

*Maman Bosse - Favoris 3*

Transcription complète de l'épisode



[Maman Bosse](#) - un podcast de Marie Pommier

Bonjour à toutes, bienvenue dans ce nouvel épisode "Favoris" .

Moi c'est Marie la créatrice de Maman Bosse, le podcast qui questionne les trajectoires professionnelles des mères. Pour celles qui écoutent Maman Bosse pour la toute première fois aujourd'hui, déjà je vous souhaite la bienvenue dans la communauté des Maman Bosses, une communauté solidaire et bienveillante de femmes qui affrontent au quotidien la difficulté de conjuguer carrière et maternité. Maman Bosse c'est un blog "[mamanbosse.fr](http://mamanbosse.fr)" et un podcast avec des témoignages inspirants de femmes, des chroniques d'expertes avec des outils pratiques pour passer à l'action et vous aider à avancer dans votre vie pro, et des épisodes Favoris, comme celui-ci, où c'est moi qui prends la parole pour partager avec vous les trucs utiles de mon quotidien.

### **Premier favori du jour : Le Bullet Journal.**

Vous avez sûrement vu passer sur les réseaux ces carnets superbement décorés et illustrés à la limite de l'oeuvre d'art que sont les bullet journal. Il s'agit d'un carnet d'organisation personnelle, que l'on personnalise entièrement en fonction de ses besoins. J'ai toujours été une fille très carnet, j'en ai toujours 3 ou 4 en cours, pour noter un peu tout, un peu rien, de ma liste de course de la semaine à des idées d'article pour le blog, en passant par la liste des RDC médicaux à prendre... vous l'aurez compris j'ai plein de carnets mais rien de très structuré. Au point que régulièrement je savais que j'avais noté le truc quelque part, mais j'avais du mal à le retrouver. C'est là que j'ai commencé à m'intéresser au bullet journal.

J'ai passé pas mal de temps à scroller sur insta et pinterest en regardant tous ces journaux splendides e longtemps j'ai pensé que ça ne serait pas pour moi... je suis absolument incapable de tracer une ligne droite ou un cercle à main levée sur une feuille, alors dessiner un paysage ou un feuillage j'ai toujours su que ça serait hors de ma portée. Mais quand même j'ai senti qu'il y avait un potentiel utile pour moi derrière tout ça alors j'ai persévéré et je me suis intéressée de plus près au contenu d'un bullet journal. Le principe est finalement assez simple : c'est de prendre un carnet vierge et de l'organiser à sa façon, en traçant sur les pages ou les doubles pages les zones dont vous avez besoin pour vous organiser. ça peut être des pages mensuelles, hebdo, quotidiennes, une zone de notes libres, des listes en tous genres : de podcasts à écouter (au hasard !) ou des films et des séries que vous avez vus par exemple.

Pour me lancer personnellement j'ai regardé pas mal de vidéos de la chaîne YouTube [Les Astuces de Margaux](#), en particulier les vidéos "[Comment commencer son bullet journal](#)" et "[10 astuces pour débutants](#)" (je vous mettrai les liens dans les notes de l'épisode). Et après ben j'me suis lancée. J'ai tâtonné pas mal au début, par exemple j'ai fait des modèles de page quotidienne assez détaillée et je me suis rendu compte à l'usage que ça n'allait pas, c'était une structure trop contraignante, en tout cas au jour le jour. Donc j'ai allégé et ajusté la structure de mes pages. Alors qu'on soit clair mon bullet journal il est très moche, pas du tout décoré même si je mets un petit sticker de temps en temps pour égayer le truc. Je vous mets quelques photos sur le blog, vous verrez à quel point c'est vraiment pour moi un outil plus pratique que créatif.

Ca fait presque un an que j'ai commencé, j'en suis à mon 2e carnet, d'ailleurs j'ai changé de format pour un plus petit et je me rends compte que ça me convient moins - ça c'est par exemple le genre d'ajustement qu'on peut faire à l'usage. Moi je m'en sers essentiellement pour mon job, pour structurer mes journées et mes semaines professionnelles et me cadrer sur des objectifs mensuels. ça prend un peu de temps au début de s'organiser, de faire des essais mais je trouve que très rapidement on arrive à avoir entre les mains un outil productif et ça s'est vraiment satisfaisant. Ce qui est sûr, c'est qu'il faut être régulier, assidu dans la démarche pour que ça soit utile. Moi j'ai pris l'habitude de mettre les choses à plat le vendredi soir pour organiser la semaine suivante, ça me permet de démarrer le lundi directement de façon efficace et c'est quelque chose que j'aime bien. ça m'est arrivé deux ou trois fois de ne pas prendre le temps de mettre mon journal à jour le vendredi soir et du coup j'ai eu le sentiment que la semaine suivante était plus brouillon, moins bien organisée et moins efficace. Je me suis sentie moins confortable ces semaines-là dans mon organisation, donc vraiment je pense que la régularité c'est fondamental pour percevoir les bénéfices de cet outil.

Dites-moi si vous aussi vous tenez un journal de ce type-là ou si vous êtes en full numérique - ça m'intéresse vraiment d'échanger sur ce sujet-là et puis évidemment si vous êtes plus créatives et talentueuses que moi je serais ravie que vous partagiez les dessins ou les déco que vous pouvez faire sur vos journaux. Vous pouvez m'envoyer ça sur instagram, je serais ravie de les découvrir et de les partager.

## **2e sujet : le pédibus**

Sans transition parce que ça n'a rien à voir : on va maintenant parler mode de transport. Déposer les enfants le matin et les récupérer le soir ça peut souvent être un moment un peu speed dans une journée de maman bosse et moi c'est vrai que le rush du matin je trouve que c'est déterminant sur l'ambiance générale de la journée. C'est à dire si vous êtes en retard, pressée, que ça pleure ou que ça crie dès le matin c'est quand même compliqué de vivre ensuite une journée très apaisée. Donc la sérénité sur la dépose du matin c'est quand même un truc important. Moi j'ai plusieurs expériences. J'ai vécu en ville, plein centre-ville où j'accompagnais mes enfants à pied et j'aimais bien ça parce que c'était assez simple finalement. Même si quand ils sont tout petits et/ou que vous avez un plus petit dans la poussette ou le porte-bébé tout de suite on passe une marche en termes de complexité, mais globalement j'en garde un bon souvenir. Après j'ai fait l'expérience de la dépose en voiture et là pour moi c'est le pire. Déjà installer, attacher tout le monde ça prend du temps, enlever le manteau, remettre le manteau, s'éclater les ongles avec les fermetures impossibles, vraiment j'ai détesté. Et en plus faut se garer et là c'est souvent le drame aux abords des écoles, en plus je sais pas chez vous mais moi dans ce que j'ai pu observer y'a des gens qui font n'importe quoi sans doute parce qu'ils sont hyper pressés eux aussi mais en fait se garer en double-file sur un passage-piéton devant une école c'est quand même problématique niveau sérénité. Donc en termes d'apaisement la dépose en voiture pour moi c'est le pire. Et puis depuis quelque temps je découvre le plaisir du pédibus. Le pédibus c'est un ramassage école à pied, tout simplement. Moi j'ai de la chance que ce système existe dans ma commune depuis a priori une dizaine d'années. Concrètement y a un circuit à pied d'un petit kilomètre avec 5 ou 6 arrêts je crois, donc soit vous habitez sur le trajet soit vous déposez même en voiture vos enfants à un arrêt de votre choix, ce qui est quand même plus confort que de se garer devant l'école parce que moins de monde.

L'encadrement est assuré par un animateur social et des bénévoles. Et c'est là que je trouve ça génial parce que parmi les bénévoles il y a notamment pas mal de retraités de la commune qui participent, mais aussi des parents. Et le côté inter-générationnel fonctionne hyper bien, les enfants adorent et les seniors aussi parce que ça crée du lien, ça maintient dans une activité et puis ça permet de connaître des personnes de sa commune, de son quartier. Avec le covid ça a été plus compliqué de trouver des bénévoles mais ça a obligé les parents à se mobiliser et moi par exemple j'accompagne maintenant le trajet un matin par semaine, donc ça me prend 20 minutes, mais c'est très sympa de marcher ce petit kilomètre avec un groupe d'enfants. ça se passe toujours dans la bonne humeur, aucun enfant ne rechigne jamais à marcher, pour ça je pense que le côté groupe les aide pas mal. Il y a des enfants de la maternelle au CM2, donc ça leur permet de se connaître. Et puis je pense que d'avoir ainsi une petite activité physique dès le matin ça met les enfants en mouvement et ça fait une sorte de transition entre la maison et l'école, avant d'attaquer la journée d'apprentissage. Donc je ne sais pas trop si ce type d'initiative et de ramassage est très répandu en France, mais je vous invite à vous renseigner dans votre commune et pourquoi pas à proposer le projet et à porter l'initiative lors du prochain conseil d'école ? En tout cas si ça vous intéresse d'en savoir plus, je me ferai un plaisir de vous mettre en contact avec les bonnes personnes de mon côté.

### **Favoris 3 : une petite sélection de podcasts pour enfants.**

Je vous propose ensuite une sélection de podcasts pour enfants, oui parce que les podcasts ça peut s'écouter en famille, en voiture par exemple, ça peut être un support sympa à écouter ensemble ou le soir pendant un temps calme. Je vous recommande le podcast [Encore une histoire](#) produit par Benjamin Muller chroniqueur des maternelles. Des histoires originales ou inspirées de grands classiques comme le chat botté, qui plaisent beaucoup aux plus petits et même aux plus grands. La narration, les voix, l'habillage musical, les histoires sont très agréables à écouter.

Un autre podcast qui fonctionne bien par ici, pour les plus grands C'est [Salut l'info](#), un podcast co-produit par Astrapi et France info. Ce sont des épisodes de 15-30 min qui décryptent des sujets d'actualité pour les expliquer aux enfants. C'est hyper bien fait, documenté et pédagogique, vraiment à la portée des enfants. De la guerre en Ukraine aux vaccins en passant par le tournoi des 6 nations, les sujets sont variés et c'est toujours hyper intéressant. Au-delà de l'information de qualité, c'est aussi une façon d'ouvrir le dialogue avec nos enfants sur des sujets parfois complexes.

Pour finir je voulais vous parler aussi du site [Keeku.co](#) - il s'agit d'un site qui permet de découvrir et de rechercher des podcasts pour enfants, à partir de critère tel que l'âge des enfants ou la durée des épisodes. Hyper pratique pour découvrir de nouveaux podcast !

Je remercie Constance, bénévole du collectif, de m'avoir fait découvrir ce site.

### **Sujet 4 : rééquilibrage alimentaire**

Pour ce dernier favori on va parler rééquilibrage alimentaire, oui parce qu'il ne faut plus dire "régime". Voilà, c'est notamment pour ça que j'ai longtemps hésité à vous parler de ce favori. Parce que loin de moi l'idée de vous dire qu'il faut perdre du poids et en même temps si ce sujet est une préoccupation pour moi je me dis qu'il doit bien l'être pour d'autres. Et puis j'ai écouté récemment un épisode du podcast [Bouffons intitulé "Detox ou intox"](#) qui montrait que l'on était peut-être passé d'une injonction à l'autre - c'est à dire d'une injonction à être mince à celle de devoir s'accepter sans conditions. Et moi je pense que la vérité est quelque part entre les deux... Alors j'ai décidé de vous parler rééquilibrage alimentaire et du programme [Make Me Healthy](#) que j'ai démarré il y a un an tout pile. Pourquoi j'ai démarré ? Parce qu'en 2020 entre les confinements, le télétravail, l'arrêt du sport et une entorse qui m'a immobilisée plusieurs semaines les kilos se sont accumulés. 6 très précisément. J'ai vu la différence au fil des mois et surtout quand en mars 2021 j'ai ressorti mes vêtements de printemps du placard je n'ai pas fait que la voir, je l'ai sentie. Et ne pas rentrer dans des robes que j'aime ça m'a rendue triste. Je me suis dit aussi qu'il fallait que j'enraye cette hausse. Pour tout vous dire j'ai déjà suivi un programme avec une diététicienne après l'arrivée de mes enfants et je savais donc comment faire dans les grandes lignes et surtout je savais que j'en étais capable. Mais je me connais bien (privilège de l'âge) et je sais aussi que toute seule je n'y arrive pas. C'est comme le sport, toute seule à la maison, je suis incapable de m'y mettre. C'est mon côté un peu bête et méchant, mais si je paye je fais. Si e prends un abonnement à la salle de sport, j'y vais. Si je paye une diététicienne, je m'y tiens. J'ai entendu parler du programme de Make me healthy par [Noemie de la chaine MemieMylife MU](#) et le programme m'a bien tentée. C'est une formule de coaching à distance par des diététiciennes diplômées - vous choisissez d'ailleurs la diététicienne de votre choix sur le site - après un entretien bilan sur vos habitudes et votre mode de vie elle vous propose un programme sur-mesure. Vous avez ensuite des points réguliers pour adapter et suivre l'avancement dans le programme. L'idée c'est vraiment d'apprendre à rééquilibrer ses repas, ses journées, ses semaines, tout en gardant du plaisir à table. Les menus ne sont pas spécifiques, c'est à dire qu'ils sont complètement valables pour toute la famille - pour moi par exemple c'était une contrainte fondamentale : hors de question de faire plusieurs menus hein la maison c'est pas un restaurant - et franchement ça s'est très bien passé.

Concrètement j'ai pris la formule 8 sessions à 229 euro, les RDV se sont échelonnés de mars à début juillet - personnellement j'ai perdu environ 5 kilos sur la période et verdict 1 an après, mon poids est stable, je n'ai ni perdu ni repris plus.

Je ne suis pas en train de dire que vous devez perdre du poids mais simplement si vous en ressentez le besoin, faites ça bien, encadré par des professionnels de santé, que ce soit en cabinet ou en ligne, c'est la seule façon d'avoir une méthode durable et sans danger. En plus, les mutuelles prennent souvent en charge les consultations diététiciennes, renseignez-vous !

Voilà c'est fini pour aujourd'hui, si l'épisode vous a plu abonnez-vous sur votre plateforme d'écoute, laissez-moi une note et un commentaire. Les petites étoiles que vous nous envoyez sont les meilleurs moyens de soutenir vos podcasteurs préférés.

Je vous dis à très vite pour un nouvel épisode et d'ici là... Maman Bosse !