

Pour plus de bonheur et d'apaisement

Comment cultiver le bien-être en famille

C'est en effet dans nos relations familiales harmonieuses que nous puisons le plus facilement notre énergie positive !



Mieux profiter les uns des autres

✓ **Le soir, prenez dix minutes pour discuter de la journée tous ensemble ou jouer avant d'attaquer les devoirs, la cuisine...**

✓ **Célébrez ce qui va bien dans votre vie. À table, chacun peut évoquer trois choses positives vécues dans la journée.**

✓ **Si vos enfants sont grands, ajustez vos emplois du temps à l'avance pour profiter de vos retrouvailles.**

✓ **Fixez-vous des rendez-vous : balades, cuisine, jeux de société, cinéma, chacun décide à tour de rôle de l'activité. Ces souvenirs familiaux consolident les liens.**

“J'ai instauré un conseil de famille”

Audrey, 40 ans, 2 enfants

J'ai longtemps vécu en mode « débordé », en ayant l'impression de subir ma vie. Travail, enfants, intendance de la maison, je courais tout le temps et ne prenais aucun plaisir dans ma vie personnelle. Il y a deux ans, j'ai découvert la parentalité positive grâce à une

collègue. J'ai lu des livres sur le sujet, assisté à des conférences qui m'ont ouvert les yeux : j'étais une épouse et une mère absente, présente seulement pour râler. Ce blocage m'empêchait de vivre la vie que je souhaitais. Pour que tout le monde se sente mieux, il fallait que le changement

vienne de moi. Il y a un an, j'ai instauré un « conseil de famille » hebdomadaire où chacun peut exposer ses soucis, ses envies, ses réclamations, etc. Particulièrement utile avec deux jeunes ados ! Mon mari et moi y accueillons toutes les émotions et essayons d'y répondre. Nous avons instauré un tableau des tâches domestiques. Ainsi, chacun aide sans ronchonner et je ne suis plus la seule à assumer les corvées. Nous avons surtout renoué avec des moments de plaisir à quatre : matchs de foot, bowling, concours de cuisine... Et même à deux : une soirée en amoureux une fois par mois et un week-end tous les trimestres. J'ai dû me faire aider un peu côté ménage, mais le sacrifice financier en vaut la peine ! Depuis, les tensions se sont vraiment apaisées et ma vie de famille me comble enfin.

L'avis de la psy

Quand ça va vraiment mal, on puise en soi l'énergie nécessaire pour modifier le cours de sa vie. Ce que j'ai aimé chez Audrey, c'est sa capacité à se remettre en question : elle a découvert une autre manière de faire et a osé passer à l'action. C'est grâce à elle que le changement positif arrive. Souvent, les mamans sont les gardiennes de l'énergie familiale. Dès qu'elles décident de prendre les choses en main, leurs proches suivent. Audrey a réussi à mettre en place une nouvelle logistique familiale. Cela se fait dans le dialogue et la concertation : ils construisent ensemble leur vie de famille. Cet échange hebdomadaire est une belle idée car c'est un véritable espace de solutions. Unis, ils se donnent la chance d'y arriver.

“J'essaie d'être moins exigeante”

Marie-José, 49 ans, 6 enfants

Avec Pascal, nous sommes à la tête d'une famille recomposée de six enfants. Je travaille à 80 % dans une pharmacie : les journées sont bien remplies et, dès que je rentre, je croule sous les tâches quotidiennes. J'ai l'impression de n'avoir presque pas de temps à moi et peu de moments de bonheur en famille. Les enfants comptent tous beaucoup sur moi : à la fin de l'année dernière, je me sentais comme une cocotte qui allait exploser. À Noël, j'ai réuni tout le monde : le quotidien n'était plus vivable, je criais trop, nous étions tous sous pression. Cha-

cun a juré de faire des efforts, moi la première. Désormais, j'essaie de demander de l'aide autrement qu'en criant. Je délègue plus à mon mari et nous alternons les corvées ménagères. Ainsi, je m'énervé moins et ferme les yeux si ce n'est pas très bien fait. Mon mari rentre plus tôt pour m'aider quand c'est possible. Les enfants ont mis beaucoup de bonne volonté. Nous sommes plus détendus. Maintenant, le dimanche, c'est sorties en famille et jeux avec les plus petits, ça faisait longtemps que ça n'était pas arrivé. Il y a enfin de la bonne humeur à la maison !

L'avis de la psy

Marie-José endosse ses torts et se donne les moyens de changer le cours des choses : elle a adopté une meilleure organisation, revu ses exigences à la baisse, appris à exprimer des demandes recevables pour ses proches. Crier est effectivement une solution inadaptée au problème : quand ils sont dévalorisés, les autres ont encore moins envie de collaborer. Marie-José est donc sur la bonne voie, ses efforts paient déjà. Pour renforcer encore davantage le lien familial, elle peut veiller à encourager les bons comportements. Plus on donne des encouragements, plus les autres ont envie d'en recevoir et font tout pour nous aider !

“J'ai osé dire de quoi j'avais besoin”

Marylène, 61 ans, 2 enfants

Quand mes enfants sont partis à 300 km de chez moi pour faire leurs études, j'ai eu beaucoup de mal à l'accepter. Veuve et retraitée depuis peu, j'ai multiplié les activités associatives et sociales, mais cela ne me suffisait pas. Je voulais voir mes enfants plus de cinq fois par an, profiter de mes petits-enfants. Sur les conseils d'une amie qui m'a vue mal, j'ai réuni ma fille et mon fils pour leur en parler. Ensemble, nous avons trouvé un terrain d'entente. Il y a deux ans, j'ai donc déménagé pour m'installer à mi-chemin de chez chacun, au bord de la mer, en région bordelaise. Désormais, je viens garder mes trois petits-enfants à tour de rôle le mercredi, à toutes les vacances et dès qu'il y a un besoin. Avec ma fille, nous faisons des sorties à deux, du shopping,

dès qu'elle le peut. L'été, nous nous retrouvons tous chez moi pour de joyeuses vacances familiales. L'hiver, nous partons quelques jours à la montagne, où les beaux-parents de ma fille ont un chalet. J'ai trouvé mon équilibre à travers un rôle de mère et grand-mère bien rempli :

j'ai une vraie place dans leur vie. Je veille cependant à ne pas être envahissante et ils ont pour consigne de me dire si j'en fais trop. Depuis six mois, j'ai aussi rencontré un compagnon, que mes enfants ont accepté. Nos réunions familiales sont joyeuses et rythmées.

L'avis de la psy

Marylène a fait le constat que sa situation ne lui convenait pas et, plutôt que de persister à subir son quotidien peu épanouissant ou reprocher à ses enfants d'être partis loin, elle a osé se montrer vulnérable et leur dire qu'elle avait besoin d'eux. Elle a dû le faire avec délicatesse, car sa famille a compris : le changement s'est opéré dans la bonne entente. Marylène se sent mieux depuis qu'elle profite de ses enfants et petits-enfants ; elle a retrouvé un amoureux, des amis... Son bien-être passait donc par le lien de qualité avec les autres. Elle a su prendre soin de ce point d'équilibre. Si elle souhaite que cela se poursuive, il faut qu'elle vérifie auprès de ses enfants qu'elle est bien à sa juste place, de sorte que tout le monde soit satisfait de la situation.



3 questions à

Florence Leroy, conseillère familiale et accompagnante à la parentalité*

Le bien-être en famille est-il la clé de notre équilibre ?

Oui, c'est ce qui nous ressource, notre projet de vie. Ce bien-être dépend de notre capacité d'écoute, du dialogue, de la compréhension mutuelle, du temps de qualité partagé ensemble, du respect des besoins de chacun. Cependant, les frustrations sont normales quand on vit à plusieurs sous le même toit !

Comment redresser la barre ?

Il faut arriver à prendre du recul sans perdre de vue ses objectifs : est-ce que l'on veut une maison en ordre tout le temps ou une bonne ambiance familiale ? Pour pouvoir communiquer cette confiance à ses proches et impulser le mouvement d'harmonie au sein du foyer, il faut aussi se sentir bien soi-même et, donc, parvenir à prendre du temps pour soi.

Un quotidien trépidant nous empêche-t-il de profiter de la vie ?

Les corvées sont inhérentes à cette vie à plusieurs, mais une bonne organisation permet de les rendre plus digestes pour tous. Ainsi, on peut mettre en place des routines acceptées par chacun (qui met la table, fait la vaisselle, sort les poubelles, plie le linge tel jour...). Cela évite de répéter cent fois la même chose !

* Coauteure, avec Christine Lewicki, de J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) (éd. Eyrolles). Voir également son site : florenceleroy.fr/

Partagez votre expérience, posez vos questions sur maximag.fr

