

Mes enfants, ma vie pro, comment conjuguer les deux ?

1 Déculpabilisez

Que les choses soient claires : non, **vous n'êtes pas Superman ou Wonder Woman. Donnez-vous le temps de trouver votre rythme et acceptez le fait de ne pas pouvoir être aussi efficace que d'habitude.** Dans de telles circonstances, chacun fait du mieux qu'il peut mais personne ne peut être sur tous les fronts à la fois.

Et si vous vous inquiétez pour l'avenir de votre(s) enfant(s), gardez à l'esprit que tous les enfants sont actuellement dans la même situation.

2 Organisez et rythmez vos journées et celles de vos enfants

Entre votre vie professionnelle, votre vie de famille et celles de vos enfants, vous avez vite fait de perdre pied. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la/le seul(e) à vous sentir débordé(e) !

Pour vous organiser au mieux, vous pouvez **élaborer un planning**. Organisez vos journées de sorte à ce que tout le monde à la maison accomplisse ses tâches journalières et ce, tout en gardant du temps libre pour soi et pour se divertir.

Pour cela, n'hésitez pas à déterminer des plages horaires plus ou moins précises si nécessaire, dédiées aux différentes activités qui rythment votre vie à la maison : des plus évidentes à celles qui nécessitent d'être clairement indiquées (par exemple, les moments où vous n'êtes pas disponible).

Il n'existe pas de planning parfait, composez celui qui conviendra aux membres de votre famille en fonction des besoins, obligations et envies de chacun. N'oubliez pas : on s'organise pour décompresser et non pas pour culpabiliser.

3 Responsabilisez vos enfants et impliquez-les dans la vie de famille

Pour commencer, n'hésitez pas à leur **montrer le planning que vous aurez/avez confectionné**. Ils sauront d'ores et déjà comment les choses s'organisent à la maison et pourront s'y référer tout au long de la journée s'ils en ressentent le besoin. Pour les plus récalcitrants, pourquoi ne pas essayer de leur présenter cela de manière plus ludique ? Mettez en place un jeu !

Pensez à **expliquer à vos enfants avec des mots simples la situation actuelle** afin qu'ils approuvent mieux cette nouvelle organisation et pour les apaiser face aux différentes informations anxiogènes qu'ils peuvent entendre.

Enfin, **demandez-leur de participer à la vie de famille** : le bien-être de tous et le vôtre en dépend ! Proposez-leur de préparer le repas avec vous, incitez-les à ranger leur chambre, essuyer la vaisselle...en fonction de leur âge, ils peuvent prendre part aux tâches ménagères et apprendre à s'impliquer. Qui a dit que passer l'aspirateur était compliqué ? Et même les plus petits peuvent apporter leur contribution en rangeant les chaussures, jouets ou vêtements qui rôdent aux quatre coins de la maison !

4 Constituez une réserve d'activités

Quand l'école à la maison est terminée, le brouhaha reprend souvent de plus belle !

Oui, **les écrans sont vos alliés pour avoir un peu de répit** mais veillez quand même à ce que vos enfants n'en abusent pas. Pour les occuper toute la journée, vous pouvez **créer une liste ou une boîte à idées d'activités diverses et variées**. Pourquoi ne pas piocher au hasard une activité chaque jour ?

► Quelques idées : écrire des cartes postales aux grands-parents, cuisiner, lire, danser, dessiner, peindre, faire de la pâte à sel, faire des jeux de société, se déguiser, inventer des histoires, tenir un journal de bord... et si vous avez la chance d'avoir un jardin, misez sur les activités en extérieur (balançoire, basket, observer les insectes, créer un herbier...).

Internet regorge d'un tas d'autres propositions plus originales les unes que les autres. Jetez-y un coup d'oeil si vous êtes en panne d'inspiration, cela pourrait vous aider.

Astuce : vous pouvez essayer d'optimiser le temps passé devant la télévision en coupant le son et en ajoutant les sous-titres pour inciter vos enfants à lire. Pour les plus petits, une autre solution peut être de mettre le film en version étrangère afin d'éveiller leurs oreilles à de nouvelles langues.

5 Soufflez

A trois niveaux :

► **Prévoyez des pauses** pour vous et vos enfants sur le temps de travail : les enfants peuvent aller prendre l'air dans le jardin pendant que vous buvez un café ou que vous téléphonez à un(e) ami(e).

► N'oubliez pas votre couple : **accordez-vous du temps avec votre conjoint(e)**. Par exemple, prenez le temps de discuter après le déjeuner autour d'un café, mangez en tête à tête le soir lorsque les enfants sont couchés ou tout simplement, retrouvez-vous dans votre bulle le temps d'un film.

► **Ne vous oubliez pas VOUS** : accordez-vous des temps «off» pour décompresser. Quelque soit votre routine anti-stress, ne la négligez pas.