



ET SI C'ÉTAIT MOI ?

*Petit carnet d'exploration intérieure
pour celles qui envisagent
d'accompagner autour de l'allaitement*

MAYANE - APASDEMOA

Il y a des expériences dans la vie qui nous marquent pour toujours.

Pour moi, ça a été l'allaitement.

Pas parce que tout s'est bien passé (spoiler : non),

Mais parce que ça a transformé ma façon de voir la maternité... et les femmes.

Peut-être que toi aussi, tu ressens cette envie d'accompagner. De transmettre. D'être là pour d'autres femmes, comme tu aurais aimé qu'on soit là pour toi.

Tu ressens un appel à accompagner les mères dans leur aventure lactée, mais tu n'es pas encore passée à l'action ?

Ce carnet est là pour t'aider à faire le point, doucement, au calme, sans pression.

✍️ Prends 10 à 20 minutes. Écris à la main si tu peux. Et sois honnête avec toi-même.

→ Ce n'est pas un test. C'est une rencontre avec toi.



Ce que j'ai vécu...

Mon expérience avec l'allaitement (personnelle ou en tant que pro)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ce que ça m'a appris sur moi :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ce que je ressens quand je pense à accompagner d'autres femmes...

Trois mots qui me viennent :



.....



.....



.....

Ce que j'aimerais transmettre :

This image shows a full page of white paper with horizontal black lines for writing. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, colorful illustration of two young women with brown hair in ponytails, wearing red turtleneck sweaters. They are facing each other and smiling, with their hands gently touching. A small pink heart floats between them. To the left of the illustration, the horizontal lines continue down the page.



Ce qui me retient encore aujourd’hui...

Les peurs ou doutes que j’ai (sois libre, il n’y a pas de mauvaise réponse) :

Ce que je me raconte pour ne pas y aller tout de suite (là aussi soit honnête!) :

Et si je disais oui ?

Ce que j’imagine dans 6 mois si j’ose me former :

Ce qui changerait dans ma vie, ou dans celle des autres :



Phrase de clôture à compléter librement :

Je crois que je suis prête à...



• 🧡 Conclusion

Ce n'est pas une course. Mais si tu es là, à remplir cette fiche... c'est peut-être que ce chemin t'attend déjà.

Garde précieusement ces réponses. Tu pourras y revenir avant la prochaine ouverture de la formation.

Et si tu ressens l'élan, je suis là pour t'en reparler. 💙

— Mayane





Site internet

facilitatricesdallaitement.fr



Instagram

www.instagram.com/apasdemoa



Application

"apasdemoa allaitement"
disponible sur android & iphone

Plateformes et Réseaux Sociaux