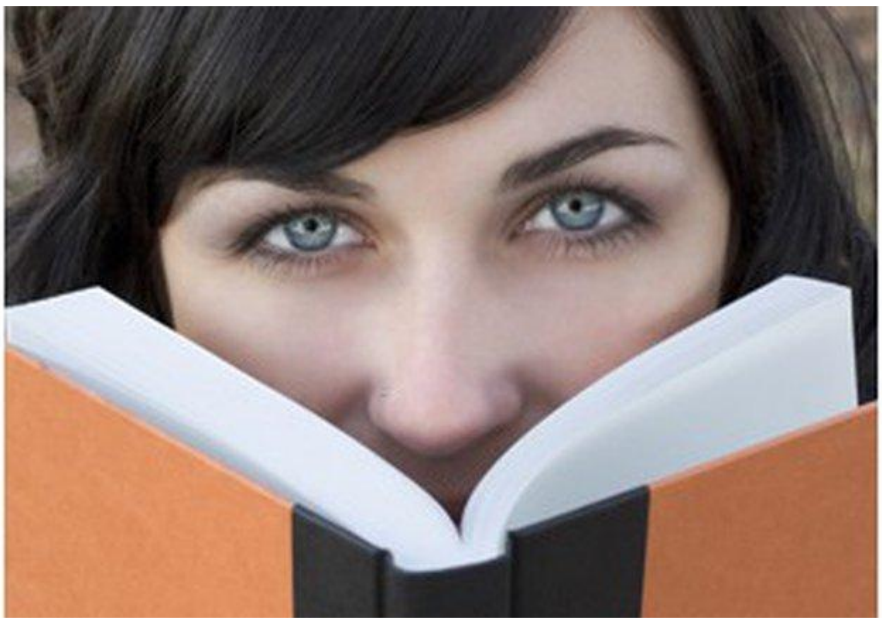
2 parents en 1... le défi !

Laurence Choury



(1ère partie)

Conjuguer les rôles de 2 parents en 1..... Être disponible pour les enfants alors que 24 heures semblent devoir en contenir 48..... Être père et mère à la fois..... Le défi n'est pas simple !

Combien de fois me suis-je sentie dépassée, incapable ? Je me suis laissée envahir par le stress, le découragement, la culpabilité, le sentiment d'être une « mauvaise mère » ?
Comment trouver le courage, le temps, l'énergie nécessaire ?

Comment s'organiser, s'adapter, pour que la vie ne soit pas un « enfer » ? pour que les enfants ne soient pas trop meurtris et qu'ils attrapent eux aussi le syndrome du siècle, c'est-à-dire le stress?

Je cours, je bouge, je m'active, je pense à 10 choses en même temps… pas le droit à l'erreur !
J'organise, je contrôle, je décide….. le « timing » est serré !

J'anticipe, je prévois, je cherche même d'avance les solutions à toutes les situations possibles….. « au cas où » !

Calcul au plus juste….. il faut faire avec ce qu'on a !

Et trop souvent plus de temps ni d'énergie pour l'écoute, le jeu, le dialogue avec les enfants, pour les accompagner, les aider. Encouragements, consolations, câlins, deviennent des « options » que je nous offre de moins en moins !

STOP ! JE CRAQUE ! STOP ! C'EST A DEVENIR FOU !

C'est le moment de faire le point !

J'ai besoin de (re)trouver paix, joie, calme, pour être disponible auprès de mes enfants….. j'ai besoin de me sentir bien pour qu'ils puissent être bien….. j'ai besoin d'être aimée pour pouvoir les aimer !

J'ai besoin de repos pour tout mon être, repos du corps, des pensées, de l'esprit, du coeur… mais comment l'atteindre alors que ma vie semble m'emmener à l'inverse ?

D'abord je dois me dégager de cette course constante, « simplifier » ma vie ! Comment ?

Par exemple :

- sélection des habits « faciles » : séchés bien tendus, pliés dès décrochage, et….. quasiment plus de repassage !
- certains légumes déjà nettoyés , coupés et précuits, pas plus chers au kilo, ainsi que recettes rapides tout aussi délicieuses, et…..encore du temps dégagé !
- liste de course bien réfléchie, donc plus d'achat « vite fait » en cours de semaine, et….. je gagne du temps, de l'énergie et je limite en plus le superflu si coûteux !
- j'espace « ménages à fond », lavages de carreaux….. ça ne m'empêche pas

de vivre bien !
- je bouleverse un peu mes « priorités » trop souvent centrées sur « la maison », et..... je me découvre disponible pour des temps avec et vers les autres !

1er bilan : le stress a déjà baissé, je me sens mieux, j'aborde les enfants plus sereinement et notre relation s'améliore. Nous arrivons à parler, à jouer. Ils peuvent davantage compter sur moi et sont plus enclins à participer au quotidien.

«C'est dans le calme et la confiance que sera votre force » Esaïe30 v 15

C'est un bon début, mais il reste encore à faire pour mon esprit à bout de souffle !
Affaire à suivre.... alors à bientôt

Laurence

en partenariat avec : www.famillejetaime.com

Laurence Choury

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

19 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com