

LET THE SUN SHINE

LE GUIDE DU
PARENT SOLO HEUREUX



lanouvellemamansolo.fr

 la nouvelle
maman solo

Index

Un peu de moi	3
Introduction	5
Sur la séparation et le divorce	7
Sur la rupture et le deuil	10
Sur le rôle de maman	12
Sur le développement personnel	15
Sur le courage	16
Sur la colère	19
Sur l'optimisme	20
Sur le célibat	21
Sur l'entourage	23
Conclusion	24

Qui suis-je ?

Un peu de moi

Je suis Miali Alexandra, une maman qui élève en solo de deux enfants de 5 ans et 7 ans. Après plusieurs années en région parisienne, je vis maintenant dans le sud de la France, à Toulouse, depuis 2 ans.

Séparée depuis 2014, travaillant dans le privé et gardant les enfants à quasi plein temps, je souhaite partager dans ce guide avec toi **ma philosophie de la vie, les outils et les pensées qui m'ont aidé à aller de l'avant.**

J'ai commencé il y a 4 ans un blog pour aider les parents solos notamment les mamans en leur disant qu'elles ne sont pas seules, qu'elles **méritent d'être heureuses** en leur proposant des articles (sur le **développement personnel**, l'éducation, l'amour, les sites de rencontres, mes lectures et encore pleins d'autres choses) pour **les accompagner dans leur vie de tous les jours.** Je m'adresse principalement aux mamans car j'en suis une mais ce guide aide aussi **les papas.**

Je partage dans **la bonne humeur**, le **rire** parce que la vie est belle et que la plus belle chose à transmettre à nos enfants est l'amour de la vie.

Et la présence **inconditionnelle** d'une femme et d'une maman heureuse.

Et d'un papa aussi.



Qui suis-je ?

Aujourd'hui

Je suis à la fois une femme épanouie et ambitieuse du bonheur, une adepte de l'éducation bienveillante dont je parle sur le site, rédactrice web, marraine pour la **Fondation pour l'Enfance** , entrepreneuse digitale et surtout depuis maintenant plusieurs mois, **je prends plaisir à accompagner les femmes et les hommes** qui, comme moi, ont connu les affres de la rupture en étant parent et **souhaitent se reconstruire**.

C'est grâce à ma passion pour **le coaching dans les relations sentimentales et le développement personnel** que j'ai pu retrouver un équilibre personnel et familial en étant chef de famille monoparentale.

J'ai écrit ce guide comme un **soutien** que j'aurais aimé trouvé après ma séparation.

J'ai envie de transmettre qu'une séparation ou un divorce est une étape de sa vie à traverser. Elle est douloureuse car elle constitue la fin d'une époque mais **peut devenir l'occasion de vivre une vie plus proche de soi-même et de ses vraies valeurs**. C'est un futur pleins de possibles qui s'ouvre à soi à condition d'apprendre à mieux se connaître, de bien s'entourer et de mettre son attention non pas sur ses problèmes mais sur **la recherche de solutions**.

Introduction

Bienvenue sur ce guide **de bonheur, de douceur et de courage** que je te partage avec toi. Quand je me suis retrouvée maman solo, il y a 4 ans de cela, je ne savais pas ce que la vie me réservait, les défis qui m'attendaient, les bonheurs qui suivraient mais aussi et surtout les nombreuses difficultés qui feraient partie de mon quotidien.

La séparation, c'était la fin d'une époque, une période où je vivais dans une routine sécurisante, dans un moule.

Un moule en apparence enviable mais tellement étouffant et peu épanouissant.

Se retrouver à élever seule deux jeunes enfants, ce n'est pas simple dans une société faite pour les familles «Ricoré» avec un papa et une maman sous le même toit.

J'aurais voulu avoir un **soutien bienveillant** de personnes positives ayant connu cette situation compliquée. Elles m'auraient aidé à aller de l'avant et à m'en sortir.

Quand j'ai compris qu'autour de moi, elles n'existaient pas. Et que sur le net, peu d'articles sur les parents solo me rassurent, m'encouragent, me donnent le moral pour avancer, j'ai commencé à écrire sur www.lanouvellemamansolo.fr pour apporter à d'autres parents ce qui me faisait cruellement défaut :

du soutien, du partage d'expérience et aussi de l'humour

Cet ebook recense les citations les plus inspirantes pour:

- garder le moral, avoir le sourire, rire avec mes jeux de mots
- voir la vie de manière positive
- aller de l'avant
- avancer, garder le cap
- accepter sa situation, le célibat, lâcher-prise
- se déculpabiliser, faire le deuil de sa vie de mère « normale »
- et distiller un peu de tendresse, d'humour



J'ai commenté les citations pour expliciter mon interprétation des textes.
Certaines citations sont de moi.

Je trouve que les citations sont très utiles pour s'influencer soi-même. **Elles pénètrent notre esprit et façonnent notre manière de voir la vie.** Elles sont comme des bouées qui nous aident à rester à la surface quand le poids des soucis, des responsabilités, la peur de l'avenir nous noie.

J'ai regroupé les citations sous plusieurs thèmes qui parlent à tous les parents solo notamment les mamans solos. J'aborde les sujets auxquels nous sommes **confrontés et peu préparés** : le choix de se séparer, le deuil d'une relation, le rôle de maman bousculé par la prise de distance du papa (et inversement), le développement personnel et plus largement la remise en question, le courage qui sert de moteur pour avancer, la colère contre l'autre et/ou envers soi, l'optimisme pour rebondir, le retour au célibat choisi ou subi, l'importance de l'entourage, de ne pas être isolé(e).

Une séparation, c'est **dur** mais c'est l'opportunité d'une **renaissance.**



“Etre un parent célibataire, c’est le double de boulot, le double de larmes, le double de stress mais AUSSI le double de câlins, le double d’amour et le double de fierté “

Citation trouvée sur le net

“Quand vous sortirez de la tempête, vous ne serez pas la même personne que celle qui y est rentré . C’est tout l’intérêt de la tempête.” Haruki Murakami

Sur la séparation et le divorce



Prendre la décision de **se séparer n'est jamais facile surtout quand il y a des enfants**, encore plus quand ils sont tout petits. Impossible de ne pas éprouver de **culpabilité** à ne pas offrir à ses enfants la vie de famille joyeuse et unie que nous vendent les publicités. Une famille où les 2 parents seront toujours là, sous le même toit. Culpabilité mêlée à la peur de ne pas leur offrir un avenir sécurisant et heureux avec une sécurité financière.

Mais dans ses craintes justifiées, en tant que parent, homme ou femme, on n'oublie une chose : **nous transmettons à nos enfants ce que nous sommes** et notre vie leur sert d'exemple pour leur propre avenir.

J'entends par là que la sécurité, la présence des 2 parents **ne suffisent pas** pour rendre les enfants heureux. Les enfants sont des éponges qui captent toutes les émotions, toutes les tensions, les mensonges, les non-dits des grands. Rester ensemble pour le bonheur des enfants, se sacrifier pour eux, c'est un mensonge. **Les enfants ne peuvent pas être heureux si les parents ne le sont pas.** Les enfants veulent avoir des parents heureux. **Même séparés.**

Je pense réellement que rester en couple quand il n'y a plus d'amour entre les parents, pour le bien des enfants, est une erreur. Les enfants n'en seront pas épanouis et pire encore, ils apprennent qu'il **faut rester en couple même si on ne s'aime plus.** Quel piètre exemple de l'amour on leur transmet !

Selon moi, les parents doivent inspirer positivement leurs enfants et non pas les protéger en faisant croire qu'il y a un couple là où il n'y en a plus. Aucun enfant devenu adulte n'a envie d'entendre l'un de ses parents lui dire : « je me suis sacrifié pour toi. Je ne me suis pas séparé pour ton avenir ».

Un enfant n'est pas un otage ou un alibi pour se voiler la face de la fin d'un amour.

Sur la séparation et le divorce

Selon moi, les parents doivent inspirer positivement leurs enfants et non pas les protéger en faisant croire qu'il y a un couple là où il n'y en a plus. Cette protection est illusoire parce que les enfants ressentent les non-dits, les tensions, le manque de communication, les mensonges ou l'absence de vrai sentiment.

Aucun enfant devenu adulte n'a envie d'entendre l'un de ses parents lui dire : « je me suis sacrifié pour toi. Je ne me suis pas séparé pour ton avenir ».

Un enfant n'est pas un otage ou un alibi pour se voiler la face de la fin d'un amour.

L'enfant est une fausse excuse pour ne pas affronter le vrai problème du couple qui ne s'entend plus. Quand un couple ne fonctionne plus, il est nécessaire d'en discuter avec son partenaire, d'essayer de résoudre ensemble le problème voire de demander de **l'aide extérieure pour sauver le couple, résoudre la cause du problème avec un médiateur, un conseiller conjugal et familial ou un coach.**

L'idée est de ne pas laisser subsister une situation malsaine entre les partenaires mais de trouver un moyen de les réconcilier, de retrouver l'amour l'initial pour préserver la famille. Si malgré des tentatives de reconstruire le couple, il n'y a pas d'amélioration possible, la séparation est à envisager.

Néanmoins si les causes de mal-être dans le couple ne sont pas dramatiques et toxiques (pas de violence physique ou morale, pas d'alcoolisme, de drogue, d'addiction destructrice aux jeux...), il est bon de tout essayer avant de se séparer surtout s'il y a encore de l'amour entre les deux parents.

Et si cela échoue au moins, il n'y a pas de regrets et la séparation est **justifiée et bien réfléchie.**

Sur la séparation et le divorce

Qui dit couple séparé n'empêche pas les parents de continuer à assurer **leur rôle à vie de soutien inconditionnel envers les enfants**. **La fin d'un couple amoureux ne signifie pas la fin du duo parental** qui sera toujours présent (en théorie du moins).

Personne ne mérite de devenir une femme et une mère aigrie, frustrée dans un couple sans amour (et/ou sans communication et/ou sans respect et/ou sans complicité et/ou sans confiance ...) pour des enfants qui ne sont pas dupes et qui méritent de vivre dans un climat plus sain. C'est valable pour les hommes.

C'est cette conviction qui m'a inspirée la citation précédente en noir sur fond gris sur le fait que **se séparer n'est pas une tragédie**. La tragédie, c'est d'écouter sa peur : peur de l'avenir, peur d'être seul(e) peur de ne plus être heureux/se. La tragédie, c'est manquer de courage, se dévaloriser en ne croyant pas au droit à un meilleur avenir que le présent d'un couple mort. Une tragédie pour soi qu'on partage avec ses enfants. C'est aussi une mensonge envers soi et sa/son partenaire qui elle/lui aussi mérite d'être heureux./se

Ca m'a mis du baume au cœur quand j'ai vu que ma citation sur la tragédie a été partagée plus de **100 000** fois sur ma page Facebook <https://www.facebook.com/lanouvellemamansolo/> (et reprise e aussi sans scrupules lol) ce qui démontre bien que nous sommes de plus en plus nombreux à avoir la même vision de ce que doit être un vrai couple. Et l'importance de la **fidélité à soi-même**.

Une séparation n'est pas une tragédie. C'est l'occasion d'une renaissance. Ce qui m'a inspiré la citation suivante que vous avez aussi beaucoup aimée sur ma page facebook :

« Avant ma séparation, j'ai vécu et maintenant je vis »

Parce qu'un échec est une occasion d'en tirer des leçons constructives pour l'avenir.

Sur le deuil d'une relation de couple

Une rupture amoureuse, c'est comme
une blessure, il faut du temps pour
que le coeur cicatrise et se remette
à battre pour quelqu'un d'autre

www.lanouvellemamansolo.com

Quand on se sépare, même de son propre chef, **non**, nous n'allons pas super bien. Bien sûr, dans des situations difficiles, la séparation soulage. Fini les conflits, les tensions dans le couple, la violence qu'elle soit physique ou verbale.

La séparation est la fin d'une situation qui n'était plus acceptable. Mais **le retour à la joie n'est pas automatique**, encore moins **instantané** même quand il n'y a plus de sentiments envers son/sa ancien(ne) partenaire. Je pense qu'après une séparation, il faut du **temps** pour réparer son cœur qui est dans un état, aux choix : triste, déçu, blessé ou en colère...ou tout à la fois.

Notre société valorise à 200% le bonheur, la recherche du bien-être. Les réseaux sociaux diffusent en continu des portraits de couples heureux, des personnes souriantes...Les coachs sont là pour nous aider à aller mieux. On a l'illusion qu'à chaque problème, il y a une solution **immédiate que l'action va résoudre en peu de temps ce qui va mal**.

Sur le deuil d'une relation de couple

Qu'une fois la séparation officialisée, on va de l'avant sans se retourner. Mais l'être humain ne fonctionne pas comme ça. **Nous ne sommes pas des robots qui zappent une histoire passée et enchaînon la suite sans faire une pause, une petite pause utile pour se ressourcer.** Une pause pour faire le deuil du passé. **Une pause du cœur** pour réfléchir, panser ses blessures, se reconstruire, avancer. Une pause pour apprendre de ses erreurs, les accepter et se pardonner.

Car quand on réalise qu'on a choisi un partenaire qui ne nous rendait pas heureuse ou heureux, **se pardonner d'avoir fait ce choix malheureux, c'est être bienveillant envers soi.** Accepter ses mauvais choix. Ou comprendre que chacun a évolué différemment. **Et se souvenir de tout ce que la relation a apporté de positif : des enfants merveilleux, de bons moments...est aussi important.**

Souvent après une séparation, la tentation est de reformer très vite un nouveau couple pour se guérir, aller mieux. C'est souvent une relation pansement, une relation qui sert à rebondir, à retrouver de la légèreté. A oublier le passé malheureux.

Il n'y a pas de mal à cela si le nouveau partenaire en est conscient, s'il n'est pas utilisé à son insu. Il faut juste comprendre que cette relation nouvelle qui aide à aller mieux ne suffit pas pour se reconstruire et éviter de reproduire les erreurs du passé. C'est une relation qui apporte du bien-être, du plaisir, du bonheur et ça fait du bien à un cœur séparé.

Le meilleur moyen de devenir une meilleure version de soi-même est de **prendre du temps pour soi**, apprendre à mieux se connaître, retrouver confiance en soi. C'est une fois que ce travail a été effectué qu'on est prêt(e) à écrire les pages blanches de sa vie à 4 mains.



Sur le rôle de maman solo

Etre une maman solo, c'est prendre des décisions souvent seule quand le papa n'est pas là. **(C'est pareil pour les papas solo).**

Ca laisse une **grande liberté** avec la peur de faire de mauvais choix, de mal éduquer, de ne pas savoir gérer une situation de crise face à un enfant qui nous teste. Pour me rassurer quand je doute de moi, je me dis :



Je ne suis pas la meilleure éducatrice du monde, je n'ai pas une autorité naturelle, non, loin de là, je suis une mère imparfaite, j'apprends à être une maman et aussi à être une maman solo. Je n'ai pas reçu le manuel de la maman solo qui réussit. Je fais des erreurs, je me trompe, je m'énerve, je perds patience, je doute mais **stop à la culpabilité de ne pas être la mère idéale** (avec le papa sous le même toit).

Je me dis que **je fais de mon mieux** et c'est déjà très bien.

Je pense aussi que la société tend à véhiculer des principes d'éducation, des règles de comportement à adopter envers les enfants, des conseils pour leur santé et leur bien-être.

Pléthores de méthodes, de livres fleurissent pour expliquer comment s'occuper de son enfant, l'éduquer, en faire un enfant épanoui, intelligent, propre etc etc

Tous ces préceptes ne doivent pas stresser les mamans qui se sentent incompetentes ou dépassées par toutes les injonctions des psychologues, pédiatres et autres expertsToute mère doit aussi apprendre à connaître ses enfants, à écouter sa propre **intuition** parce que celle-ci est toujours fiable quand elle est bien comprise. **Une maman doit avoir confiance en elle** et si elle se trompe, se dire qu'elle a appris de cette erreur qu'elle ne reproduira plus.

Nous cherchons des réponses à nos questions mais c'est en connaissant mieux nos enfants, avec l'expérience et **le bon sens** que nous les aurons.

Sur le rôle de maman solo



Les enfants, c'est notre force. Leur bonheur, leur bien-être, notre essence pour avancer. Tout ce que nous faisons pour eux, ils s'en souviendront et ça les construira. En étant parent solo, on leur apprend **la solitude, la débrouillardise, le courage, la faculté de rebondir, la persévérance...**

Ils comprennent que la vie n'est pas toujours facile mais qu'il ne faut jamais abandonner.

Ils comprennent que l'amour entre deux adultes n'est pas éternel s'il n'y a plus d'efforts, de communication, de respect, de confiance.

Ci-dessous une citation trouvée sur le net que vous avez tous aimé(e)



Le métier de maman



Supermaman solo a deux capes :

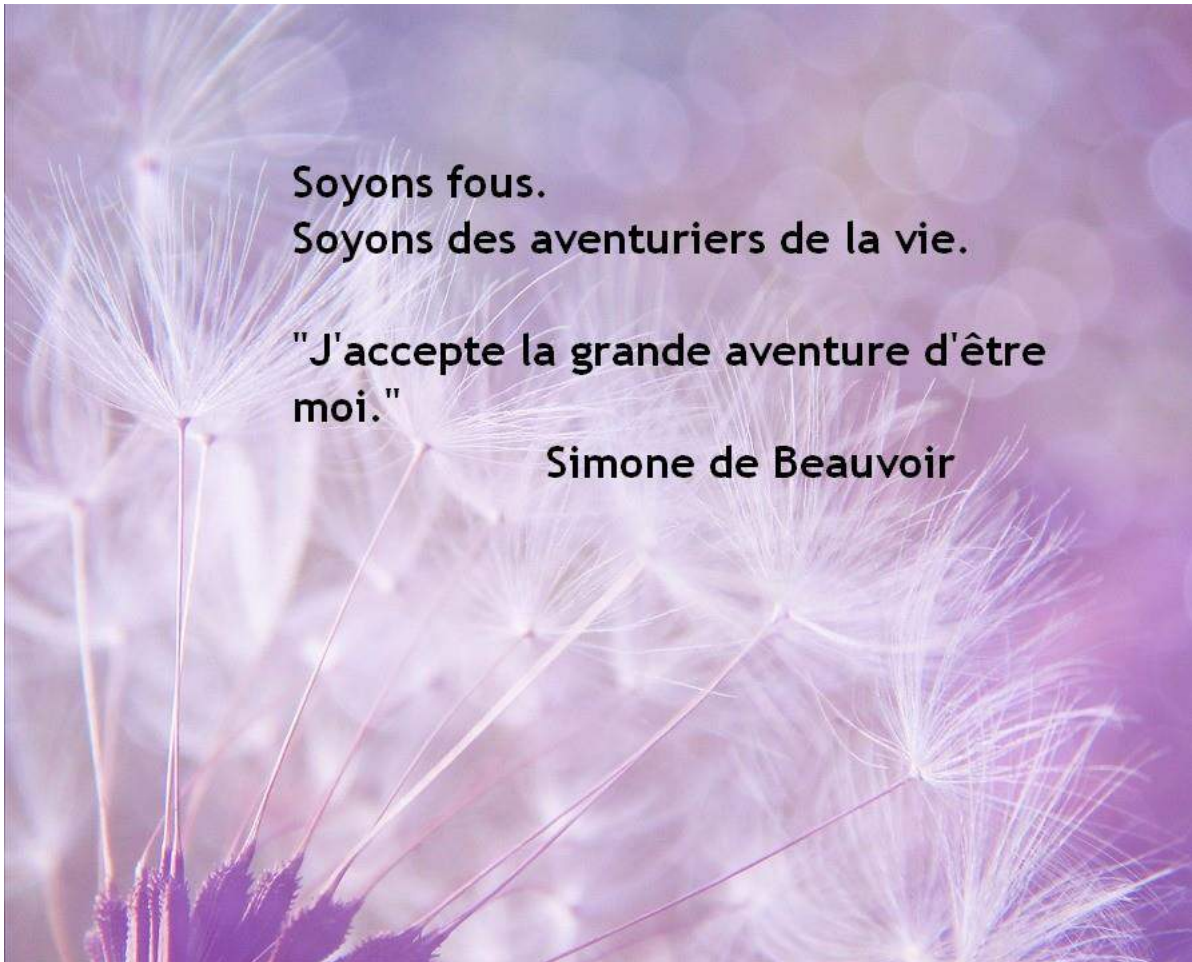
- une devant pour le ménage
- une derrière pour tout le reste

Superman n'a qu'une cape.

Nous sommes donc des héroïnes très fortes.



Sur le développement personnel



Je pense que **toute la vie** nous apprenons sur nous-même, nous progressons, nous tâtonnons, nous nous trompons, nous nous remettons en question.

Toute expérience comme celle d'une séparation ou d'un divorce est **l'occasion de faire le point sur sa vie. De comprendre comment on en est arrivé là et d'en tirer les leçons pour l'avenir.** Et comme on dit : ce qui nous tue pas rend plus fort.

Un événement difficile comme une rupture, c'est le moment d'analyser sa cause, de travailler son estime de soi et sa confiance en soi souvent fragilisées par la situation. De **devenir une personne meilleure**, plus épanouie, plus sûre d'elle qui se construit la vie qui correspond à ses valeurs et désirs.

Parfois une rupture nous révèle notre véritable identité, nous pousse à mieux se connaître et à s'accepter soi-même.

Sur le courage



Quand je dis que je suis une maman solo à une personne, elle dit souvent que je suis courageuse. Je ne le prends pas comme un compliment parce que ça me paraît naturel de faire de mon mieux pour moi et les enfants.

Et parce que ça sous entend parfois que je vais galérer ce qui est plutôt péjoratif et donc décourageant. Et pour certains, courage est associé avec inconscience.

Cependant il est vrai que **le bonheur ne tombe pas du ciel** contrairement à ce qu'on pourrait penser.

Il faut du courage pour être heureux et libre car ça demande des efforts surtout quand on est solo. Il faut aussi être assez forte et sûre de soi pour ne pas se laisser influencer par les remarques désobligeantes de ceux qui sont dans la norme et ne supportent pas ou ne comprennent pas la différence.

Sur le courage

**Le courage ne rugit pas toujours.
Parfois le courage c'est cette petite
voix calme à la fin de la journée qui dit:
"demain je vais essayer à nouveau."**



Mary Anne Radmacher

Parfois la fatigue, le manque de patience, de confiance en soi et en l'avenir cassent le moral.
Provoquent un ras-le-bol

Mais au fond, nous n'avons pas le choix, nous devons avancer avec la responsabilité d'enfants à élever.

Et plus nous nous habituons à cette nouvelle vie de parent solo, plus elle nous devient familière et des moyens de continuer et assurer deviennent des réflexes. Avec l'expérience, nous apprenons, nous comprenons, nous nous améliorons.

En devenant maman solo, j'ai appris à être très organisée, à ne plus me fier aux jugements des autres qui ne sont pas à ma place, à me fixer mes priorités. Et à être moins perfectionniste.

Etre une famille monoparentale, c'est aussi parfois se sentir coupable de ne pas avoir su rester une famille traditionnelle et ne pas avoir évité aux enfants la tristesse d'une séparation.

Avoir du courage, c'est aussi savoir communiquer à ses enfants pour dépasser sa propre tristesse, les sécuriser par des paroles et des comportements d'amour inconditionnel et accueillir leurs propres émotions sans jugement.

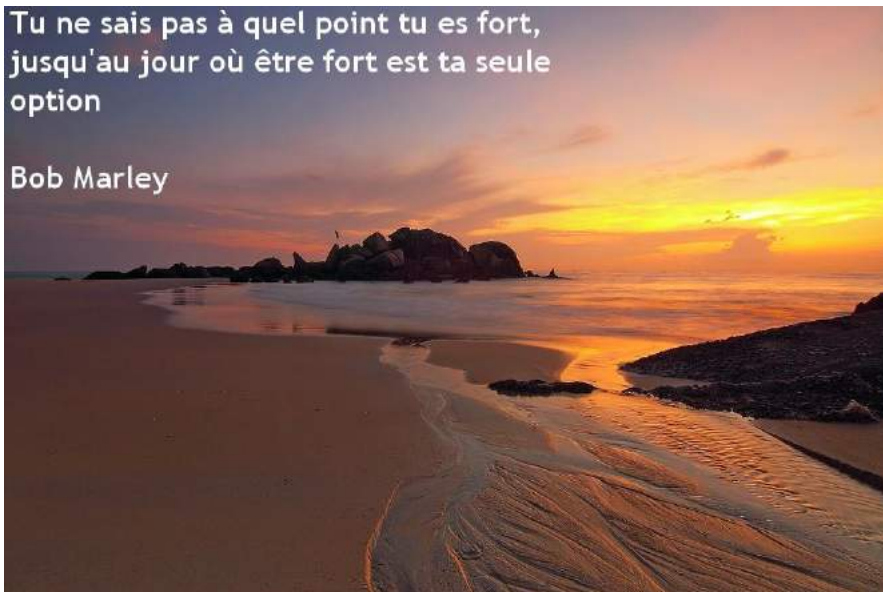
Savoir les écouter, les laisser s'exprimer pendant et après la séparation est très important. Ce n'est pas facile si on a soi-même pas vraiment accepté la séparation mais c'est primordial pour leur bien-être.

Le fait qu'ils nous renvoient notre propre tristesse peut être difficile à vivre mais c'est le rôle de parent d'être présent et à l'écoute.

Sur le courage

Tu ne sais pas à quel point tu es fort,
jusqu'au jour où être fort est ta seule
option

Bob Marley



Etre parent solo, c'est perdre la sécurité que peut procurer la vie en couple.

C'est quitter le **connu**.

Quitter sa zone de confort même quand elle n'était pas si confortable.

Mais la vie ce n'est pas une cage où on s'enferme de peur de se perdre, se blesser voire mourir, la vie, c'est prendre des risques, s'envoler et grandir.

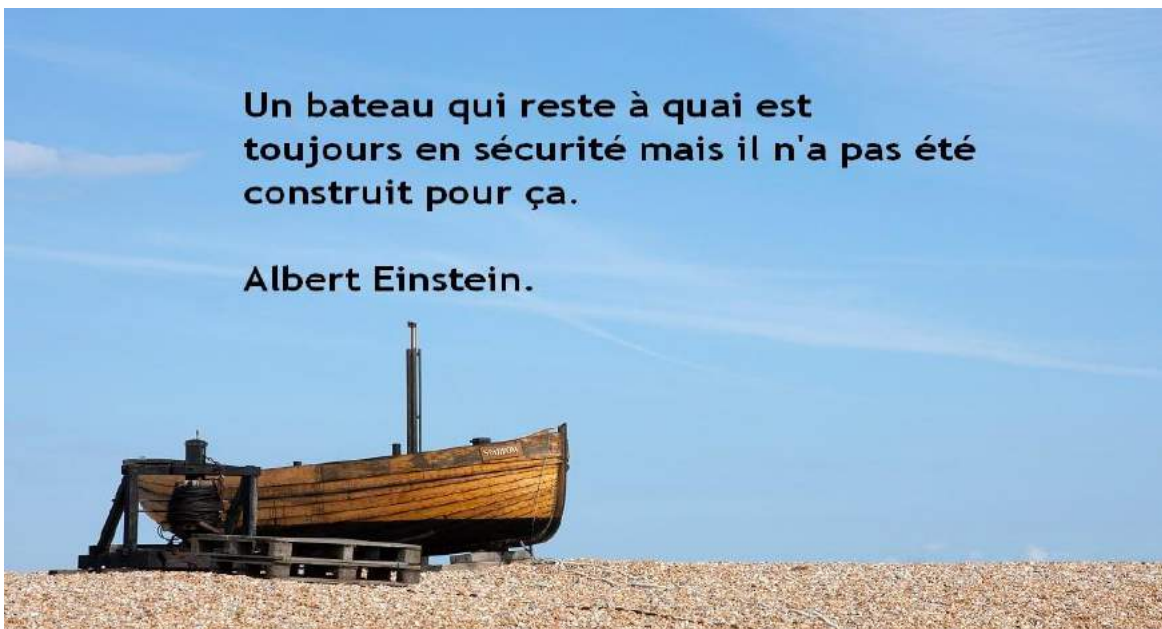
Partir c'est prendre un risque, celui de l'échec mais surtout celui de réussir à être heureuse...Retrouver un bonheur perdu.

Ce n'est pas facile mais les femmes sont fortes, pour preuve les nombreux témoignages de mamans solo sur ma page Facebook et les interviews sur site blog de mamans qui

s'en sortent et ne regrettent pas le passé. Les papas aussi sont forts, ils s'adaptent aussi au changement.

**Un bateau qui reste à quai est
toujours en sécurité mais il n'a pas été
construit pour ça.**

Albert Einstein.



Sur la colère



Rester en colère c'est
comme saisir un charbon
ardent avec l'intention de
le jeter sur quelqu'un,
c'est vous qui vous brûlez.

Bouddha

Souvent le deuil d'une relation s'accompagne d'une colère.

Une colère qui peut libérer la frustration accumulée mais qui peut aussi enfermer .

S'en libérer est important pour aller de l'avant.

La colère envers l'ex n'apporte rien de bon même si elle est compréhensible, justifiée.

La colère continue envers une personne nous fatigue et nous vide de notre énergie déjà si précieuse.

C'est important de comprendre d'où vient sa colère pour s'en détacher.

Autrement elle nous ronge et nous détruit. Et on n'est plus que colère.

Sur mon site, je traite du sujet de la colère envers son ex :

<https://lanouvellemamansolo.com/2016/01/11/parent-solo-que-faire-de-ta-colere-contre-lex/>

Dans cette [VIDEO](#) j'aborde le thème de : « comment avoir une bonne relation avec son ex ? »

Sur l'optimisme



“Ce n'est pas ce que l'on regarde qui importe
c'est ce que l'on voit”

Henry David Thoreau

Je ne suis pas une optimiste béate qui voit la vie en rose et les gens comme des Bisounours mais je suis convaincue que voir le verre à moitié plein est plus intelligent.

Parce que ça influence notre manière de réagir aux imprévus, aux situations difficiles.

Etre optimiste, c'est avoir **un regard différent** sur une situation en apparence compliquée. C'est trouver une solution, une opportunité positive derrière la difficulté.

C'est passer à l'action face à un obstacle, un défi.

Etre optimiste, ce n'est pas automatique, ce n'est pas facile mais c'est une habitude à prendre et qui peut être encouragée par des personnes optimistes.

Etre optimiste pour un parent solo, ce n'est pas en permanence focaliser sur ce qu'on a perdu : un couple, de l'argent, un statut social, une maison, le confort, des amis....

mais **rebondir et trouver des solutions à ses problèmes.**

Notre énergie doit se concentrer sur notre santé et la résolution des soucis du quotidien.

Exit les articles et reportages racoleurs de la télévision, la presse et les réseaux sociaux souvent négatifs qui plombent le moral de parent solo !

Voilà un article sur ce qu'est une maman solo :

<https://lanouvellemamansolo.com/2015/12/31/c-quoi-une-maman-solo-en-2016/>

Sur le célibat



Se séparer, divorcer, c'est revenir sur le **marché du célibat**. Et avoir droit à la remarque qui revient souvent après une séparation : « ne t'inquiète pas, tu vas retrouver quelqu'un ». Cette phrase je l'ai très souvent entendue avant même de réaliser que j'étais célibataire... Car il ne faut pas se leurrer, **la société encourage la vie en couple**, la valorise.

Une femme ne doit pas rester célibataire. Et si elle l'est, c'est qu'elle a un problème. C'est la pensée dominante véhiculée par la société. Le couple reste la norme et en sortir requiert de la force de caractère pour rester insensible au regard des autres.

A peine célibataire, certaines personnes qui ne donnent pas forcément envie d'être en couple (leur couple sans complicité, sans amour, sans confiance, sans respect et parfois infidèle) se permettent de donner un avis négatif sur ce nouveau célibat.

Ces personnes émettent des opinions néfastes et peu constructives parce que notre propre échec de couple les renvoie au propre échec de leur couple. A la différence qu'elles préfèrent être en couple même malheureuses que risquer de retrouver une vie plus belle avec un amour plus épanouissant.

Et elles veulent décourager ceux qui se séparent pour se convaincre elles-mêmes qu'elles en raison de rester en couple malgré tout.

Les célibataires sont souvent les plus **romantiques**, c'est pour cela qu'une relation sans harmonie, sans romantisme ne les intéresse pas. Mieux vaut être seul(e) que mal accompagné(e).

Je suis d'accord avec l'idée qu'être en couple peut être épanouissant et que l'amour entre 2 personnes est beau. Cela dit, **la pression sociale est forte quand on se sépare.**

Pour preuve, ceux qui veulent nous recaser vite fait...avec des célibataires que personne n'a envie de rencontrer....

Cela dit, avant de penser à se remettre en couple, le mieux est de **se recentrer sur soi**, de trouver un nouvel équilibre seul(e) avec ses enfants, du temps pour **se reconstruire**, écrire les pages de sa nouvelle vie.

Apprendre à être heureuse seule avant d'être heureux à 2 est important car on peut difficilement être heureuse en couple quand on est malheureuse seule.

Un couple, c'est deux bonheurs qui se rajoutent pour en construire un 3è encore plus beau et non pas une béquille pour combler un manque, une vide.

Sinon c'est de la **dépendance affective**.

Ce n'est pas de l'amour. **Si tu t'intéresses au bonheur en amour, si tu souhaites reformer un nouveau couple, je t'invite à lire cet [ARTICLE](#) et voir cette [VIDEO](#) où je parle de séduction.**

Sur le célibat



Pour celles qui ont peur de rester célibataire, c'est une crainte légitime mais il n'en est rien. Beaucoup de mamans solo refont leur vie avec un homme avec ou sans enfants.

Le nombre de familles recomposées ne cesse d'augmenter. Le problème pour refaire sa vie n'est pas d'avoir d'enfants: ça fait fuir certains hommes souvent plus jeunes mais pour d'autres c'est un signe de maturité et de responsabilité.

La cause de célibat des mamans solo est le manque de temps **pour faire des rencontres**.

En effet, la journée avec un enfant ou plusieurs est souvent bien remplie que nous travaillons à l'extérieur ou soyons femme au foyer. Jongler entre les vies de femme et maman, assurer le quotidien, le ménage, s'occuper des enfants, préparer leur repas, quand ils manquent d'autonomie demande une grande énergie. Et toutes les femmes n'ont pas l'énergie ni le temps de sortir pour aller prendre une verre à l'extérieur, sociabiliser. Ça impose souvent de payer une baby-sitter pour faire des rencontres et ça limite donc beaucoup de sorties car ça coûte cher.

C'est aussi ce qui explique pourquoi :

1. beaucoup de rencontres se font via des **sites de rencontres** qui permettent de faire connaissance une fois les enfants couchés sans besoin de baby-sitter
1. certaines mamans solo ont des **sex friends** ou PCR (Plan Cul Régulier), c'est souvent plus conciliable avec leur emploi de temps de ministres et nombreuses sont celles qui préfèrent ce type de relation **sans engagement** car après leur séparation, elles ne sont pas prêtes à vivre et s'investir dans une nouvelle vraie relation durable. Comme on dit : « chat échaudé craint l'eau froide »

Dans cette [VIDEO](#), je donne un point de vue sur les nombreux avantages à sortir avec une maman solo 😊

Sur l'entourage



La différence entre une maman solo qui va s'en sortir et celle qui risque de déprimer voire de tomber en dépression, c'est la **présence et la qualité** de son entourage.

Dans les situations de crise comme une séparation, on a besoin **d'énergie positive** pour assurer son quotidien de jongleuse avec des enfants qui demandent beaucoup de temps, de surveillance, de soins. **La santé** est primordiale car la maman solo devient le pilier de la famille.

Et pour protéger cette énergie, pour préserver au mieux sa santé physique et mentale, il est très important d'être entourée de personnes **bienveillantes** qui sont là pour aider, donner des conseils, du temps, écouter.

Et inversement, pour se protéger, il vaut mieux éviter les personnes négatives, celles qui nous renvoie une image négative de nous-même, qui nous démoralisent en nous répétant qu'on n'y arrivera jamais, que notre vie est fichue...Ca n'apporte rien de bon...

Quand on est maman solo, notre temps est très précieux alors il doit être dédié à nos enfants, à soi-même et à des personnes positives.

Conclusion

C'est la fin de ce guide qui j'espère t'aura apporté des **ondes positives**.
Etre parent solo, ce n'est pas facile mais **beaucoup de parents vivent cette situation et s'en sortent**.
Une séparation, c'est douloureux mais c'est aussi l'occasion d'une **renaissance**.
C'est aussi l'espoir d'une vie meilleure, une existence plus proche de ce qui nous rend heureuse.
Dans la vie, on prend le risque de se planter mais aussi de réussir.

Et quand on se plante comme lorsqu'on on s'est mis en couple avec la mauvaise personne, c'est une expérience qui apprend beaucoup. La vie, c'est aussi des erreurs qui servent de leçons. En tant qu'être humain, faire des erreurs fait partie de la vie. Ce qui compte, c'est de s'en servir pour ne plus les reproduire et grandir.

Une rupture peut être dûe à un mauvais choix de départ ou à des valeurs ou des projets de vie qui ne sont plus compatibles. Il est important pour avancer d'en avoir une vision lucide avec ses côtés positifs et négatifs.

Et ne pas regretter cette relation ni la rejeter totalement permet d'accepter ses choix passés et **d'avoir de la gratitude pour ce qu'elle a apporté de positif**.

L'important quand on est solo, c'est d'avoir du **soutien moral** : de la famille, des amis, des voisins, de collègues... ne faut pas rester isolé car ça renforce le sentiment de solitude.
Mon [site](#) et ma [page Facebook](#) te permettront de te faire sentir moins seule en échangeant avec des mamans qui vivent la même situation.

Je suis aussi sur youtube avec la chaîne Miali Alexandra Lanouvellemamansolo.
Dans cette [vidéo](#), j'aborde le thème de l'amour quand on est parent solo.

Grâce à mon site, j'ai fais de très belles rencontres humaines, j'ai été amenée progressivement à aider par mail, par message privé d'abord puis par téléphone, par skype ou en physique des parents qui avaient besoin **de se reconstruire et de trouver un équilibre personnel et familial**.

Si tu as envie de découvrir cette expérience, je te propose [UNE SEANCE DECOUVERTE DE MON ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE](#).

Pour plus d'infos, tu peux m'écrire sur cette messagerie : lanouvellemamansolo@gmail.com
Je suis preneuse de toute suggestion d'amélioration de cet ebook que ce soit au niveau du contenu ou de la forme Ou de l'orthographe.

MERCI à toutes les personnes qui m'ont aidée à développer mon site destiné aux mamans ET papas solo, à me faire connaître dans les réseaux sociaux.

Tu te reconnaîtras en lisant ce message beaucoup plus court que la longueur de ma gratitude.

Quand j'ai lancé mon site, je pensai être l'une des seules maman solo à écrire sur internet. En fait, vous êtes très nombreuses, plus ou moins connues.

Vous êtes la preuve que **nous sommes des femmes qui nous exprimons, nous affirmons même dans l'adversité.**

MERCI à toutes les lectrices passives et actives du blog et de la page facebook. Merci d'être de plus en plus nombreuses et ça me fait tant plaisir de voir autant de femmes qui partagent les mêmes valeurs cad l'amour, la liberté, la persévérance, l'indépendance, les mêmes espoirs, les mêmes inquiétudes et interrogations vis-à-vis de l'avenir.

Merci aussi aussi aux papas solo d'être là. C'est super de réunir maman et papa solo au lieu de les faire se haïr.

Bref **merci** à tout ceux qui me lisent et m'encouragent, parent ou sans enfant, femme ou homme .

Et à très bientôt car j'ai d'autres projets.

LA VIE EST BELLE

Bien chaleureusement,

Miali Alexandra Rasamijao

Créatrice du site www.lanouvellemamansolo.fr

Just Rise and Shine !

Toutes les photos sauf celles en noir et blanc proviennent du site www.pixabay.com