

*Maman Bosse - Mes Favoris #4*



MES FAVORIS #4

Self care, emails & cadeaux de fin d'année scolaire

Marie

**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. Si vous écoutez Maman Bosse pour la première fois, 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 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 d'aujourd'hui, où c'est moi qui prends la parole pour partager avec vous les trucs utiles de mon quotidien.

Aujourd'hui on va parler de self care ou comment prendre soin de soi, de mails et de cadeaux de fin d'année. Pour la toute première fois, je suis ravie de pouvoir vous proposer des codes promo pour tester des produits et des services que j'aime bien. Je précise que je ne suis pas rémunérée pour parler des services et que je ne touche aucune commission sur ces codes : c'est simplement un partage de bons plans entre vous et moi.

Rentrons dans le vif du sujet avec le self care. Parce que je ne sais pas vous, mais moi cette fin d'année est plutôt compliquée. Certes les contraintes Covid sont presque un lointain souvenir et la vie d'avant reprend peu à peu et ça, c'est vraiment, extrêmement, agréable. Mais alors justement : entre les projets pros à boucler avant l'été, les team buildings et autres séminaires, les kermesses en tout genre et spectacles de fin d'année... j'avoue : je trouve que le rythme est un peu trop dense pour moi. Cela dit, si je réfléchis bien, je crois que ça me fait ça tous les ans au mois de juin... mais cette année c'est particulièrement compliqué.

Bref, vivement les vacances ! Mais en attendant je vais partager avec vous 2 choses qui m'aident dans ces moments-là à prendre soin de moi.

La première chose, ce sont les cosmétiques. Je l'ai déjà évoqué dans des épisodes précédents, mais personnellement j'aime bien prendre un peu de temps pour moi dans ma salle de bains : je trouve que c'est quelque chose de très ressourçant. Et je suis ravie d'avoir pu organiser à l'occasion de la fête des mères un concours sur instagram (d'ailleurs si vous ne me suivez pas encore là-bas, je vous invite à me rejoindre sur le compte maman bosse le podcast) - un concours qui m'a permis de gâter certaines d'entre vous. Le concours a été réalisé en partenariat avec 2 marques que j'affectionne :

- Mademoiselle Provence - j'avais d'ailleurs reçu à mon micro Hélène, une des 2 fondatrices de la marque, dans l'épisode 17. Mon produit préféré c'est leur lait pour le corps dans la gamme verveine & citron, l'odeur parfaite pour l'été.
- L'autre marque c'est La Rosée que j'ai découverte il y a quelques mois quand on m'a offert certains de leurs produits à Noël. Et alors j'ai eu un énorme coup de coeur pour leur Masque en Stick régénérant 3 en 1 : c'est LE masque parfait des Maman Bosses. Déjà, le format stick est hyper pratique : ça change du tube où vous en mettez un peu partout dans votre lavabo, ou du pot pour lequel il faut un pinceau... donc aucun nettoyage à prévoir après son masque et ça c'est top parce que bon, le ménage, ça annule un peu les effets du moment de plaisir quand même... Autre

point fort : le temps de pose est de 5 minutes et ça, dans un quotidien speed de MB, c'est top. Parce que, pareil : les produits à utiliser les jours impairs les soirs de pleine lune, ça rentre pas franchement dans le planning. Et puis surtout le masque est hyper efficace, on en ressort avec le teint frais, c'est vraiment un produit à essayer !

Pour finir cette rubrique beauté et parce que, vous le savez, Maman Bosse est un projet collectif, j'avais justement envie de vous toucher 2 mots du site beaute-collective créé par Caroline, une des membres du collectif Maman Bosse. Son projet beaute-collective est une plateforme de coaching beauté où des experts vous proposent des routines adaptées à vos besoins, vos envies et votre budget, et assurent un suivi avec des points d'échange réguliers. En tant que Maman Bosse, Caroline nous fait la jolie surprise d'offrir à toutes les auditrices une remise de 30% grâce au code MAMANBOSSE30.

Dans un tout autre genre dans cette rubrique selfcare, je vais vous parler d'hypnose. Personnellement j'ai découvert l'hypnose à l'occasion d'une préparation à l'accouchement. C'est une pratique avec laquelle j'avais pas mal accroché et qui m'a aidée à gérer les douleurs pendant le travail. Par la suite, j'ai eu l'occasion de consulter à 2 ou 3 reprises des thérapeutes en cabinet sur des sujets précis. Je ne peux pas dire que je suis très assidue ni complètement adepte de cette pratique, mais disons que ça fait partie des méthodes qui font partie de mon champ de possibles en terme de prise en charge et de mieux être, comme l'acupuncture ou l'ostéopathie par exemple, et auxquelles je peux avoir recours ponctuellement.

Il y a quelques mois, Sylvia, la fondatrice d'Hypnotic Bioté, m'a proposé de tester gratuitement son service en ligne de protocoles d'hypnose audio. J'ai pu accéder à 2 modules : celui sur le lâcher-prise, et un autre intitulé "évasion à Hawaï". J'ai trouvé le site facile à utiliser, on est vraiment guidé pas-à-pas dans la démarche. Le protocole sur l'évasion est une expérience très agréable, qui permet de s'évader et encore une fois ça fait du bien de s'offrir une petite bulle pour soi dans nos quotidiens assez chargés. Par contre, il faut savoir que les séances peuvent être assez longues, de quelques dizaines de minutes, et que ça nécessite donc de pouvoir s'isoler, dans un endroit calme, pour pouvoir profiter pleinement de sa séance. Personnellement c'est que j'ai trouvé le plus difficile dans cet exercice : se libérer le temps nécessaire, au calme. De manière générale c'est quelque chose que j'ai beaucoup de mal à faire. Par exemple, le sport à la maison, je n'y arrive pas du tout. Pour l'hypnose c'est pareil, je pense que la consultation chez un thérapeute à l'extérieur de chez moi me convient. Cela dit, la formule est très intéressante et si vous pensez que ça peut vous convenir, je vous propose de tester l'offre d'Hypnotic Bioté avec le code promo hb25mv qui vous donne droit à une remise de 25%, valable sur l'ensemble des programmes du site, jusqu'au 31 Août 2022. Je vous remets toutes les infos dans les notes de l'épisode et sur le blog.

Deuxième sujet : nous allons parler d'e-mails et de boîte mails. Je pense que l'on pourrait écrire une thèse sur le sujet, tellement les possibilités de gestion des boîtes mails en entreprise sont multiples, et je trouve que c'est toujours amusant de voir comment les gens s'organisent... ou pas :-)! Parce qu'il faut bien avouer qu'avec la quantité de mails que l'on reçoit ce n'est pas toujours simple de s'y retrouver. Entre ceux qui trient par mois, par sujet,

par personne, par service... ceux qui sont de la team "boite mails vide à tout prix tous les soirs" ou ceux qui laissent s'empiler les mails par centaines dans la boîte de réception... vraiment il y en a pour tous les goûts !

Mais au-delà de la question du rangement, une chose que j'ai faite récemment et qui m'a beaucoup aidée c'est alléger ma boîte mails, pro mais surtout perso, de tous les mails inutiles. C'est particulièrement vrai pour la boîte perso où je recevais énormément de newsletters de sites où j'avais passé une commande il y a longtemps. J'ai pris conscience que chaque jour je supprimais beaucoup de mails sans même les avoir ouverts. Sur son téléphone, vous me direz, ça prend 1 seconde... oui, mais multiplié par le nombre de mails, par le nombre de jours... à la fin de l'année on a quand même consacré un paquet de minutes à cette tâche parfaitement inutile. Vous me croirez ou non, mais d'avoir fait ce travail de désabonnements massif, qui certes prend un peu de temps au début, m'a vraiment fait du bien à moyen terme avec une boîte mails perso largement allégée... et franchement déjà que les boîtes mails ont tendance à exploser au bureau, je trouve que ça fait plaisir de se libérer de ça sur son temps perso. En plus c'est un petit geste en faveur de l'environnement, puisque un email stocké pendant 1 an génère environ 10 grammes de CO2 et un mail avec une PJ de 1Mo consomme 7.5g équivalent de fer, soit le poids d'une pièce de 1€.

Bref, supprimer les mails inutiles, c'est bon ET pour la planète, Et pour votre esprit.

Et si vous avez des tips ou des bonnes pratiques à partager sur le sujet de la gestion des mails, venez me raconter ça en commentaire sur insta ou le blog. Je suis sûre que je pourrais apprendre plein de trucs avec vos astuces !

Dernier sujet : les cadeaux de fin d'année pour les maîtres ou les maîtresses. Attention : ce n'est pas une obligation, ni même une nécessité, mais c'est vrai que c'est un rituel qui est souvent assez répandu et moi-même je m'y plie assez rigoureusement chaque année. Je voulais vous suggérer un cadeau que je trouve assez sympa et original : celui du bocal à offrir. Le principe est simple : c'est de mettre dans un bocal tous les ingrédients secs qui permettent de réaliser une recette. C'est donc un cadeau à la fois utile et gourmand. Vous pouvez par exemple réaliser un bocal pour réaliser des cookies - c'est même une activité que vous pouvez réaliser avec vos enfants - et l'offrir ensuite ! Si vous cherchez des recettes ou des inspirations, je ne peux que vous recommander l'ebook de Linda Louis, autrice et photographe culinaire de talent, qui habite dans la même ville que moi, à Bourges. Pour moins de 10 euros vous trouverez dans l'ouvrage 16 recettes plutôt simples à réaliser et toutes très joliment illustrées. D'ailleurs si l'enseignant est passionné de cuisine, peut être que vous pouvez directement lui offrir l'ebook ! Je vous laisse le lien vers le site de Linda dans les notes de l'épisode.

Voilà, c'est fini pour aujourd'hui ! Et c'est même fini pour la saison 2 parce que c'était la dernière édition des "Favoris" de cette saison. Je pense que c'est un format que je vais poursuivre en saison 3, parce qu'il a l'air de bien vous plaire si j'en crois les statistiques

d'écoute. J'ai bien envie aussi de faire évoluer le format en partageant par exemple les favoris des auditrices ou des membres du collectif. Si l'idée vous intéresse, écrivez-moi : on réfléchira ensemble à ce que l'on peut faire.

En parlant du collectif, j'en profite pour vous dire que le prochain épisode sera l'occasion de faire la connaissance des Maman Bosses qui sont à mes côtés dans le projet ; et si vous aussi ça vous tente de rejoindre l'aventure, il y a de la place pour tout le monde ! Si vous avez envie de mettre vos compétences au service du projet ou au contraire d'en apprendre de nouvelles, vous êtes les bienvenues. Communication, montage audio, commercial, community management... tous les talents sont les bienvenus !

J'ai hâte d'échanger avec vous.

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