

## Gestion du temps, gestion du stress en période de confinement

J'ai pu lire, à travers vos témoignages, que tout concilier est un challenge auquel personne n'a été préparé et qui laisse certains d'entre vous démunis et en grande souffrance.

Je vous livre ici mes astuces de maîtresse ainsi que des astuces de maman, glanées sur le [blog 365 jeux en famille](#), avec l'aimable autorisation de Violaine Gorges, sa créatrice.

1 : une journée réussie se prépare la veille. (malgré 20 ans d'expérience, une journée de 6h de cours me demande encore 1h30 de préparation !)

Vous pouvez réunir toute la famille (le repas, c'est bien pour ça) et laisser chacun parler de ce qu'il DOIT faire le lendemain mais aussi de ce qu'il aimerait faire le lendemain.

Idéalement, un planning clair, lisible par tous et approuvé par tous doit être rédigé à l'issue de cette réunion.

Il doit comporter des moments :

- Où l'on n'est disponible pour personne (le temps de sieste des plus petits est idéal pour cela) : de 14h à 16h, je serai dans telle pièce, porte fermée, et personne n'aura le droit de me déranger pour que je puisse travailler efficacement et avoir ensuite du temps pour vous.
- Où l'on est disponible à 100% : de 16h à 17h, je ne lis pas mes mails, je ne réponds pas au téléphone, on passe du temps de qualité ensemble.
- Où l'on fait travailler les enfants. Le plan de travail est alors analysé et vous permet de décider ensemble : je fais travailler ton frère pendant que tu fais l'écriture seul, puis je te fais lire pendant que ton frère recopie sa leçon seul.
- De pauses (vous vous souvenez, vous en aviez à l'époque lointaine où vous vous déplaçiez jusqu'à votre lieu de travail : si même votre patron vous en accordait, c'est que c'est indispensable, non ?) J'avoue que sans collègues avec qui bavarder et sans machine à café, même la pause est à réinventer ! s'isoler, écouter de la musique au casque, lire, méditer, passer un coup de fil... et tant d'autres possibilités !
- De préparation et de prise des repas (euh, oui en fait, vous faites école ET périscolaire !...)
- De rituels, si importants et si rassurants pour les enfants : toilette, coucher, histoire du soir etc...
- D'écran : quand on décide ensemble la veille que le temps d'écran est de telle heure à telle heure PARCE QUE ÇA ARRANGE TOUT LE MONDE, l'enfant s'y conforme plus facilement
- D'ennui. Oui, vous avez bien lu... Vos enfants ont plus de ressource que vous ne l'imaginez et tous les jouets reçus aux différentes fêtes vont pouvoir ressortir des placards. Donnez quelques pistes la veille à votre enfant (n'oubliez pas que tu as reçu des Legos à ton anniversaire) au début mais très vite, il va vous surprendre par son imagination débordante.

2 : une séance de travail réussie commence par un moment chaleureux. Asseyez-vous, prenez votre enfant tout contre vous, faites un gros câlin. Dites à votre enfant que, quand il est prêt, on se met au travail. Ça peut prendre du temps... mais vous remplissez votre réservoir de patience à son contact et il remplit son réservoir de confiance à votre contact : ce temps « perdu » sera largement regagné ensuite !

3 : une séance de travail réussie ... n'est jamais réussie ! Pendant ma formation, on m'avait prévenue : « tu feras au moins une erreur par jour ! » Pour vous qui n'avez pas décidé d'en faire votre métier, ces erreurs ne vous sont pas profitables. Mais elles sont. Ne visez pas la perfection, je ne l'ai toujours pas atteinte et je ne l'atteindrai jamais malgré ma formation et mon expérience. Faites de votre mieux. Pas plus. Pas moins. Les tensions sont inévitables pour qui souhaite la réussite de son enfant comme je souhaite la réussite de mes élèves. C'est juste la preuve que c'est important pour nous.

4 : parlez de vos ressentis en famille : je me sens débordée, je n'y arrive pas, j'ai peur, je suis fatiguée, j'ai besoin de (temps, silence, vie sociale...) et je ne les ai pas, ma famille me manque... mettez des mots sur vos maux, sans accuser personne : les circonstances sont exceptionnelles, ce n'est la faute de personne ! parler vous soulagera et soulagera aussi vos enfants qui ressentent aussi tout cela mais sans savoir nommer leurs émotions. En salle des maîtres, nous parlons beaucoup de nos difficultés, nous vidons notre sac, nous cherchons des solutions ensemble et ça nous fait du bien. N'oubliez pas aussi que je suis là pour répondre à vos questions !

