

---

ÉMILIE DAUDIN

---

# LIBERTÉ, ÉGALITÉ, MATERNITÉ

---



Trouver l'équilibre  
dans sa vie de mère,  
de cheffe d'entreprise  
et de femme engagée

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Mère épanouie, véritable cheffe d'entreprise et féministe, **Émilie Daudin**, créatrice du blog The Brunette, nous livre un témoignage touchant, accompagné de ceux de ses lectrices, ainsi que de nombreux conseils pour nous aider à allier maternité, vie de femme active et de femme féministe dans un monde qui change.

À travers cet ouvrage, l'autrice raconte son parcours, son travail, ses projets, ce qui l'anime, mais aussi la maternité, qui a chamboulé sa vie. Sans tabou, elle aborde ses deux grossesses, les doutes, les peurs et appréhensions qui ont pu les accompagner, mais aussi l'accouchement, l'allaitement, son rapport au corps, le poids de la charge mentale, son organisation au quotidien...

*Liberté, égalité, maternité* n'est autre qu'une ode au lâcher-prise, à la déculpabilisation, un ouvrage sur le droit à l'erreur en tant que parent et en tant que femme, mais aussi sur le droit à s'aimer.

ISBN : 979-10-285-1804-2



9 791028 518042

**19 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Photographie : Catherine Delahaye  
Rayon : Maternité, puériculture

LIBERTÉ,  
ÉGALITÉ,  
MATERNITÉ

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Correction : Blandine Pouzin

Design de couverture : Antartik

Conception graphique et mise en page : La Fabrique Graphique

Photographies : Catherine Delahaye

© 2020, Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris — France

ISBN : 979-10-285-1804-2

ÉMILIE DAUDIN

LIBERTÉ,  
ÉGALITÉ,  
MATERNITÉ

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
<b>BLOG, BUSINESS &amp; CO.....</b>	<b>11</b>
Mes débuts.....	13
Double travail, double identité – Comment ai-je tenu autant d’années avec mon CDI et mon blog? 2007 à 2015.....	15
Être Business Woman – Le début de l’entrepreneuriat, entre peurs, doutes, excitations et le syndrome de l’imposteur.....	21
Développement de l’activité et de l’équipe The Brunette.....	29
<b>LE JOUR OÙ MA VIE A CHANGÉ.....</b>	<b>33</b>
Première grossesse : premiers doutes, envie de plus de féminisme et congé maternité.....	35
Être enceinte : accepter son nouveau corps, grossesse et fausse couche.....	39
Accouchement : gérer le dépassement du terme, la césarienne et ce qui s’en suit.....	41
La césarienne d’urgence.....	42
La voie basse après césarienne (V.B.A.C) .....	45
Le match césarienne vs voie basse.....	50
Devenir mère : le grand chamboulement – Nouvelle vie à trois, la déculpabilisation nécessaire, la place du père .....	57
La place du conjoint (quand il y en a un).....	60
Tout est une question de phases .....	61
<b>POST-GROSSESSE ET REMISE EN QUESTION : ACCEPTER SON NOUVEAU CORPS ET REPRENDRE LE TRAVAIL .....</b>	<b>65</b>
Le post-partum.....	67
L’allaitement.....	75

<b>MAMAN ET BOSS À PLEIN TEMPS : MOTHER POWER!</b> .....	99
Être décisionnaire de sa propre vie.....	101
Nouvelle grossesse, déménagement à Rouen et fausse couche.....	103
Ma fausse couche.....	103
Déménagement à Rouen.....	109
Être entre deux villes : organisation, galère de gardes, adaptation.....	115
Tout est une question de sacrifices.....	121
Mon organisation au quotidien.....	125
Préparer les affaires la veille.....	125
Anticiper les biberons la nuit.....	126
Cuisiner en avance... ou avoir des petits pots en stock !.....	126
<b>ÊTRE MÈRE ACTIVE : PEURS, CHALLENGES ET DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN</b> .....	131
2019 : la nouvelle grossesse.....	133
Le poids de la charge mentale.....	143
Noter.....	144
S'organiser.....	144
Déléguer.....	145
Apprendre à lâcher prise pour déculpabiliser.....	151
Comment lâcher prise ?.....	154
... Ou déculpabiliser ?.....	154
Comment surmonter la première année avec un bébé ?.....	161
Apprivoiser notre nouveau corps.....	161
Trouver son rythme en tant que mère.....	163
Penser à soi.....	164
Prendre du temps pour son couple.....	164
Communiquer !.....	165
C'est normal de se sentir différente.....	169
<b>ÊTRE FÉMINISTE EN 2020 EN ÉTANT MÈRE DE DEUX ENFANTS ET CHEFFE D'ENTREPRISE</b> .....	173
Aider son prochain.....	175
POW[HER] !.....	181
Et si on remettait en question notre système patriarcal ?.....	183
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	187



# INTRODUCTION

Être mère, j'en ai rêvé pendant des années et je suis folle amoureuse de mes enfants. Même si tout n'est pas toujours évident, et c'est ce que je vais vous raconter dans ce livre.

La maternité m'a épanouie et m'a permis de me redécouvrir, mais ce n'est pas non plus ce qui me définit.

J'ai créé un blog de mode en 2007, grâce auquel j'en suis là aujourd'hui. J'avais dix-neuf ans, et rien ne laissait penser que mon hobby du moment deviendrait mon job actuel et qu'il me donnerait autant d'opportunités.

Comme je parle beaucoup de maternité et de tout ce qui l'entoure sur mon blog et sur mes réseaux sociaux (alors que j'avais dit que je ne le ferai jamais quand j'ai annoncé ma première grossesse...), on m'a proposé de pousser le sujet un peu plus loin pour que je raconte qui je suis, ce que j'ai fait, les expériences par lesquelles je suis passée pour, peut-être, vous aider si vous êtes concernée. À chaque post sur les différentes épreuves que je traversais, j'ai reçu tellement de commentaires de personnes rassurées ou qui me remerciaient pour mes écrits que j'ai réalisé l'importance du partage d'expérience. Accompagnée par d'autres témoignages que le mien, j'ai envie de vous montrer qu'il n'y a pas qu'une seule maternité possible, mais plusieurs. Qu'il faut aussi qu'on nous lâche la grappe avec les injonctions à devenir tel ou tel parent merveilleux ! Parce que la vérité, c'est qu'on fait bien comme on peut. Tant que nos enfants sont en bonne santé, mangent à leur faim tous les jours et nous sourient, c'est que l'on remplit bien notre rôle !

## INTRODUCTION

Ado, je passais énormément de temps à imaginer des scénarios de films, j'écrivais des chansons alors que je ne savais pas faire de musique, ou même je rédigeais des résumés de roman que j'inventais. Et cela n'allait pas plus loin. Je me suis longtemps mis des barrières, pensant que je ne serai jamais capable d'aller jusqu'au bout de mon écriture. Mais avoir des enfants, cela donne des ressources qu'on ne pensait pas avoir.

Vous l'aurez compris, ceci n'est pas un livre de développement personnel. C'est un livre sur le lâcher-prise, sur le droit à l'erreur en tant que parent, mais également en tant que femme, et c'est aussi une ode à s'aimer. Et à déculpabiliser.

Je vais vous raconter mon parcours, vous parler de mon travail, mes projets, ce qui m'anime, mais aussi de maternité, car c'est ce qui a bousculé ma vie.

J'espère très sincèrement que ce livre sans prétention vous aidera dans votre vie de parent, et qu'il vous donnera envie de le partager avec d'autres.

Bonne lecture !

*Émilie*





**BLOG,  
BUSINESS  
& CO.**





# MES DÉBUTS

À chaque fois que l'on me pose la question « d'où viens-tu ? », je réponds très souvent que je viens de partout. Née en août 1987 dans les Yvelines, de parents aveyronnais partis chacun de leur côté tenter leur chance dans la Capitale, j'ai vécu quasiment dix-sept ans là-bas avant de les suivre dans le Var. J'y ai terminé mon lycée, puis effectué mon DUT Information-communication à Sophia-Antipolis avant de remonter à Paris pour mon stage de fin d'études, puis tenter ma chance dans une grande agence de publicité (*spoiler*, je terminais toutes mes journées en pleurs, j'ai tenu deux semaines et je suis retournée vivre chez mes parents). Dans le Sud, ce fut extrêmement dur de trouver un travail dans mon domaine (j'étais devenue attachée de presse), je me suis donc reconvertie dans le tourisme. J'avais vingt ans, un Bac +2 en poche et une forte envie d'apprendre sur le terrain. J'ai commencé « agent de réservation » avec une petite équipe géniale, puis, avec la crise de 2008, tout s'est écroulé, et l'entreprise est partie en liquidation judiciaire... puis nous avons été rachetés et j'ai demandé à ce moment-là ma mutation à Paris. J'étais fin prête pour affronter de nouveau seule la Capitale, j'avais un boulot dans lequel je m'épanouissais et une autre passion, secrète, qui me prenait tout mon temps libre : j'étais blogueuse...

Devenir blogueuse n'est pas arrivé du jour au lendemain. Nous étions début 2007 et c'est en faisant des recherches sur Google que je suis tombée sur le premier vrai blog que j'ai immédiatement suivi. Je n'y connaissais rien et je trouvais génial de pouvoir avoir son journal de bord en ligne tout en ayant une vraie plateforme.

Comme beaucoup de jeunes, j'avais eu plusieurs Skyblogs, une page MySpace et même un site Internet en 2003. On peut dire qu'Internet était déjà présent dans ma vie, mais la découverte des blogs, tels qu'on les connaît aujourd'hui, a été une révélation pour moi. J'ai le soir même créé un compte « indecise\_emilie », mais je n'ai jamais été jusqu'au bout de la démarche. « Indécise » était un pseudo véritablement bien choisi !

À ce moment-là, j'allais effectuer mon stage de fin d'études à Paris dans une agence de relation presse, et le nombre de blogs présents sur la toile était anecdotique. Je crois me souvenir qu'il y en avait une petite dizaine qui sortait du lot et qui commençait à faire parler d'eux dans la presse féminine et même en agence de presse.

J'ai attendu plusieurs mois avant de lancer véritablement le blog, tel qu'on le connaît aujourd'hui. Le pseudo « The Brunette » est apparu comme une évidence, j'avais alors les cheveux très bruns, et j'ai pensé à ce moment-là que je pourrai ainsi continuer à garder mon anonymat sur Internet. Il faut savoir qu'à cette époque sur les blogs de mode, il fallait se couper la tête sur nos photos. On était là pour partager nos looks, pas nos visages ! Nos bons vieux APN (appareils photo numériques) bien pixellisés nous permettaient de publier sur nos blogs respectifs nos tenues (têtes coupées !) et nous prenions un réel plaisir à aller commenter le blog de la copine. C'est ainsi qu'une petite communauté s'est créée et nous avons évolué ensemble.

J'avais vingt ans, je découvrais l'univers de la mode par la petite porte, sans me douter un seul instant de ce qui allait m'arriver par la suite. C'était le temps béni, où tout n'était qu'innocence, franche camaraderie et rigolade.

Moi qui étais de nature timide et qui parlais très vite, ces débuts de blog m'ont permis de prendre confiance en moi, de rencontrer des personnes exceptionnelles, de m'épanouir, de m'affirmer et de tenter des expériences que je n'aurai jamais osé tester auparavant.

Une vraie libération.

# DOUBLE TRAVAIL, DOUBLE IDENTITÉ

## COMMENT AI-JE TENU AUTANT D'ANNÉES AVEC MON CDI ET MON BLOG ? 2007 À 2015

À côté du blog, j'ai bien entendu continué à travailler. J'avais obtenu ma mutation à Paris, trouvé rapidement un deux-pièces dans le dix-huitième arrondissement. Le BON-HEUR !

Les deux premières semaines, j'allais travailler dans cette nouvelle entreprise où quasiment personne ne me parlait – j'étais la nouvelle et j'allais sur mes vingt-deux ans –, mais je profitais le soir des soirées blog qui commençaient à pulluler. J'étais heureuse, jeune et je commençais à vraiment profiter de la vie parisienne.

Deux semaines après mon arrivée à Paris, j'ai commencé à avoir le cafard... Mes parents me manquaient, mes amis dans le Sud aussi, je me demandais si je n'avais pas fait la plus grosse bêtise de ma vie en m'installant à Paris. Coincée avec cet appartement loué, que j'avais meublé, et mon boulot, pour lequel j'avais été mutée.

Heureusement, j'avais quelques amis sur place qui m'ont aidé à aller mieux : Cécile et Mike, ils ont été ma bulle d'oxygène.

J'ai déprimé pendant un mois, je faisais mon travail en mode « automatique » et j'essayais le soir de combler le vide en allant à des soirées blog, en dînant avec mes rares amis, et ce qui m'a entre autres aidé à sortir de cette mauvaise passe a été d'aller au cinéma, seule, tous les soirs.

J'avais besoin de m'évader pendant une heure et demie, de ne plus penser à mon quotidien un peu morose...

Quand j'ai commencé à aller mieux, ma cousine Kathleen m'a fait la surprise de venir me voir un week-end (elle venait d'Avignon et détestait Paris). C'était pile ce dont j'avais besoin. Et au même moment, j'ai commencé à sortir avec un blogueur. J'allais mieux, enfin. Au travail, je me suis fait des amis, j'ai commencé à m'épanouir un peu plus, même si mes missions n'étaient pas hyper excitantes, j'y passais de meilleures journées.

Néanmoins, je cachais à tout le monde ma double identité : TheBrunette ou @EmilieBrunette n'existait tout simplement pas. J'éprouvais le besoin de garder ces informations secrètes, d'avoir cet anonymat-là au bureau. Nous étions en 2009 et le monde du blogging était tout de même assez inconnu et je n'avais pas envie d'être jugée par mes pairs parce que je montrais des idées de tenues sur Internet. Et clairement, je n'avais pas les reins solides pour supporter les éventuelles critiques qui en émaneraient.

Début octobre 2009, je tombe sous le charme puis follement amoureuse de celui qui brisera mon cœur un certain dimanche de janvier 2012. Mon activité de blogueuse l'amusait, mais il ne supportait pas le côté « extravagant » qui allait avec.

Je continuais de travailler trente-neuf heures par semaine dans cette entreprise et j'enchainais le soir avec ma casquette de blogueuse. Je trouvais grisant d'avoir « deux métiers ». Un clairement alimentaire me permettant de payer mon loyer et mes sorties, et un, qui me faisait vibrer. Plus j'étais dans ce milieu du blogging, plus j'avais envie de revenir travailler dans la communication.

Cela tombait bien, on parlait d'ouvrir un poste dans le digital au sein de mon entreprise et je m'étais placée auprès de mon supérieur qui avait bien compris que j'aimais ça. Mes études allaient enfin pouvoir me servir ! Et j'allais combiner deux choses que j'aime et surtout, assez proches de mon autre travail, plus secret, de blogueuse.

Mon patron – un homme très gentil et professionnel – soutenait ma candidature et me tenait au courant de la création du poste. Le milieu du tourisme allait mal, et le poste ne fut jamais créé. Quand on me l'a annoncé, j'ai compris que j'avais fait le tour de mon métier et que j'étais prête pour autre chose. J'avais vingt-quatre ans et envie de retourner travailler véritablement dans la communication. Par le blog, j'avais eu un entretien – que j'avais réussi pour intégrer un bureau de presse mode et assister l'attachée de presse sénior pour le lancement d'une marque

canadienne orientée luxe, qui arrivait en France. J'étais reçue au sein de l'agence, située en plein Sentier, et je ne m'étais jamais sentie aussi à l'aise. L'attachée de presse que je rencontrais était adorable et le showroom était fin prêt pour la marque, la collection était déjà arrivée, il ne manquait plus qu'à finir de recruter l'équipe qui s'occuperait de ses relations presse.

J'étais quasiment embauchée lorsque l'on m'a appris que l'attachée de presse était partie, la marque avait finalement choisi une autre agence. Ce fut un coup dur, je m'y voyais déjà, mais cela m'a permis de me remettre très vite en selle et de chercher activement un nouveau poste.

On m'a proposé finalement un poste « en or » : créer le pôle digital luxe-mode-beauté d'une agence de presse. Le salaire n'était pas mirobolant, mais j'allais enfin pouvoir m'épanouir réellement au travail et utiliser ma casquette de blogueuse et de RP (Relations Publiques) en même temps ! Mon travail commençait au 1<sup>er</sup> février 2012, et je venais tout juste de me faire plaquer par mon premier grand amour. Autant vous dire que de perdre tous mes repères d'un coup pour démarrer une nouvelle vie ne fut pas si facile !

J'ai donc tout recommencé à zéro, et même si c'était idéal pour m'investir à fond dans mon travail, ce ne fut pas une très chouette période.

Néanmoins, j'avais tout ce dont j'avais rêvé : un showroom dans le 1<sup>er</sup> arrondissement de Paris à gérer seule, même si je devais parfois travailler le week-end pour rencontrer des blogueur.s.es de province ou ceux qui travaillaient en semaine, cela ne me dérangeait pas car j'étais célibataire et je ne comptais pas mes heures. Tout le monde connaissait mon activité de blogueuse, c'est grâce à cela que j'avais été embauchée : grâce à mes contacts dans le milieu, je rapportais des contrats au showroom et l'activité se développait.

Nous étions en 2012, l'une des plus belles années de ma vie. J'avais vingt-cinq ans, célibataire, j'exerçais un métier sur mesure, j'avais un blog dans lequel je continuais de m'épanouir, et je rencontrais de nouvelles personnes qui sont devenues par la suite mes plus proches ami.e.s.

En 2013, les choses ont commencé à changer. L'ambiance se dégradait peu à peu au bureau... La fin de la lune de miel se profilait, et je fus rapidement contactée par un bureau de presse me demandant de reprendre et développer le pôle digital pour ses clients.