



2.7 Corona, Homeoffice & Co.

La vie de famille en télétravail est une expérience nouvelle pour tous. Il existe des vidéos créatives donnant des idées de pauses actives et de bricolages, des conseils intéressants pour structurer le quotidien, des inspirations pour la nouvelle situation de vie et des informations et expériences utiles concernant nos réactions humaines en cas de doute, de perte d'orientation ou de solitude. Un grand nombre de ces outils sont utiles et enrichissants.

Mais il y aura toujours des moments pénibles, et lorsque les parents ne parviennent pas à mettre ces conseils en

œuvre ou que les enfants réagissent en faisant de la résistance, le sentiment d'échec croît, l'ambiance à la maison se détériore et les soucis s'accumulent.

Lorsque la pression se fait sentir dans la famille, le fait de savoir d'où viennent les attentes peut aider à clarifier la situation. Les enfants, l'école, les échéances au travail, le ou la partenaire, le frère, la voisine... De nombreuses personnes ont des attentes ou besoin de quelque chose. Sans oublier ses propres exigences et des crédos tels que «Je dois rester calme et faire preuve de patience.» – D'autres parviennent aussi à tout concilier.» – «Je ne

dois mettre personne en colère.» – «Une bonne mère pense toujours d'abord aux autres.», etc.

Lorsque les parents parviennent à prendre conscience de ces attentes et de leur origine, il apparaît parfois qu'elles se contredisent et qu'il est impossible de répondre à toutes. Admettre et accepter cette situation peut décharger et ôter une certaine pression.

Lorsque la journée compte trop peu d'heures pour tout liquider, les parents doivent décider consciemment ce qui est vraiment important, ce qui peut être reporté et ce qui peut être supprimé au lieu d'essayer de tout faire. Cela est plus compliqué qu'il ne paraît, notamment lorsque des exigences personnelles sont en jeu. Parfois, on doit s'accorder des moments de tranquillité, d'attention exclusive et de communion, car ces moments ne viennent pas d'eux-mêmes en période de stress. Prendre du temps l'un pour l'autre et mettre de côté tout ce qui peut

attendre requiert beaucoup de courage! Les parents doivent choisir où mettre les priorités. Une question peut alors être utile: comment mon enfant peut-il savoir qu'il a de l'importance pour moi?

Un autre défi survient une fois que ce premier pas est fait: ne pas répondre à certaines exigences (d'autres et de soi-même) ou les refuser. Pour ce faire, il vaut la peine de se préparer en pensée à ces moments. De quoi ai-je besoin pour pouvoir défendre ou imposer ma décision? Quels mots choisir? Pourquoi ai-je autant de peine à dire non? Dois-je m'expliquer et me justifier ou une information suffisante? Qu'est-ce qui me permet d'atteindre mon but? Qu'est-ce qui m'aide à supporter la frustration ou la colère de mon vis-à-vis? De telles questions peuvent être compliquées et désagréables, mais elles nous permettent d'avancer et facilitent le télétravail dans la vie de famille.

Martina Schmid, Conseillère Elternotruf