



Famille

Passer de maman épuisée à femme épanouie : un guide pour trouver l'équilibre

31 décembre 2024 • Margaux Dion



Le quotidien de nombreuses mamans peut parfois se transformer en un tourbillon de tâches, de responsabilités et de pression. Entre les exigences de la parentalité et les attentes sociétales, il n'est pas rare de se retrouver épuisée, dépassée, et de douter de sa capacité à tout gérer. C'est à cette réalité que Myriam Lapierre, auteure de *Passer de maman épuisée à femme épanouie*, souhaite répondre en offrant des clés simples et efficaces pour retrouver son équilibre et son bien-être.

Sorti en décembre 2024, cet ouvrage s'adresse aux jeunes mamans qui cherchent des solutions pratiques pour mieux vivre leur maternité tout en préservant leur épanouissement personnel. Myriam Lapierre, en s'appuyant sur son propre vécu de maman et ses expériences de terrain, présente des outils concrets pour gérer les moments difficiles et dépasser les doutes. L'objectif est clair : permettre à chaque femme de trouver sa propre voie vers l'épanouissement.



Un manuel pratique pour les mamans

À travers ses conseils, Myriam Lapierre offre un véritable manuel à l'usage des mamans, invitant à une approche positive et pleine d'optimisme de la parentalité. L'ouvrage propose des astuces pour prendre soin de soi, se recentrer sur ses besoins, et trouver des moyens de gérer le stress. Pour l'autrice, il ne s'agit pas de donner des recettes miracles, mais bien d'apprendre à s'écouter et à s'accorder du temps. La parentalité ne doit pas être vécue comme une épreuve, mais comme un chemin d'épanouissement personnel et familial.

Ce livre est un appel à la solidarité et à l'entraide, avec pour message central qu'il est possible de se créer une vie harmonieuse, même dans les moments les plus difficiles. *Passer de maman épuisée à femme épanouie* permet de retrouver la confiance en soi et d'apprendre à se libérer des poids invisibles qui pèsent sur les épaules des mamans. À travers des témoignages, des outils pratiques et des exercices, chaque maman peut retrouver son énergie, se réconcilier avec sa vie de femme, et enfin s'épanouir pleinement.

Une lecture indispensable pour 2025

Dans un monde où les femmes jonglent sans cesse entre leur rôle de maman, leur vie professionnelle et leurs attentes personnelles, cet ouvrage arrive comme une bouffée d'air frais. Loin des attentes irréalistes imposées par la société, *Passer de maman épuisée à femme épanouie* propose une voie alternative, axée sur le bien-être, l'acceptation de soi et l'équilibre entre les différentes facettes de la vie. Si vous êtes une maman en quête de solutions pour mieux vivre votre quotidien et de conseils pratiques pour un bien-être durable, ce livre devrait figurer en bonne place dans votre bibliothèque.

[f](#) [X](#) [p](#) [in](#)

Margaux Dion

Rédactrice Art de Vivre, Consommation, Famille et Enfant de French Glow Magazine

[f](#) [@](#) [p](#) [X](#)
