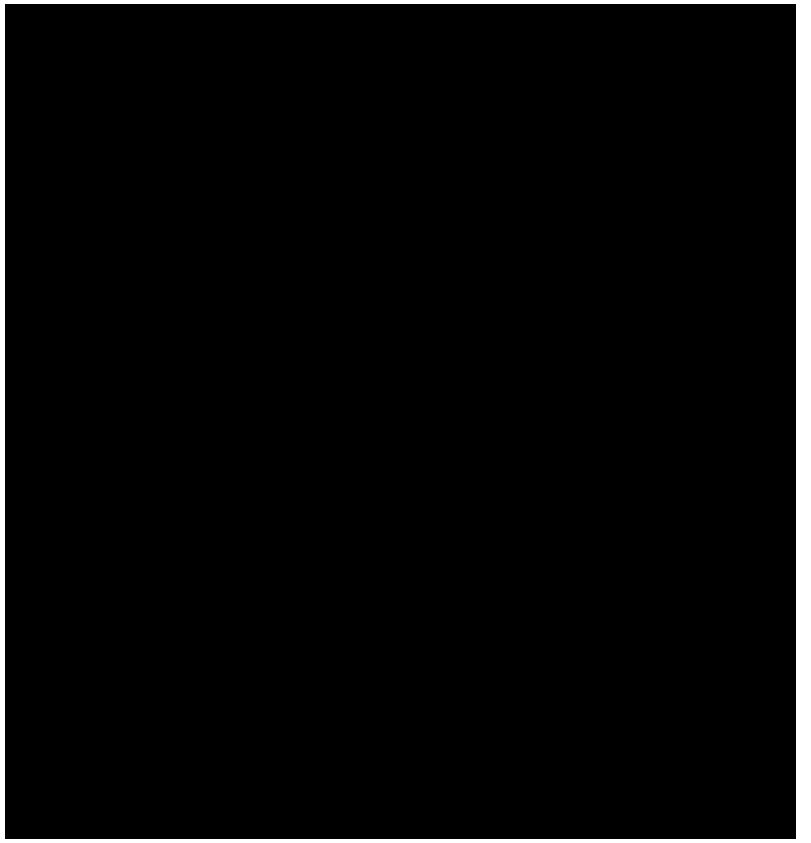
Ce que j'ai moins aimé

Malheureusement, ce qui m'a le plus déplu dans ces expériences de télévision, ce sont les autres candidats. Je pensais vivre une aventure riche en rencontres, ce fut une grosse déception ! Tout est calculé dans ce genre de tournage. Il n'y a pas d'amitiés sincères, j'ai eu l'impression que tout le monde cherchait à faire le buzz à tout prix. En tant que petite nouvelle quand je suis arrivée dans les « Cht'is », j'ai vécu une aventure difficile. Toutes les filles s'étaient mises sur mon dos et cherchaient à me rabaisser devant la caméra dès qu'elles en avaient l'occasion. J'ai craqué plusieurs fois en me demandant ce que je faisais là. Je décomptais les jours pour pouvoir retourner en France, à la maison, retrouver mes proches. Ce qu'il faut savoir aussi, c'est que nous n'avons pas de téléphone pendant les six semaines de tournage. Donc je me suis sentie assez seule, alors que j'avais plutôt imaginé l'inverse.

Le bilan que j'en fais

Ce qu'on voit à la TV est différent de ce qu'il se passe sur le tournage. Manipulation, buzz, j'ai découvert un monde assez malsain. La production ne pense pas forcément à mal, mais les candidats eux-mêmes sont prêts à tout pour plaire. Je ne regrette rien, ce fut une expérience inoubliable avec malgré tout de bons souvenirs. J'y ai fait de l'hélicoptère par exemple, et j'ai pu découvrir la belle île de Mykonos. En revanche, je n'ai plus vraiment de contacts avec les candidats de l'émission à l'heure actuelle. « La simplicité fait de vous une personne exceptionnelle ».





Mes conseils à propos de la télé-réalité

1. Je déconseille de tenter ce genre d'aventure en étant en couple. Ces émissions sont difficiles à surmonter sur le plan émotionnel. Personnellement j'étais célibataire donc je n'avais rien à perdre.

2. N'abandonnez pas vos études pour un tournage. La télé-réalité est éphémère et vous risqueriez de le regretter par la suite.

3. Le plus important est de rester soit-même quoiqu'il arrive. Beaucoup de candidats renvoient une fausse image d'eux-mêmes pour plaire à la production, or ce n'est pas nécessaire.

4. Aussi, gardez toujours en tête que votre participation à de telles émissions n'est pas sans conséquence. En passant à la TV devant la France entière, vous acceptez le risque d'être catégorisé, jugé. Les réseaux sociaux, les interprétations, les récupérations, tout est scruté et tout va très vite.

Vivre de sa passion

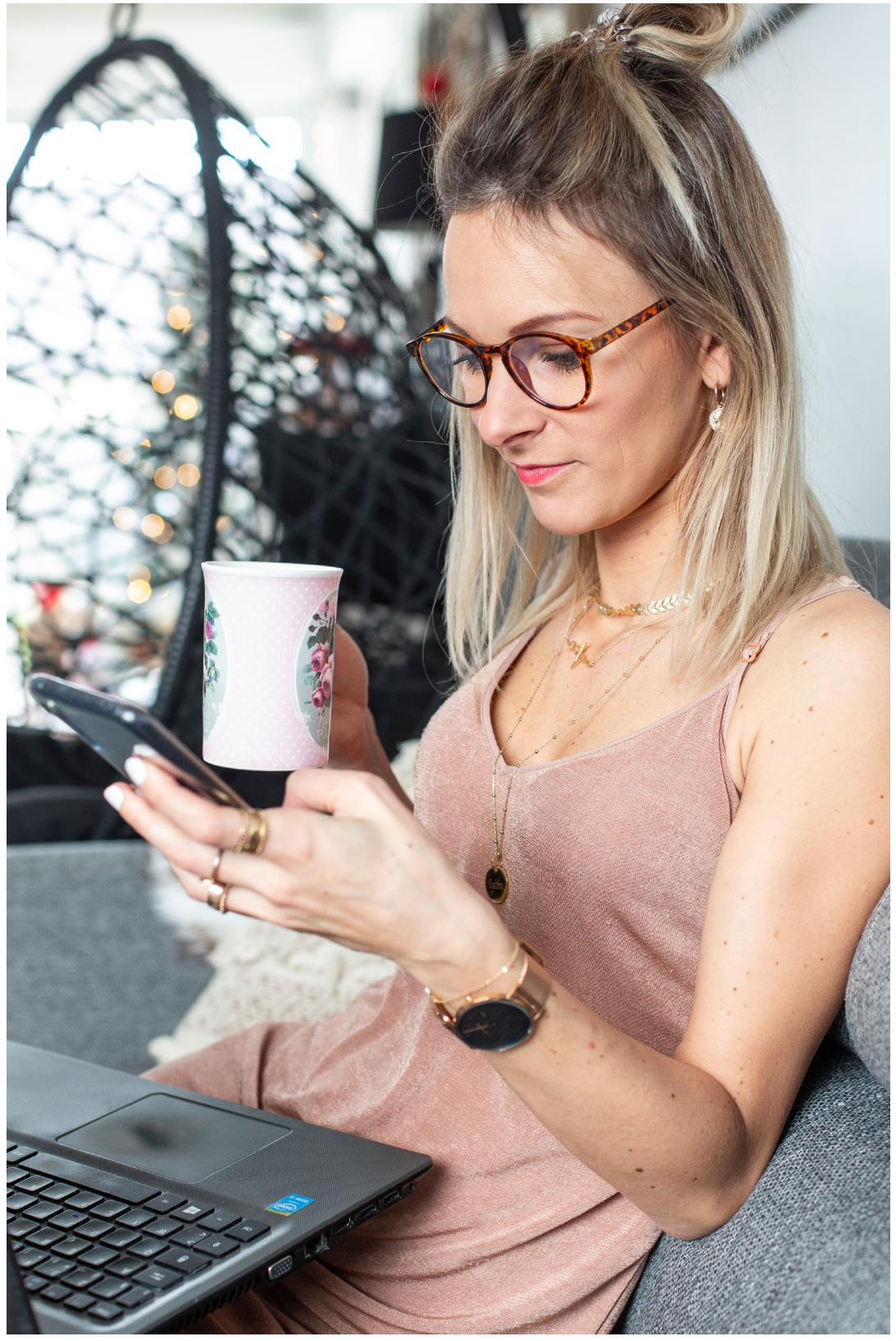
Mon parcours de coiffeuse à youtubeuse

Suite à mes études de coiffure, j'ai obtenu un CDI dans un salon. Après plusieurs années dans cet établissement, j'avais envie d'évoluer. Je n'aimais plus cette routine. J'avais peur de ne pas pouvoir profiter de mes enfants lorsque plus tard j'en aurais. En tant que coiffeuse, je n'avais pas un mercredi ni un samedi de libre. Je m'imaginais ne pas pouvoir assister aux kermesses, aux activités des enfants.

J'avais la chance d'être retournée chez mes parents après ma rupture. Je me suis dit que c'était le moment de quitter mon CDI pour tenter de m'installer à mon compte, en tant que coiffeuse à domicile. De cette façon, je pouvais choisir mes horaires, mes jours de repos. Au début, il m'est arrivé de travailler certains dimanche et jours fériés lorsque j'avais besoin d'argent. J'avais des projets en tête, un crédit voiture à rembourser : j'ai bossé comme une acharnée. Mais je n'avais plus de patron, plus de stress, et j'appréciais de travailler seule.

Puis j'ai rencontré Greg. Nous nous sommes installés ensemble, et à côté de nos boulots respectifs, nous avons lancé une boutique en ligne de vêtements. C'était une charge de travail supplémentaire, on y a passé des week-ends entiers. Nous avions un projet de construction de maison, et donc nous voulions à tout prix rassembler une somme suffisante pour l'apport.

Nous voulions nous démarquer des autres boutiques mode en ligne. Alors, j'ai eu l'idée d'ouvrir une chaîne Youtube pour présenter les vêtements de nos nouvelles collections en vidéo. Le concept a plu, notre boutique a fonctionné pendant une bonne année puis elle a fini par décroître face à la concurrence. J'ai eu mal au cœur de devoir arrêter, car j'aimais vraiment cette activité. Nous avons donc liquidé nos stocks et fermé le site... mais pas la chaîne Youtube ! Je l'ai gardée active et j'ai ajouté des vidéos : tutoriels maquillage, HAUL mode et déco etc... Petit à petit, une communauté s'est créée autour de la chaîne.



Le chemin a été très long, mais j'y ai cru dès le début et je n'ai pas baissé les bras !

Pendant deux ans, j'ai donc réalisé mes vidéos le week-end pour le plaisir. Je ne gagnais rien du tout financièrement. J'ai seulement commencé à avoir quelques produits gratuits au bout d'un an. En semaine, je travaillais toujours comme coiffeuse à domicile, et ça fonctionnait bien. Je prenais aussi de plus en plus de plaisir à tourner des vidéos, j'ai donc augmenté le rythme et j'en ai publié deux par semaine. Ça me prenait beaucoup de temps, surtout les montages. Je commençais à être impatiente de rentrer du travail pour faire mes vidéos. Mon métier de coiffeuse me lassait de plus en plus. Je me suis encouragée à ne rien lâcher avec l'espoir qu'un jour, je pourrais vivre du métier d'influenceuse et de créatrice de contenu digital.

Pour évoluer, il me fallait plus de temps pour bosser sur mes vidéos. Greg a eu du mal à le comprendre et ça a été source de disputes à de nombreuses reprises. J'avais beau lui expliquer que cela pourrait devenir un vrai métier, à ce moment-là, il ne comprenait pas que je passe autant de temps sur l'ordinateur.
C'est après quatre ans de vidéos sur Youtube que j'ai pu réduire mon activité de coiffeuse et passer à mi-temps. Le matin, je partais chez mes clientes coiffer, et l'après-midi, je travaillais sur mes vidéos. Pourtant, je continuais à stagner.

Puis est venue l'idée de commencer les vidéos « vlogs «. Filmer mes journées et les poster quotidiennement. Ce format demande beaucoup moins de travail d'un point de vue du montage, et c'est plus varié. Ces vidéos ont beaucoup plu à ma communauté et c'est ce qui m'a donné un coup de boost. Les vlogs permettent d'être beaucoup plus naturelle, de filmer un peu de tout dans une seule vidéo. Ce fut une révélation pour moi ! Je prends vraiment beaucoup de plaisir à partager mon quotidien sur Youtube, sachant que je ne filme que 10 minutes dans une journée. Je sélectionne uniquement ce que j'ai envie de montrer.

Grâce aux vidéos journalières, j'ai enfin pu réussir à vivre de mes contenus. A partir du moment où j'ai obtenu le même salaire qu'en coiffant, j'ai arrêté la coiffure. Le destin est bien fait puisque j'ai passé ce cap juste à la fin de ma grossesse ! C'était mon objectif depuis tellement d'années et j'allais pouvoir savourer chaque jour avec Gabin.

Le chemin a été très long, mais j'y ai cru dès le début et je n'ai pas baissé les bras ! Je n'ai pas compté les heures de travail. Et j'ai été encouragée par mes proches. C'est important d'être entourée de personnes qui vous aident à garder le cap.

Un livre m'a également beaucoup inspirée, et je vous en recommande la lecture : « L'âme du monde » de Fréderic Lenoir. L'auteur nous entraîne dans la construction d'un monde nouveau, en nous enseignant la sagesse universelle. Les enseignements sont de belles prises de conscience et donnent envie d'améliorer sa vie pour ensuite essayer d'améliorer le monde. Ce livre est un guide pour apprendre à être heureux.

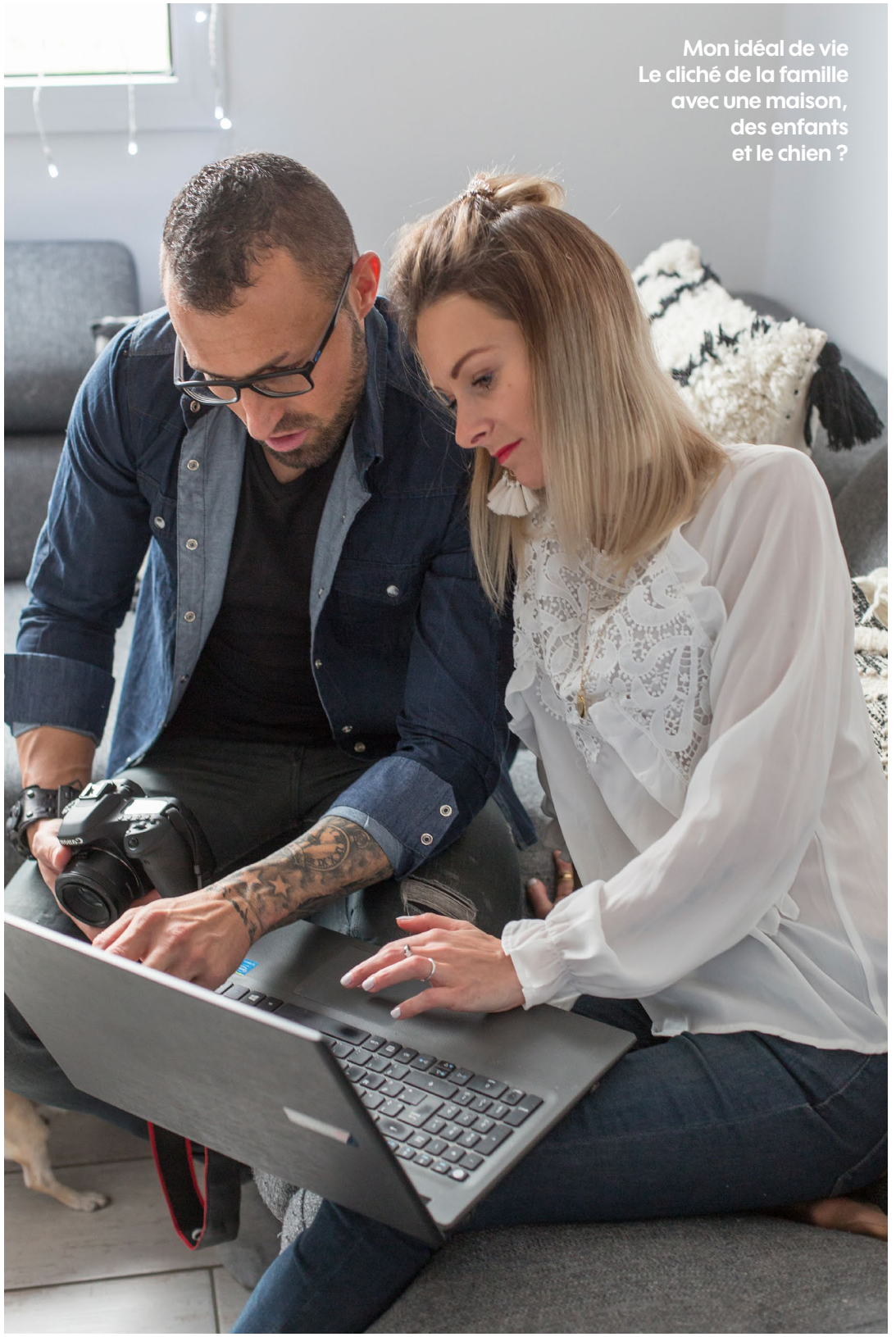
Mon idéal de vie

Un boulot passionnant, une belle rencontre, une vie de famille

J'ai toujours voulu rencontrer l'âme sœur, me marier, avoir une maison, un chien et des enfants. Dans cet ordre. Sauf que dans la vie, rien ne se passe jamais comme prévu ! En effet, j'ai rencontré Greg, qui avait déjà un enfant, qui ne souhaite pas se marier (je garde espoir tout de même, sait-on jamais…), et qui m'a d'abord offert un chien en pensant que ça repousserait mes envies de maternité.

Cependant, j'ai trouvé un équilibre, car nous avons construit une relation stable dans laquelle je me sens bien. Je suis très heureuse et c'est ça le principal. Je suis maman d'un petit bout qui sourit à longueur de journée, et ça me suffit pour penser que j'ai réussi ma vie.

Selon moi, la mission d'un parent est d'enseigner des valeurs à ses enfants. Notamment l'éducation, le respect, l'ambition et la détermination. Le temps passe vite, et il n'est pas toujours facile de prendre du recul pendant que les enfants grandissent. C'est pour cela que je me suis promise de profiter un maximum en travaillant à la maison pour élever mon fils. Il y a encore quelques années je m'imaginais toujours travailler en tant que coiffeuse, mais chez moi. J'ai cherché des maisons dans lesquelles j'aurais pu aménager un espace pour pouvoir exercer ma profession, tout en ayant mes enfants autour de moi. Finalement aujourd'hui, grâce à mon métier de créatrice de contenu digital, je peux vivre de ma passion tout en ayant ma famille avec moi au quotidien. Je suis bien consciente que c'est une chance et je sais aussi que je me suis donnée les moyens d'y arriver ! Je suis très admirative de toutes ces mamans qui élèvent leurs enfants au quotidien, c'est vraiment un job à temps plein.



Greg, ou la rencontre inattendue

« *Arrête de chercher, ça arrivera quand tu ne t'y attendras pas* », c'est un peu la phrase que tous les célibataires en mal d'amour ont déjà entendu au moins une fois. Cela dit, je vous confirme, que c'est vrai !

Après ma rupture, j'ai profité de la vie, j'ai rencontré beaucoup de personnes, sans jamais retomber amoureuse. J'avais l'impression que ça ne pourrait plus jamais m'arriver, j'avais le cœur qui ne s'ouvrait pas. Pourtant, je voulais vraiment me poser, j'avançais en âge et j'avais envie de trouver une personne avec qui construire mon idéal de vie.

Un jour, mon pneu de voiture a crevé. Je revenais des deux mois de tournage pour les « Ch'tis à Mykonos ». Mon père est allé déposer ma roue au petit garage de la ville d'à côté pour la faire réparer. Il fallait ensuite que j'aille la rechercher. Je n'avais aucune envie d'y aller, j'ai insisté pour que mon père y retourne mais il m'a répondu qu'il était temps que je me débrouille. J'y suis donc allée à contrecœur. Une fois au garage, je me suis retrouvée assez intimidée par l'homme qui avait réparé ma roue. Nous avons échangé quelques mots concernant ma voiture, puis nous avons ri du bazar qu'il y avait à l'intérieur avec tout mon matériel de coiffure entassé. A ce moment-là, je ne savais pas encore qu'il était maniaque du rangement ... mais lui au moins a tout de suite compris que ce n'était absolument pas mon cas !

Un jour, j'ai eu envie de le revoir, pour m'assurer qu'il me plaisait vraiment. Est-ce que je ressentirai le même trouble la deuxième fois ? J'ai donc trouvé un prétexte ridicule pour retourner au garage : mes essuie-glaces n'étaient plus très fonctionnels, soit-disant...Greg s'est une nouvelle fois occupé de ma voiture et j'ai été sous le charme.

Jamais je n'aurais cru rencontrer l'homme de ma vie de cette façon. C'était une rencontre totalement improbable ! Il ne savait pas du tout que j'avais participé à une émission de télé-réalité. Il s'est donc réellement intéressé à moi pour ce que je suis et non pas à l'image de « *fille qui passe à la TV*». C'est aussi ce qui m'a plu.

Quelles sont les bases d'une relation solide ?

1.

La confiance prime !

Je suis heureuse de pouvoir continuer à voir mes copines, faire des sorties avec elles sans que Greg ne soit jaloux. Il me fait confiance, et j'ai besoin de ces moments entre filles pour sortir de mon quotidien à la maison. Bien sûr, c'est réciproque et je lui fais confiance. Il a un passé douloureux et nous n'avons pas envie de reproduire ce qu'il a déjà vécu.

2.

Respect et partage comme maître-mots

Greg est passionné de motos par exemple, alors que moi je déteste cet univers. Pour lui faire plaisir, je suis allée plusieurs fois à l'enduro du Touquet avec lui. C'était important pour moi de l'accompagner, de partager cette activité avec lui. Même si je reste traumatisée du trajet en moto complètement congelée et trempée sous la pluie !

A l'inverse, il m'encourage également dans mon travail. Il m'aide à prendre des photos, me donne son avis... Il accepte même parfois d'apparaître dans mes vidéos alors qu'il n'est pas très à l'aise face à la caméra.

3.

Sortir de la routine

J'ai la chance d'avoir une famille présente, qui garde Gabin lorsque l'on souhaite profiter d'un week-end en amoureux. Il est important de ne pas s'enfoncer dans une routine où on ne prend pas plaisir à se lever le matin. Je force aussi un peu Greg à sortir de sa zone de confort, à changer certaines habitudes car il a tendance à vouloir aller toujours dans le même resto, ou au même endroit pour les vacances. C'est important de se bousculer, de continuer à voir du monde, à rencontrer de nouvelles personnes. Je trouve ça tellement enrichissant ! Etre invitée quelque part où je ne connais personne ne me fait pas peur. Tant mieux, ce sera l'occasion de faire de nouvelles rencontres.

4.

Communiquer, communiquer, communiquer

Dans tous les couples, il y a des disputes et c'est tout à fait normal. Nous devons faire face à des périodes où tout va bien, puis à des moments où on a l'impression que tout s'écroule. Je pense qu'il faut surtout discuter, pour avancer ensemble. Il est primordial selon moi, de ne pas avoir peur d'évoquer ses sentiments, ce que l'on pense, ce dont on a envie ou besoin. La communication est une chose sur laquelle nous avons beaucoup travaillé. Greg se renferme instinctivement quand ça ne va pas. Nous avons déjà tenu plusieurs semaines sans nous adresser la parole ! Ca va beaucoup mieux maintenant, avec le temps et un travail sur nous-même. Parfois, les émotions sont à vif et se parler en face-à-face est trop difficile. Dans ce cas, le faire par écrit aide beaucoup.

5.

La tolérance & l'acceptation

Apprendre à accepter vos défauts et ceux de votre partenaire est une étape nécessaire pour faire durer un couple. Se comparer aux autres est inutile, notamment sur les réseaux sociaux. Nous le savons, ils ne reflètent pas la vraie vie, c'est la course à celui qui montre la vie la plus parfaite possible. Il m'arrive de me trouver trop mince, de penser que mes cheveux sont trop fins, ou que j'aurais aimé avoir une bouche plus pulpeuse. En réalité, personne n'est parfait et le rôle du conjoint est de vous faire vous sentir belle et bien dans votre peau. En retour, ne soyez pas trop exigeantes non plus avec votre partenaire s'il n'a pas le corps de Christian Grey !

Être maman, une nouvelle vie !

L'aventure de la maternité

Je l'ai déjà évoqué à plusieurs reprises, j'ai toujours voulu avoir des enfants. C'est la seule chose qui m'importait pour réussir ma vie. Avoir des enfants, c'est s'engager avec l'homme de sa vie, fonder une famille que j'imaginais à partir de l'exemple de mes parents. Ils sont un couple soudé et ont toujours fait ce qu'il fallait pour mon frère et moi. Je souhaite choyer mes enfants autant que je l'ai été.

La famille a toujours beaucoup compté pour moi. J'ai la chance d'avoir encore mes grands-parents maternels, qui sont donc devenus arrière-grands-parents pour la première fois. Ils sont comblés de bonheur et je suis impatiente de pouvoir raconter ces moments à mon fils plus tard. J'essaye de capturer ces instants le plus possible en photos ou vidéos. C'est un accomplissement de voir ma famille heureuse et c'est ce qui donne un sens à ma vie depuis que je suis devenue mère.

Une envie depuis toujours

En étant plus jeune, j'imaginais que j'aurais des enfants vers l'âge de 22 ou 23 ans. Puis en avançant dans la vie, je savais que je voulais toujours des enfants mais je ne me sentais pas encore prête et je n'avais pas envie de me précipiter avant 28 ou 30 ans.

Lorsque ma relation avec Greg est devenue sérieuse, j'ai obtenu un rôle de belle-maman avec son fils. J'avais 25 ans à ce moment-là, et ça a ranimé en moi l'envie de fonder une famille avec l'homme que j'aime. Je me suis sentie prête et déterminée, comme une révélation ! Mais Greg était moins pressé que moi car il souhaitait terminer la construction de notre maison avant de mettre en route un bébé. J'ai dû patienter tant bien que mal. J'y pensais beaucoup, souvent. Je m'attendrissais sur les bébés et les enfants que je croisais, j'allais faire un tour dans les magasins de vêtements pour bébés, je me projetais. Cette période d'attente a été difficile pour moi car j'ai eu le temps de me poser beaucoup de questions, comme tout le monde j'imagine : allais-je tomber enceinte facilement ? Et si ça ne venait pas tout de suite ? Je faisais mes calculs, parfois je craquais mais il était indispensable que Greg désire ce bébé autant que moi avant tout.

JE ME SENS PLUS FORTE, *prête à tout* POUR LE BIEN-ÊTRE DE MON ENFANT.

Ce que j'ai appris grâce à la maternité

1. **Changer mes priorités...** Il faut à présent faire passer ce petit être avant tout. Avant, je me levais le matin avec mes objectifs de la journée en tête. J'étais organisée et j'échelonnais mon travail. A présent, mon quotidien est rythmé par les besoins de Gabin. Mes priorités ont changées car je veux passer des moments de jeux avec mon fils, j'essaye au maximum de faire ses repas moi-même. Et tant pis pour le boulot, je me rattrape quand il dort !

2. **L'amour décuplé...** Aimer, aimer si fort ! La quantité d'amour et de fierté que ce petit être concentre est incroyable. On l'entend souvent autour de soi, et puis ça prend tout son sens lorsqu'on le vit soi-même. C'est très fort comme ressenti.

3. **Les parents sont des warriors...**Je savais que la maternité allait changer ma vie mais je n'en avais pas forcément pris toute la mesure. C'est un job à temps plein et c'est parfois même plus épuisant qu'une grosse journée de boulot. C'est difficile de trouver son rythme au départ. Il m'a fallut près de six mois pour m'habituer au manque de sommeil. Bravo à toutes les mamans, parents, les nounous, celles qui travaillent en crèche et qui s'occupent d'enfants toute la journée car cela demande énormément de patience et d'attention.

4. **Le temps file...** Je ne vous apprends rien : le temps passe vite ! Je profite de chaque jour, car j'ai conscience que tous ces moments à voir grandir Gabin sont uniques. Je n'arrive pas à croire qu'il aura déjà bientôt un an. Je prends beaucoup de photos, je crée des souvenirs, j'immortalise. Je possède d'ailleurs une box, où je classe chaque mois les photos que je développe. Je m'y tiens surtout, pour sa 1ère année.

5. **Devenir femme...** Avant l'arrivée de Gabin, j'avais déjà 29 ans mais je ne me sentais pas épanouie en tant que femme. Je travaillais dur mais dans quel but ? Pour m'acheter plus de fringues ou de palettes de make-up ? Je n'en ai jamais vu l'intérêt.
Depuis que je suis maman, je sais pourquoi je travaille. Je veux offrir le meilleur à mon fils. Je mets de l'argent de côté pour ses études plus tard, ou pour pouvoir lui offrir son permis de conduire, comme l'ont fait mes parents pour mon frère et moi. Je me sens indispensable pour une personne de ce monde, et ça me donne tellement de responsabilités ! Je me sens plus forte, prête à tout pour le bien-être de mon enfant. Je suis devenue très protectrice.

Avant de devenir maman

Un peu de lecture

Avant d'être maman, une amie m'a prêté des livres sur la parentalité, sur la grossesse, sur la première année avec bébé. J'ai adoré ces lectures. J'en ai même réalisé un article sur mon blog www.cindychtis.fr pour présenter ces livres. Le livre Votre bébé de 1 jour à 1 an de Anne Bacus m'a accompagnée durant la première année de vie de Gabin. Il explique mois par mois comment l'enfant est censé évoluer, il y a beaucoup de conseils précieux qui aident au quotidien.

Charger les batteries

Profitez de faire le stock d'heures de sommeil et de grasses matinées avant que le bébé n'arrive, car ensuite, ce n'est plus la même chanson ! Moi qui suis une grande dormeuse, c'est une chose à laquelle j'ai eu du mal à m'habituer. Pourtant, à un moment on s'y fait quoiqu'il arrive.

Rester raisonnable

Etant une fashion addict, Gabin avait une garde-robe extravagante avant même d'être né. On m'avait prévenue que ce n'était pas la peine d'acheter outre-mesure, et que les chaussures de bébé notamment ne servaient pas. J'ai malgré tout acheté une étagère complète de chaussures : comment ne pas craquer sur ces toutes petites chaussures mignonnes ? Effectivement, elles ont servi de décoration dans sa chambre et plus de la moitié n'a jamais été portée avant d'être trop petites.

Ecouter son instinct

C'est important de ne pas écouter tout ce que les autres ont à vous conseiller, faites-vous confiance. A chacun ses choix. Personnellement, j'ai décidé de ne pas allaiter et tout s'est très bien passé par exemple. On conseille généralement de commencer la diversification alimentaire à 4 mois mais je ne me sentais pas prête, j'ai commencé à 5 mois. Mes copines qui sont mamans également m'ont bien dit de ne pas écouter tout ce qu'il se dit et de suivre mon instinct. Je trouve qu'elles avaient vraiment raison !

C'est important de ne pas écouter tout ce que les autres ont à vous conseiller, faites-vous confiance.

Et vous, vous vous sentez prête ?

Pour résumer rapidement, il n'y a pas d'âge pour devenir maman, et il ne faut pas forcément attendre que toutes les conditions soient parfaitement réunies pour se lancer. Néanmoins, si ces phrases sonnent juste pour vous, c'est que vous êtes peut-être prête à franchir le cap :

Vous êtes certaine que votre chéri sera un bon papa, et lui aussi se sent prêt pour cette aventure.

Vous êtes heureuse dans votre couple, et désormais vous avez besoin d'un nouveau challenge.
Vous êtes prête à donner et recevoir beaucoup d'amour.

Le fait de vous lever tôt ne vous fait pas peur !

Vous estimez avoir bien profité de votre jeunesse, les sorties en boîtes de nuit ne vous intéressent plus.

Les petits trucs à savoir pour rester sereine au quotidien

1. Le ventre conserve sa forme arrondie encore quelques jours après l'accouchement. Pas de panique, c'est normal ! Le lendemain de mon accouchement lors des premières visites, on aurait pu croire que je n'avais pas accouché, alors que j'imaginais retrouver mon ventre plat de d'habitude. Je me suis sentie bien maligne car je n'avais pris dans ma valise de maternité que mes jeans d'avant, taille 34 et de jolies petites robes près du corps. J'ai dû demander à ma mère de me ramener en catastrophe des jupes élastiques et des t-shirts amples qui puissent cacher mes formes.

2. Je recommande de privilégier les bodies kimono à pressions. Car lorsque l'on se retrouve devant un tout petit nourrisson, il est impossible d'enfiler un body qui se passe par la tête ! On se sent très maladroit.

3. Personnellement, je ne m'étais pas beaucoup renseignée sur les suites de couche et j'ai eu quelques surprises à la maternité. En effet, il y a la possibilité de perdre de gros - énormes ! - cailloux de sang le lendemain. J'étais en panique à la maternité, et le papa aussi par la même occasion.
Les montées de lait peuvent aussi surprendre. Je n'avais jamais eu aussi mal aux seins de ma vie et n'avais jamais eu une aussi forte poitrine. Il faut se préparer à avoir du lait qui coule, à salir ses sous-vêtements et ses vêtements pendant plusieurs semaines.

4. Rassurez-vous, vous n'êtes pas les seules à ne pas tenir les promesses que vous vous étiez faites avant l'arrivée du bébé. Durant ma grossesse, nous étions d'accord avec Greg sur le fait que Gabin n'aurait pas de tétine. Il se trouve que une fois qu'il a été là, nous avons appris à le connaître et il avait ce besoin de succion. Nous avons craqué au bout de quelques jours mais ce n'était pas du tout un échec. Être un bon parent, c'est avant tout écouter les besoins du bébé.
Aussi, je voulais pratiquer le plus possible la motricité libre, le laisser sur un tapis à plat. Seulement, Gabin a souffert de RGO (reflux gastro-oesophagien), il était donc impossible de le mettre à plat sans le faire souffrir. Il a donc finalement passé ses premiers mois dans un transat ou à bras, le plus droit possible.

5. Il m'est arrivé plusieurs fois de penser que je n'y arriverais pas. Certains jours, tout me semblait bien plus difficile que je ne l'avais imaginé, je me sentais au bout du rouleau. Puis, la semaine d'après, le bébé commence à dormir un peu plus, et à faire de jolis sourires alors tout va pour le mieux et vous vous surprenez à penser au 2ème enfant ! L'humeur change, varie tellement, avec la fatigue, le stress... C'est tout à fait normal et c'est pour tout le monde pareil. J'aurais aimé lire plus de témoignages de mamans un peu débordées, ça m'aurait réconfortée dans l'idée que ce n'est pas grave si tout ne va pas tout le temps bien.

6. Il faut se familiariser avec le fait que l'on a beaucoup moins de temps pour soi. Pour ma part, j'étais épuisée, je n'avais plus le temps de manger et j'avais même l'impression d'avoir perdu du poids par rapport à avant ma grossesse. Avec l'arrivée du bébé à la maison, je n'avais pas le temps ni l'envie de me cuisiner des plats et de les savourer tranquillement. Je pensais que j'aurais un peu de temps au moment des siestes mais Gabin a fait très peu de siestes à cause de ce problème de reflux. Je me sentais débordée au début, il suffisait que je m'installe à table pour qu'il se mette à pleurer, puis le temps de le calmer, mon plat était froid ou je n'avais plus d'appétit… Je ne compte pas le nombre de jours où je n'ai pas pu prendre mon petit déjeuner, ou que j'ai déjeuné à 16h !

Petits trucs pour réussir à s'organiser avec un bébé

Faire des listes...

Mon truc à moi, c'est d'écrire des listes dans des carnets. J'aime classer, trier, que tout soit clair dans ma tête. Même dans le dressing de Gabin, j'adore mes pancartes qui me permettent de classer ses vêtements ! J'ai un agenda où je note les rendez-vous importants et j'ai aussi des carnets dans lesquels je fais la liste de ce qu'il faut que je fasse impérativement le lendemain. Je raye ce qui est fait au fur et à mesure de la journée. Je peux vous dire que je me sens bien soulagée le soir lorsque je vois que tous les points de ma liste sont barrés, et que j'ai réussi à m'occuper pleinement de Gabin toute la journée.

Anticiper en cuisine...

Lorsque je prépare des plats pour Gabin, j'en fais toujours un peu plus pour congeler des portions que je pourrais sortir les jours où j'ai moins le temps de cuisiner. ASTUCE : pour les toutes petites portions vous pouvez prendre un bac à glaçon et y déposer les doses de purées de légumes dans les compartiments. Pour nous les parents, j'ai toujours quelques plats surgelés à poêler aussi au cas où !

La table à langer...

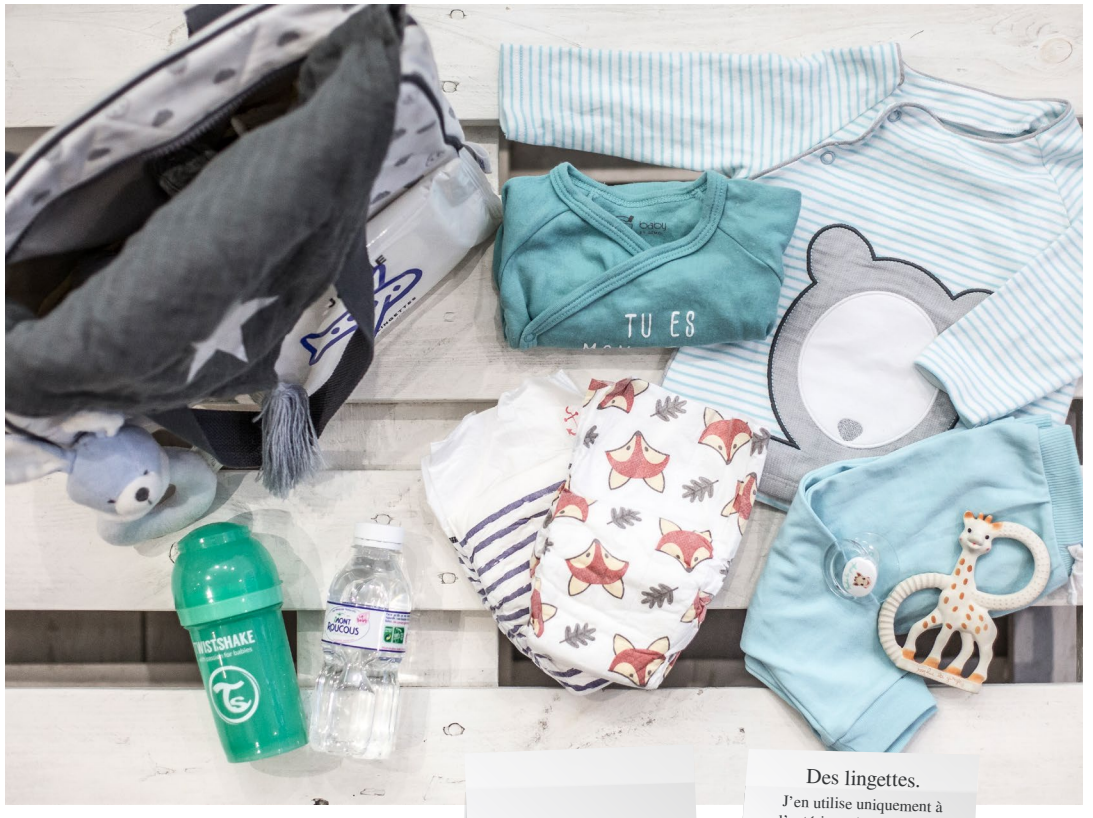
J'ai prévu deux coins " table à langer" pour changer Gabin : une dans la chambre et une dans la salle de bains. C'est pratique d'avoir tout à portée de main dans la pièce dans laquelle on se trouve. J'ai même tout ce qu'il faut aussi au rez-de-chaussée, pour éviter de devoir aller à l'étage à chaque changement de couche. J'ai des flacons petits formats que je remplis à nouveau au fur et à mesure. Même chose pour moi, avant je me préparais (maquillage et coiffure) à l'étage. Désormais, tout est prévu en double en bas pour que je puisse me préparer au plus vite avec le bébé à côté de moi. Je me suis donc fait une petite trousse avec mes essentiels dedans : anticernes, poudre, blush, mascara, 2 ou 3 rouges à lèvres, un shampooing sec, et le tour est joué !

Les courses...

Faire son plein de courses au drive, ça sauve des vies ! C'est un vrai gain de temps, et de la fatigue en moins. Et puis, en allant en magasin nous sommes toujours tentés par des produits dont on n'a pas besoin. Au drive, vous prenez uniquement le nécessaire, vous voyez en plus la somme de votre panier avant de régler donc pas de surprise.

Partager les tâches avec le papa...

J'ai la chance d'avoir Greg à la maison pour m'aider, et franchement à certains moments, qu'est-ce que ça fait du bien ! Nous avons instauré un rythme où nous nous investissons à tour de rôle. Par exemple lors des premiers mois, la nuit nous nous levions chacun notre tour pour le biberon. Sachant que Gabin buvait toutes les 3 heures, ça nous permettait de dormir 6 heures d'affilée chacun son tour. Maintenant que Gabin fait ses nuits, nous appliquons la même règle pour le biberon du matin : ça permet de laisser l'autre dormir une bonne heure de plus un jour sur deux, ce qui n'est pas négligeable. Comme la journée, c'est essentiellement moi qui m'occupe de Gabin, le biberon du soir est en général donné par son papa.



Les 8 indispensables du sac bébé

Des couches, des couches, des couches ! Ok, cela va sans dire.

Des lingettes.
J'en utilise uniquement à l'extérieur. A la maison je préfère le liniment et les cotons. Dans le sac à langer je prévois également toujours 2-3 carrés de cotons pour le change pour éviter la projection.

Une tenue de rechange.
Un body, un haut et un bas.

Sophie la Girafe.
J'en possède deux : une qui reste à la maison et une pour le sac. Elle sert à la fois de jouet et à faire ses dents. J'ajoute aussi toujours 2-3 autres petits jouets.

Un biberon d'eau.

A manger !
Des petits pots avec cuillère et/ou les doses de lait pour biberons

Le doudou, la tétine.

2 langes.
Les indispensables en toute situation : il servent à essuyer si l'enfant régurgite, ils peuvent servir de petite couverture et ils peuvent aussi être utiles pour poser le bébé lorsque vous le changez.

Les bons plans budget

Pour la chambre du bébé, j'ai acheté sur Amazon des grands sacs en papier Kraft à motifs sympa qui me servent de rangements. J'en ai trois et c'est bien utile pour les jouets !

Inutile de dépenser une fortune dans des beaux matelas à langer à motifs puisqu'il sont en général cachés par une serviette ou un lange pour ne pas poser le bébé directement sur la matière froide du matelas. J'ai déniché des housses de matelas à langer à prix dérisoires chez Action, très jolies, et efficaces !

Lorsque j'étais enceinte, je n'ai presque pas acheté de vêtements neufs. J'ai beaucoup utilisé l'application d'achat/revente de vêtements d'occasion Vinted, en prenant soin d'acheter des articles signalés en « très bon état ». De la même manière, pour le peu que les bébés portent les vêtements, personnellement j'ai préféré donner une deuxième vie à de jolis articles dénichés sur des vide-dressings en ligne.

J'ai téléchargé une application qui s'appelle Piiics, et qui permet de développer 50 tirages photos par mois gratuitement en ne payant que les frais de ports. Je me tiens donc au rituel des 50 photos par mois, que je mets dans ma boîte à souvenirs ou que je donne à la famille.

Comment trouver équilibre et harmonie au sein d'une famille recomposée ?

Au début de ma grossesse la question était de savoir comment allait réagir le premier fils de Greg à l'arrivée d'un bébé, surtout avec une si grande différence d'âge (11ans). Afin que cela se passe le mieux possible, nous avons tenu à l'impliquer le plus possible.

Il a été le premier avant la famille à apprendre que j'étais enceinte. Et pour l'annonce aux proches, c'est lui qui a ouvert le fameux carton avec le ballon à l'hélium.

Nous l'avons aussi fait participer au choix du prénom. Il nous donnait ses idées, et nous avons établi les listes à 3 en donnant chacun nos avis.

Nous l'avons d'ailleurs emmené à une échographie afin de lui présenter en avant-première son petit frère.

Nous considérons qu'ils sont frères, donc nous n'employons pas le terme « demi-frère ».

Nous pensons qu'il est important pour l'enfant qui vient une semaine sur deux (ou un week-end sur deux) ait son espace à lui. A la maison, le fils de Greg et Gabin ont chacun leur chambre, avec exactement la même surface.

Nous le responsabilisons à la maison et nous le faisons participer, afin qu'il se sente comme chez lui.

Prendre soin de soi et de son cocon

CHAQUE JOUR,
je suis satisfaite
D'AVOIR PRIS SOIN
de moi
AVEC DES PRODUITS NATURELS.

Ma routine beauté

Jusque l'année dernière, je faisais beaucoup de shopping maquillage et produits de beauté, sans forcément faire attention à ce que j'achetais. Je choisissais surtout les produits les moins chers, ou selon mes coups de cœur, souvent influencée par les Youtubeuses beauté !

Lorsque je suis tombée enceinte, j'ai eu une prise de conscience sur les perturbateurs endocriniens. J'avais de plus en plus de boutons lorsque je testais de nouvelles crèmes ou de nouveaux soins. Donc, je camouflais avec plus de maquillage et ça empirait. Après avoir lu que ce qu'on se met sur la peau peut atteindre le bébé lorsque l'on est enceinte, j'ai téléchargé deux applications qui m'ont beaucoup aidée à faire le tri dans mes produits beauté : INCI BEAUTY et CLEAN BEAUTY. J'ai supprimé plus de la moitié de mes soins, crèmes, shampooings, fonds de teint.

J'ai commencé à faire quelques commandes pour du maquillage bio afin de tester les marques et en trouver une qui me corresponde. J'ai eu un gros coup de cœur pour la marque Avril qui est bio et surtout très accessible niveau prix ! On y trouve de tout, maquillage mais aussi soins, dentifrice, crèmes.

Je ne mets plus de fond de teint. J'ai trouvé une poudre de la marque Couleur Caramel qui me donne une mine parfaite. En plus, elle laisse mieux respirer ma peau. Après plusieurs mois à utiliser ces produits de meilleure qualité, le changement est dingue au niveau de ma peau et de mes cheveux. J'ai tout de même gardé mes mascaras, rouges à lèvres favoris.

Mes essentiels beautés de maman

• Le matin pour réveiller ma peau et le soir après la douche pour enlever le calcaire du visage, j'utilise des brumes Christian Lenart. J'aime beaucoup l'effet de fraicheur !

• Mon anticernes Avril est vraiment indispensable pour tous les jours afin de camoufler les cernes de fatigue. C'est un produit de bonne composition et pas très cher, je ne peux plus m'en passer ! J'en ai même un 2ème que je garde dans mon sac à main pour des retouches en journée lorsque je suis à l'extérieur.

• La poudre pour le teint Couleur Caramel est devenue ma nouvelle alliée. Elle donne vraiment bonne mine, sans avoir besoin de mettre de fond de teint !

• J'ai un tout petit flacon d'huile de Buriti et il suffit de mettre une seule goutte dans sa crème de jour le matin pour avoir une bonne mine toute la journée. Attention, une seule goutte car ça colore beaucoup, au risque d'être orange ! C'est mon petit secret bonne mine.

• Ensuite, j'utilise du déo et du dentifrice bio également. Ceux de la marque Avril sont top ! Pour le déo, j'aime beaucoup également celui de chez Schmidt's.

Ma mise en beauté : make-up + cheveux

Mon premier geste beauté le matin est d'asperger une brume d'eau florale sur le visage pour me réveiller. Ensuite, je pose un sérum et une crème de jour dans laquelle je mets une goutte d'huile de Buriti pour l'effet bonne mine. A partir de ce moment-là, ma peau est prête pour un léger make-up quotidien.

D'abord, j'applique de l'anticernes sous mes yeux puis là où j'ai quelques rougeurs ou imperfections, de manière très localisée. Je poudre l'ensemble de mon visage, et j'ajoute un peu de blush sur les pommettes.

Au niveau des yeux, je maquille tous les jours mes sourcils. J'avais fait une dermo-pigmentation mais l'effet s'est depuis estompé. Je mets du mascara noir, puis lorsque j'en ai envie un peu de fard à paupières. J'aime beaucoup quand ça va vite, c'est pour cela que je privilégie les fards à paupières en stick qui sont très pratiques !

Le rouge à lèvres est pour moi indispensable. J'en possède beaucoup de toute sorte, car c'est l'élément permet de relever un maquillage simple.

***

Le soir, je me démaquille sous la douche : pas de coton et j'utilise de l'huile de jojoba qui démaquille très bien la peau et les yeux. Ensuite, je nettoie mon visage avec une mousse nettoyante ou avec un savon d'Alep.

Une fois par semaine, je fais un bain d'huiles sur mes cheveux avant de les laver. Chaque huile a ses propriétés. Pour ma part, j'utilise beaucoup l'huile de ricin et de moutarde en racines pour stimuler la pousse de mes cheveux. Sur mes longueurs, j'adore l'huile de coco pour les hydrater.

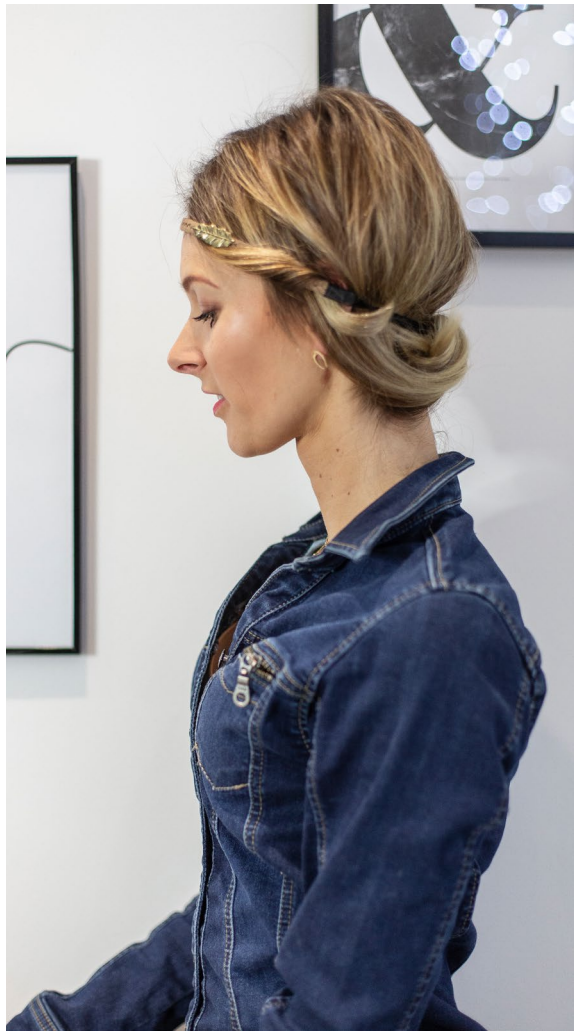
Avant d'aller me coucher, j'applique une crème de nuit, ainsi qu'un peu d'huile d'avocat pour le contour des yeux, quand j'y pense. Un petit baume à lèvres et une crème pour hydrater les mains et je peux aller me coucher sereine ! Chaque jour, je suis satisfaite d'avoir pris soin de moi avec des produits naturels.

4 idées coiffure faciles

Quel est le comble pour une coiffeuse qui a plus de 10 ans de métier derrière elle ?
Eh bien, oui, croyez-le ou non, j'ai du mal à me coiffer et m'attacher les cheveux.
C'est pour cela que j'opte souvent pour des coiffures faciles et pratiques, ou je les laisse détachés.

Half-bun

C'est la coiffure que j'ai le plus souvent au quotidien. Elle me permet de garder mes cheveux lâchés, mais en dégageant le dessus pour ne pas avoir les cheveux dans les yeux quand je m'occupe de Gabin. Il a tendance à me tirer sur les cheveux en ce moment d'ailleurs ! Le half-bun est très facile et rapide : je fais une demi queue, que je laisse enroulée lors du dernier passage dans mon élastique invisible. J'adore ces élastiques transparents en forme d'anciens fils de téléphones qui minimisent vraiment les traces dans les cheveux.



Headband

J'ai toujours adoré les accessoires pour cheveux, et je possède un certain nombre de headbands. Une fois placé sur le tour de ma tête, j'enroule les deux mèches du devant vers l'arrière et je les coince dans le headband. Puis j'enroule le reste des cheveux aussi dans le headband. Rien de très précis, c'est fait en très peu de temps et permet de dégager tous les cheveux. J'ai appris cette technique lors de mon passage dans les Reines du Shopping !

Tresse sur le côté

Encore une fois, une coiffure que l'on maîtrise à peu près toutes. Je la fais donc sur le côté. Aussi, pour essayer de l'épaissir une fois terminée et nouée en bas, je tire sur les brins pour avoir un effet plus épais et lâche.

Les boucles

J'adore les grosses boucles, les effets wavy, ce sont mes coiffures préférées. Pour cela, le secret est d'avoir un fer à boucler de gros diamètre ! Plus votre fer est épais, plus les boucles sembleront naturelles. En prenant de larges mèches, il faut à peine 10 minutes pour boucler l'ensemble de la chevelure. Attention à bien enrouler les mèches du devant de votre visage vers l'arrière, pour ne pas avoir un effet Nelly Olson de la Petite Maison dans la Prairie !

Les femmes qui m'inspirent

Il y a deux influenceuses beauté que j'adore, et qui sont tournées vers les produits naturels. Ce sont Daphné Narcy et Naturellement Lyla. J'adore lire les articles de leur blog et je suis beaucoup de leurs conseils.

Je suis aussi beaucoup de mamans, j'adore le côté très authentique de Julia Flabat, et niveau mode Natamélie et Junesixtyfive m'inspirent beaucoup !

J'aime beaucoup suivre certaines Youtubeuses américaines, notamment la famille "Kyler and Mad" qui ont des petites jumelles trop mignonnes. J'ai toujours secrètement rêvé d'avoir des jumelles, même si maintenant je me rends compte que ça doit être vraiment difficile de gérer deux bébés en même temps.

Atteindre le bien-être intérieur

Le bonheur est de pouvoir partager, échanger avec des personnes qui savent écouter, encourager, montrer qu'elles croient en vous, et qu'elles veulent vous tirer vers le haut.

De l'importance de bien s'entourer

J'aime être entourée, avoir des personnes à qui je peux me confier, à qui je peux demander des conseils, avec qui échanger des idées. C'est un besoin, et il m'arrive d'ailleurs souvent de faire appel à ma communauté sur les réseaux pour échanger autour d'un sujet. Cependant, ne vous méprenez pas, vous rencontrerez des personnes malveillantes dans la vie, des personnes qui seront jalouses, envieuses et qui auront à cœur de simplement vous tirer vers le bas de façon malsaine. Le bonheur est de pouvoir partager, échanger avec des personnes qui savent écouter, encourager, montrer qu'elles croient en vous, et qu'elles veulent vous tirer vers le haut. Il est indispensable d'écarter de votre chemin les personnes nuisibles.

Comment y parvenir ?

Être ouvert aux rencontres

J'adore rencontrer de nouvelles personnes, c'est tellement enrichissant ! Des personnes joyeuses, qui poussent à découvrir et à faire de nouvelles choses, à sortir de sa zone de confort. Grâce à mon métier d'influenceuse, j'ai fait de superbes rencontres, des personnes qui me donnent des conseils, me proposent de nouveaux projets. Dans ce métier, j'ai constaté qu'il y avait deux types de profils : les solitaires qui préfèrent avancer seuls, et les personnes qui, selon moi, ont tout compris, et choisissent d'avancer ENSEMBLE. J'aime tellement cet état d'esprit de solidarité et d'entre-aide.

Entretenir les amitiés

Même s'il y a des périodes où la vie de famille et le travail prennent beaucoup de temps, il est vital de ne jamais délaisser les amis de longue date ! On peut toujours essayer de leur garder un créneau dans notre planning, pour essayer de se voir régulièrement. Si elles sont encore là après toutes ces années, c'est que ce sont des personnes qui vous connaissent très bien.

Faire le tri

Il ne faut pas avoir de scrupule à couper les ponts avec les personnes qui vous tirent vers le bas, ne se réjouissent pas pour vous ou vous enfoncent un couteau dans le dos. S'éloigner des personnes qui ne vous apportent rien ou qui sont néfastes, vous dégagera du temps pour vos proches.

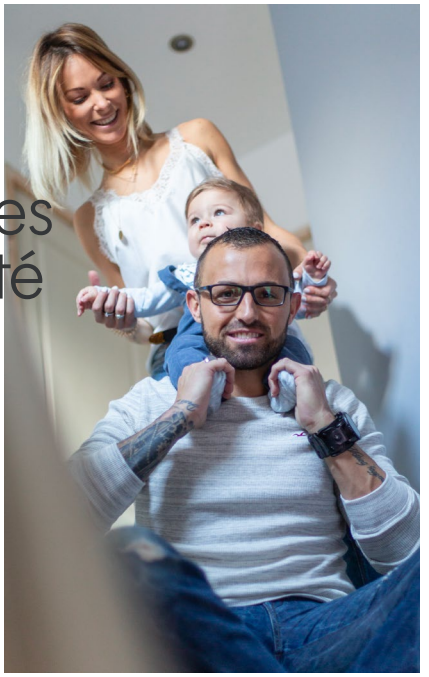
Faire preuve de bienveillance

Soyez vous-même une bonne personne, bienveillante envers les autres. J'adore essayer de faire mon maximum pour les autres, je me sens bien intérieurement et je crois au karma, qui fait que chaque bonne action est récompensée à un moment.

Mes philosophies

« Dans la vie, rien n'arrive par hasard », est la phrase qui me suit depuis très longtemps, que je me répète très souvent et que je me suis même fait tatouer !
L'exemple le plus marquant est sans doute mon pneu crevé qui m'a amenée à rencontrer Greg : un petit mal pour un grand bien ! Je crois en cette bonne étoile, qui dicte un peu notre chemin de vie. C'est nécessaire de comprendre ce qui nous arrive, de réussir à prendre du recul pour percevoir où cela va nous mener. Je crois également au Karma, qui fait que le bien attire le bien, et inversement. En résumé, faisons de notre mieux au quotidien, et nous serons toujours récompensés à un moment.

Comment mettre toutes les chances de son côté



Job : faites quelque chose qui vous plaît. Osez vous lancer dans des projets, dans le but d'améliorer votre bonheur quotidien !

Vie sociale : ne restez pas enfermés, en vous disant que vous n'avez besoin de personne pour avancer. On a toujours besoin un jour ou l'autre d'être entouré, alors sachez vous entourer de bonnes personnes et entretenez vos relations.

Amour : ne restez pas en couple avec une personne qui ne vous fait pas « vibrer ». Je suis sûre qu'il y a quelque part dans ce monde une personne faite pour vous, qui vous rendra heureuse, qui vous fera rire, avec qui vous partagerez tout avec passion !

Home : essayez d'épurer au maximum votre intérieur. Souvent, on me demande comment je fais pour que ma maison soit toujours au top. Le fait d'épurer les meubles, ne pas encombrer avec des objets inutiles, me permet de me sentir bien chez moi. De plus, pour faire les poussières, on est beaucoup moins découragé car ça va bien plus vite ! Aussi, n'hésitez pas à créer une ambiance cocooning chez vous avec des bougies, ou si les odeurs vous incommodent, j'ai déniché des bougies à Led qui créent une atmosphère vraiment chaleureuse.

Famille : prendre ses repas ensemble, à table. C'est quelque chose de très important pour moi dans une famille. Le moment des repas est un moment privilégié entre les parents et les enfants pour se retrouver, parler, échanger.

Sommeil : le manque de sommeil a des effets néfastes que nous connaissons tous (irritabilité, manque d'énergie, etc.). Personnellement, j'essaye d'avoir 8h de sommeil chaque jour. Il est vrai que je travaille souvent tard le soir, mais du coup je réfléchis à comment je pourrais rattraper mon temps de sommeil ensuite. Je prévois une sieste le lendemain dans la journée, ou je travaille le soir uniquement un jour sur deux.

Plaisir : offrez-vous des fleurs à vous-même ! Quel plaisir d'avoir un vase avec des fleurs fraîches à la maison. Alors n'attendons pas qu'on nous en offre !

Petits trucs pour entretenir son intérieur

Une maison ne peut pas être au top tous les jours. Il y a inévitablement des choses qui trainent par-ci, par-là, et bien souvent on se dit qu'on les rangera plus tard. Malgré tout, il y a quelques astuces pour se faciliter un peu la tâche.

Tout d'abord, je ne surcharge pas mes meubles de bibelots inutiles. Moins vous en mettez, plus vite vous irez à faire les poussières et à ranger chaque chose à sa place. J'utilise énormément de boîtes de rangement, pour mes vernis à ongles, mes parfums, ça simplifie la vie. Aussi, pour les meubles, nous avons opté pour des matières bois non salissantes. Je n'imaginais pas des meubles laqués, avec un bébé qui aurait laissé des traces de doigts tous les jours.

Nous avons acquis un aspirateur robot cette année, et je peux vous dire qu'il m'a totalement changé la vie. Avant, nous passions l'aspirateur tous les jours, alors que maintenant, le robot est programmé pour se mettre en route tout seul tous les jours à la même heure. Un vrai bonheur !

Dans ma tête, faire le ménage est une perte de temps, donc tout est pensé pour ranger et nettoyer au fur et à mesure : une raclette dans la douche pour ne pas accumuler les traces de calcaire sur les parois, enlever les chaussures dans la maison, pas de chien dans les chambres. Des petits gestes simples au quotidien afin d'éviter d'accumuler et d'être débordé.

Les indispensables pour un ménage efficace

L'éponge magique, vous connaissez ? C'est juste incroyable ! Il s'agit d'une petite éponge blanche qui, une fois humide, enlève n'importe quelle trace sur les murs. On peut s'en servir partout, c'est très pratique, je ne saurais plus m'en passer.

Le liquide vaisselle de la marque l'Arbre Vert pour les peaux sensibles est une très belle découverte car on peut également l'utiliser pour laver les biberons sans aucun danger.

Je suis très adepte des produits Texam, car leurs odeurs sont incroyables. Vous pouvez choisir celle que vous souhaitez pour chaque type de produits.

L'adoucissant " Calin de Bébé " qui sent la crème pour bébé, j'adore avoir cette odeur sur mon linge !

Le spray à la violette, je m'en sers tous les jours pour nettoyer la table et le plan de travail. L'odeur est tellement agréable. C'est bien pratique d'avoir ce spray sous la main pour nettoyer un peu de tout en laissant une odeur fraîche.
Leur gamme Monoï, notamment le lavant sol ou le spray pour se débarrasser des mauvaises odeurs. J'adore utiliser ces produits, surtout en hiver car ça me fait penser à l'été, aux vacances, aux voyages.