

Checklist des BIENVEILLEUSES



- Je te demande fréquemment « **Comment ça va, toi ?** »
- Je t'apporte des **petits plats** faits maison au retour de la maternité
- Je prends de tes nouvelles souvent, et je t'écoute **sans jugement**
- Je **garde bébé** le temps d'un resto en amoureux, ou d'une sortie pour t'aérer
- En passant te voir, j'en profite pour t'alléger de quelques **tâches ménagères** :
vider le lave-vaisselle, étendre une lessive, passer un coup d'aspirateur...
- Je me propose pour faire tes **courses**, ou aller chercher ton drive !
- Je t'invite à prendre du **temps pour toi**,
avec un massage, un brushing, ou un gouter entre copines !
- Je viens chez toi pour **garder un œil sur bébé**, pour que tu aies le temps de faire une sieste ou de prendre une douche
- Je te propose une **sortie au parc ensemble**,
pour qu'on puisse papoter tout en promenant bébé
- Je te rappelle que **tu n'es pas seule**,
Céline Dion aussi a eu un post-partum difficile...
- Plutôt qu'un énième cadeau pour bébé, j'offre des petites attentions, ou des cadeaux pour te faire **plaisir à toi**