

Le 14 mars 2020

## Mes dernières 24 heures depuis les annonces de Macron

### LETTRE D'UNE MAMAN...

par Anne Laure Grandemange, maman de 3 enfants et directrice des Fabricants de Joie France, elle est l'une des conceptrices et auteurs de Patacell'.

Patacell' est un outil qui propose un programme d'éveil à la foi ou d'approfondissement destiné aux enfants âgés de 4 à 7 ans pour la maison, l'église ou le groupe de quartier. Patacell' est la suite de Minicell'.

Hier – vendredi 13 mars – je quitte le bureau à 17h30...

Sortie de ma station de métro, je suis le mouvement vers Monoprix. J'erre pour trouver du sucre à moins de 5€ le kilo et des pâtes à moins de 3€. Devant les pestos, je croise Vanessa, ma voisine, désespérée devant les rayons vides. A la lessive, je croise l'actrice Anne Marivin, qui cherche, selon ses mots, de l'Ajax ! Entre temps, mon fils Thomas m'a rejointe. Les coudes sur le chariot, il est inerte. Le regard dans le vide. Je regarde autour de moi et tous semblent avoir la même expression.

**La pensée qui me préoccupait depuis 24 heures s'impose alors fortement : en tant que parents, nous allons devoir faire un choix !**

Après l'annonce par le gouvernement de la fermeture jusqu'à nouvel ordre des crèches, écoles, collèges, lycée et université, de l'arrêt des loisirs et de l'impossibilité de faire appel aux grands-parents... nous avons effectivement un choix à faire.

**Nous pouvons choisir de subir cette décision,** de râler contre le gouvernement, de râler contre nos enfants qui vont être dans nos pattes, de râler contre le temps ou tout autre chose,... au risque

de passer cinq semaines désastreuses et désespérantes.

Ou bien, **nous pouvons choisir d'être proactifs** et de nous organiser afin de **nous donner les moyens de vivre de belles choses, en famille.**

Alors que Nicolas m'aide à ranger les courses, nous préparons notre plan d'action :

1. Réunir les enfants pour une réunion spéciale.
2. Laisser chacun verbaliser ses envies et demander à Dieu ses idées.
3. Faire un planning.

Comme à notre habitude, ça part dans tous les sens 😊. Je vous laisse un petit aperçu de quelques unes des envies exprimées : Nathan aimerait qu'on le laisse seul à Paris avec ses potes, Thomas voudrait aller en Auvergne observer les étoiles, Manoa aimerait faire des vidéos pour ses cousines, Nicolas prendre le temps de réparer le sèche linge et moi je passerai bien un coup de peinture dans ma chambre !

**Nous prenons également le temps d'écouter Dieu et lui demander ses idées pour notre famille ... Je ne vous en dis pas plus mais papi et mamie apprécieront sûrement le résultat !**

**Pourquoi est ce que je vous raconte tout cela?** Cette situation est inédite et ne sera probablement pas simple alors j'ai envie de vous encourager 😊.



**Papas et mamans, au milieu de ce tourbillon, je vous invite à faire une halte.** Ce ne sera pas du temps perdu ! Invitez vos enfants à se joindre à votre réflexion :

- Comment allez-vous, ensemble – parents et enfants – relever ce défi ?
- Qu'aimeriez-vous vivre de nouveau ?
- Comment allez-vous vous organiser ?
- N'est ce pas le temps d'essayer quelque chose de nouveau ?
- De semer de nouvelles habitudes ?


Avant de vous proposer quelques idées si, à un moment ou un autre, c'est la panne sèche, j'aimerais vous partager plusieurs choses que mes quatre années d'école à la maison m'ont appris.

♦ **Établir une routine** aide nos enfants à se repérer dans le temps et à structurer les journées.

♦ **Passer du temps de qualité avec nos enfants** permet de remplir leur réservoir émotionnel. De la sorte, nos enfants savent qu'ils sont plus importants à nos yeux que nos clients ou notre ordinateur et seront probablement plus aptes à jouer ou travailler seuls ensuite. C'est de la folie d'essayer de travailler en même temps que nos enfants font leurs devoirs ou essaient de jouer à côté de nous s'ils ne se sentent pas aimés !!



♦ **Adapter le temps de travail** à l'âge des enfants et à leur capacité de concentration est nécessaire. Par exemple, deux plages de 40 minutes entrecoupées d'une petite pause le matin puis de nouveau après 15h00.



♦ **Ne pas chercher à faire de nos enfants des génies !** La meilleure façon de rendre nos enfants intelligents n'est pas de les assommer à coups de cahier mais plutôt de leur permettre d'évoluer dans une ambiance joyeuse, sécurisante et aimante ... alors ne nous privons pas de vivre du bon temps en famille et tant pis si tous les devoirs ne sont pas parfaits !

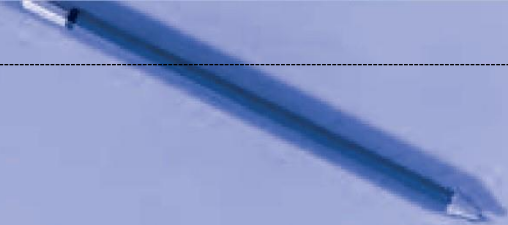
♦ **Respecter le temps calme du début d'après-midi** permet aux parents de ne pas être épuisés à la fin de la journée. Chacun va dans sa chambre lire, dessiner, écouter un livre audio, faire un puzzle ... et les parents en profitent aussi pour se détendre et ne pas se jeter sur les tâches ménagères !

♦ **Faire de l'exercice physique** car nos enfants ont besoin de se défouler et nous aussi ! A contrario, nos enfants n'ont pas besoin que nous nous défoulions sur eux 😞. Opter de préférence pour une sortie en plein air. Si cela n'est pas possible, se défouler avec une partie de chatouilles géante ou mettre de la musique et danser jusqu'à épuisement !

♦ **Délimiter des espaces**, si possible, pour travailler, pour étudier, pour jouer, etc.

♦ **Ne pas endosser le rôle du gendarme** qui verbalise chaque infraction ! Quand nos enfants sont à la maison 24h/24 nous finissons par ne voir que ce qui ne va pas : ils se tiennent mal à table, « ils écrivent mal, ils ne comprennent rien, ils font du bruit, ils laissent trainer leurs jeux, etc. Nos enfants ne sont pas parfaits et sont en formation. Accompagnons-les sur ce chemin en choisissant un ou deux domaines dans lesquels vous aimeriez qu'ils grandissent, verbalisez leur progrès et armez-vous de patience pour le reste ! Ayons un relais et soutenons-nous autant que possible avec notre conjoint.





♦  **Limiter les temps d'écran**  en annonçant des horaires et moments dédiés et en n'oubliant pas de lancer le chronomètre ! Les recommandations sont de 2 heures maximum par jour tous écrans confondus pour un enfant de plus de 5 ans et fortement déconseillés pour les plus jeunes.

♦  **Demander au Saint-Esprit son inspiration** , toutes les fois où nous nous sentons dépassés, où nous ne savons plus quoi faire (et aussi quand ça va bien !).

♦  **Ne pas se mettre la pression**  de rendement pour le travail, pour l'école ou pour l'état de la maison et le faire savoir !


♦  **Être vigilant à son langage** , son ton, ses mots. Eviter de prononcer des mots qui blessent et résonnent longtemps dans les cœurs (« Tu me saoules », « tu m'énerves », « t'es débile ou quoi ?! »...) et  ne pas hésiter à demander pardon à nos enfants toutes les fois où nous nous loupons .

## Voici, enfin, les quelques idées d'activités pour ces jours en famille...

♦  **Lire la Bible en famille** . Par exemple, étudier les miracles de Jésus dans l'Evangile de Jean (Il transforme et calme les éléments, il multiplie le pain, il guérit à distance ... Il est formidable !). Lire le passage, demander aux enfants d'imaginer la situation et de trouver des questions sur le texte. Chercher ce que cela signifie pour sa famille aujourd'hui.

♦  **Apprendre des versets par cœur**  en s'inspirant des Versets à emporter de Annenciel ou des Versets du mois de la Zap. On les trouve sur le [Topkids](#) (ainsi que les épisodes de Superbook et plus encore sur [topkids.topchretien.com](#)).

♦  **Ouvrir, avec sagesse, sa maison**  aux petits voisins pour des temps de jeux de société, de bricolage, de goûter et pourquoi pas de club biblique !



♦ Et, en vrac : faire un grand ménage de printemps, décorer la chambre des enfants, préparer des décorations de Pâques, bricoler, cuisiner, lire des témoignages ("Les Héros de la foi" par exemple), se prêter des jeux de société entre voisins, skyper Papi et Mamie, construire des cabanes, regarder des films qui font réfléchir et en discuter, réaliser les tâches ménagères ensemble, vivre l'église autrement, faire la fête (apéros, super goûters), etc.

Alors que les temps sont troublés, je prie qu'en tant que parents, nous puissions profiter de cette période pour prendre soin de nos enfants, pour les équiper, pour les encourager et pour avoir du plaisir en famille !

Je me plais à imaginer que dans 10 ans, nos enfants se rappelleront de cette période comme une des plus heureuses de leur enfance ! 😊

Que l'Eternel vous bénisse et vous garde, qu'il fasse de chacune de vos familles, une source de bénédictions pour votre entourage.

Avec amour,

Anne-Laure

