La Miss Bio ÉDITION 2021
ENVIE DE DÉFENDRE UNE ACTION ENVIRONNEMENTALE ?
RELEVEZ LE DÉFI ET CANDIDATEZ POUR LA MISS BIO 2021 !

femininbio & SO'BiO étic
RELEVEZ UN DÉFI POUR L'ASSOCIATION DE VOTRE CHOIX ET DEVENEZ LA MISS BIO 2021.
CLIQUEZ ICI

Organisation

MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT GRÂCE AU LÂCHER PRISE, LE TÉMOIGNAGE DE LAURE

Autre regard

Peur d'être débordée ? Détendez-vous et ne cédez pas à la panique ! Commencez par vous dire que vous êtes heureuse de la situation, et les solutions suivront.

Ketut Subiyanto/ pexels

Par Laure Rebois
le 07 avril 2021

Laure est maman et dirige plusieurs sociétés. A l'annonce du troisième confinement d'avril 2021, elle nous écrit car elle craint que les parents, comme l'année précédente, ne supportent pas cette nouvelle période mêlant école à la maison, télétravail et garde d'enfant à durée indéterminée. Son astuce ? Ne pas céder à la panique, et finalement, lâcher prise sur la *to do list*. Elle nous raconte, avec humour, comment redonner du positif à la situation.

Partenaire
greenweez
Toutes vos courses bio sur Greenweez.com
Faites-vous livrer par le plus grand magasin bio en ligne : Epicerie, Zéro déchet, Beauté... au prix juste, pour mieux consommer.
Profitez de -15% sur votre première commande

Partenaire

Je gère un groupe comprenant quatre sociétés dont *C2LAURE communication*, *Fauteuil 41* pour la branche littéraire, *Liloise Productions* : la production de spectacle et d'évènements, *G1DA* pour ce qui concerne le développement et la E-Réputation; et une entreprise de communication internationale au Portugal. En parallèle, je suis journaliste, auteur… Je prends également le temps d'aider les étudiants en communication pour leurs partiels. Bref je ne sais pas m'ennuyer. Je suis aussi maman.

Le plaisir au travail…

J'ai appris à déléguer à mes employés, à mes partenaires, et à travailler en équipe avec mon associé. Malgré cela, il est toujours impossible de parvenir à faire tout ce qui est dans mon agenda, pour 2 raisons; la première est que je ne connais pas un Chef d'entreprise à jour et c'est un fait qu'il faut savoir accepter(j'aurais mis 7 ans à ne plus me rendre malade pour cela) ; la seconde est que **je n'aime pas la routine**. Donc je m'autorise à sauter des lignes dans la «to do list» si elles ne m'inspirent pas. Le plaisir est un des secrets, car on est fort après le plaisir. Accordez-vous des moments agréables, et entre eux, calez une tâche pénible, ça passera mieux que l'inverse !

… Et à la maison

Qui m'aurait dit ce matin que j'amènerais le petit déjeuner au lit à ma belle-fille? Personne. Nous ne préparons jamais les repas à l'avance, au contraire, nous cuisinons beaucoup, ce qui prend du temps. Et on réfléchit super bien en cuisinant. Chaque plat servi aux enfants est forcément «extraordinaire» par leur présentation. Il ne faut pas être riche pour cela, mais être inventif. Comme pour tout, je pense que la base est simplement l'amour. Il faut aimer ce que l'on fait. Aimer préparer un diner, aimer faire des surprises, aimer son métier et ses clients - au point de leur consacrer même plus de temps que ce qui est aux contrats.

>> A lire aussi Télétravail : 5 clés pour bien le vivre et être efficace

Je vais chercher ma fille tous les jours à l'école ; je l'accompagne tous les matins aussi et je vous assure que la dégaine n'est pas la même… Mais je suis là.

Alors quand je vois la panique pour 3/4 jours de confinement avec les enfants ! Je rigole. Détendez-vous et ne cédez pas à la panique ! Commencez par vous dire que vous êtes heureuse de la situation, et les solutions suivront. A contrario, **paniquez d'entrée, et vous irez d'obstacles en obstacles.** Le zen amène les solutions.

Je me suis occupée de ma fille jusqu'à ses 18 mois tout en développant la société que je venais de créer. Sans aucun souci. Au contraire, quel bonheur ! Alors oui je travaillais pendant ses phases de sommeil, j'adaptais mon agenda à son rythme. Non sans insulter mon réveil quelques fois ! Puis il y a eu la crèche, et là encore je me suis adaptée. Ainsi de suite. Depuis 2 ans maintenant j'ai de vrais week-ends, et elle peut dire que je peux ne pas travailler une journée. Je ne travaille plus la nuit également.

Au premier confinement, c'était formidable

Pas de sonnerie le matin, le premier réveillé tirait les autres de leur sommeil, pour un petit déjeuner en famille. Une fois prêts, le père partait au studio/bureau et moi je travaillais avec les enfants à la maison. Ou plutôt, je faisais mon travail, elle chacune à une table avec le planning de la journée. Pour celle de 10 ans, c'était assez facile à gérer, celle de 5 ans demandait davantage d'attention bien entendu. Il fallait changer ses activités toutes les 20 minutes afin qu'elle reste toujours concentrée et ou intéressée. Il y avait des plages de sport à la maison, du yoga même et les récréations étaient maintenues. La vie confinée suivait et suivra cette semaine encore les heures de l'école, même pour le déjeuner. Elles participaient à la préparation des dîners, sous forme de cours de cuisine. Tout est devenu un jeu, pour apprendre en s'amusant. Pour le ménage? Pas de soucis, un chiffon dans une main, un pschitt dans l'autre ! Je peux vous dire qu'elles se battaient pour passer l'aspirateur! Cela fait un an que je n'ai plus changé leurs draps, elles s'éclatent à le faire ! Je prie chaque jour pour que ça dure ;)

Dans la salle de bain, on ne devait parler qu'en anglais, sinon je donnais un gage. Celle qui avait eu une bonne note avait le droit de regarder l'Instalive de son artiste préféré. Ou suivant l'heure je l'enregistrais. La grande a appris la guitare avec son père et compose désormais. Elle a même commencé l'écriture d'un roman. Cela leur a ouvert beaucoup d'horizons.

>> A lire aussi Mal de dos : 9 postures de yoga pour vous soulager

Tout cela en conservant le rythme de l'école, je pense que c'est la règle. Week-end et vacances, **elles sont toujours couchées à la même heure**. Les deux exceptions sont le réveillon de Noël et du jour de l'an.

Redonner du positif à la situation

Si vous annoncez aux enfants la situation comme un problème, il est certain que cela se passera mal. Mais leur raconter la vérité tout en leur disant combien on va s'amuser… **Il faut donner une dimension positive, à tout.** Le premier jour du confinement je me brisais un ménisque et je me cassais une côte! Les filles ne m'ont jamais vue me plaindre…

Dernièrement, pour la première fois en 6 ans, j'ai mis du vernis à 15h30 ! Une folie ! *rire* (C'est plutôt une activité typiquement nocturne comme les soins du visage…) Ou plutôt, elles m'ont mis du vernis, très discutable cela dit ! Je ne saurais même pas dire sa couleur… J'ai écrit cet article, construit une «cabane licorne» avec décoration tropicale dans la chambre des filles – oui, la requête était précise, corrigé 15 pages de mon roman, préparé les devoirs, fait un gâteau, explosé ma belle-fille au jeu de société Harry Potter, aidé ma fille à construire un village *Friends* en Lego, et j'ai même trouvé ma prof de Pilate pour mes cours en individuel… entre une autre multitude de choses. Le ménage se fait désormais une fois par semaine, ainsi que le linge.

On résume ?

Hallyday disait d'un spectacle: «*Soigne ton entrée, soigne ta sortie et au milieu tu te démerdes.*» En fait ça fonctionne aussi pour les journées !

Souriez au réveil, souriez en mettant le réveil, et entre les deux aimez ce que vous faites. Quand il y a des problèmes, réglez-les, s'ils n'ont pas de solutions, c'est qu'il n'y a pas de problème.

Le plus important n'est pas la méthode mais la philosophie/l'intention.

L'autrice

Laure Rebois est dirigeante de l'agence de communication C2Laure, autrice et journaliste. **Son instagram : Laure Rebois**

Abonnez-vous à FemininBio Magazine en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Liens utiles

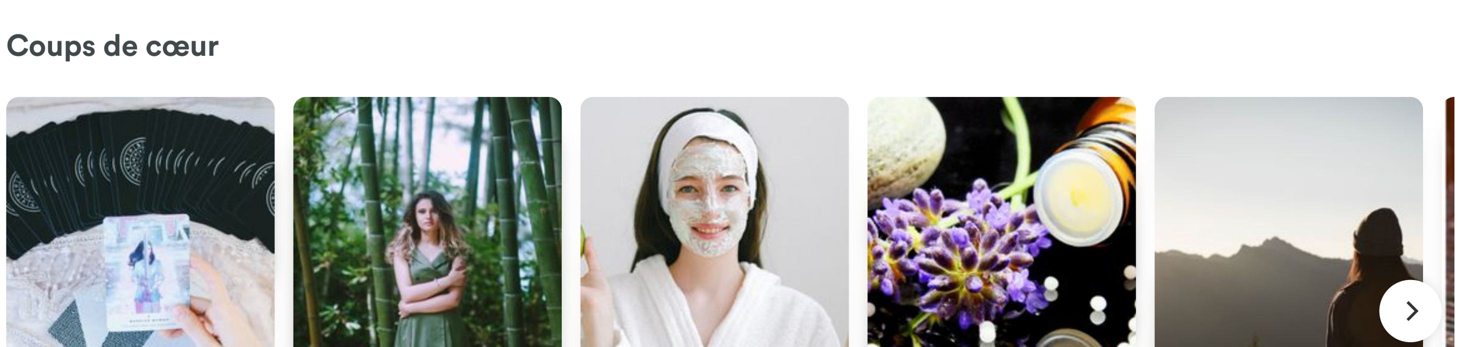
Quitter la ville : 6 conseils pour s'installer à la campagne
Nouveau projet : 4 clés pour entreprendre pendant une crise

Sujets

Mon enfant et moi

Laure Rebois
Laure Rebois est journaliste, autrice et directrice d'un groupe de sociétés de communication, dont C2laure.
Tous ses articles

Vous aimerez peut-être



Actualités et nouveautés — Peur de la mort, éveil et intuition : l'interview de Gislaine Duboc

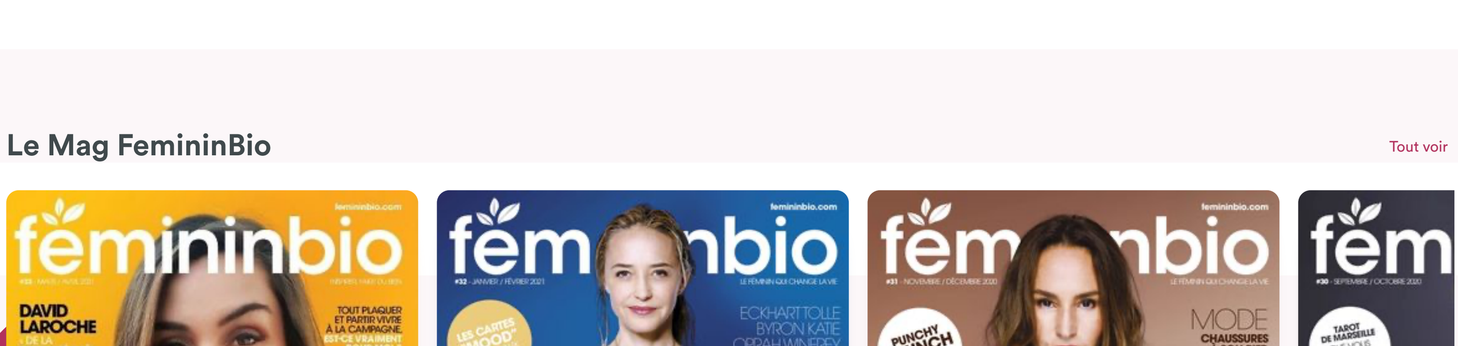
Actualités et nouveautés — Détox spirituelle : l'importance de ressentir ses émotions pour guérir

Méthodes et pratiques — Journée de l'hypersensibilité 2021 : le vécu du corps pour s'aligner à son âme

Interview et témoignages — Eduquer au féminisme : interview de Noémie de Lattre

Actualités et nouveautés — Soul, le film de Disney Pixar vu par une spécialiste du dialogue avec l'âme

Coups de cœur



Méthodes et pratiques — Tirage de cartes, oracles et tarot gratuit en ligne

Actualités et nouveautés — Mode éthique : 8 raisons de porter des vêtements en bambou

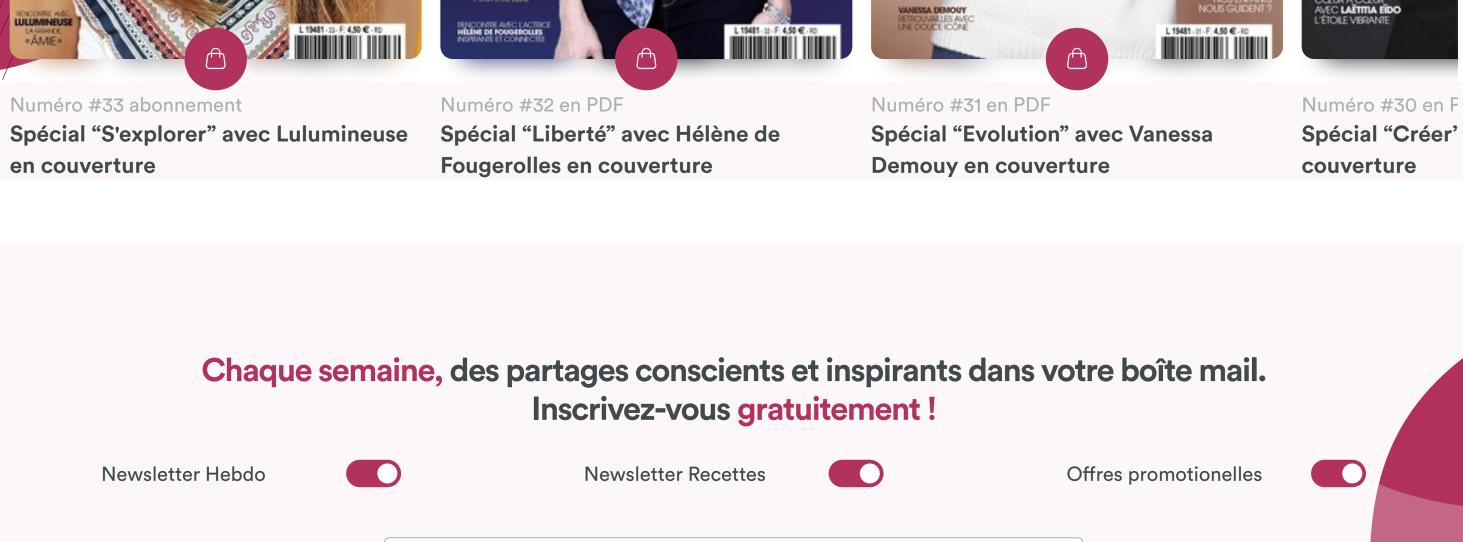
Recettes de beauté — Dents blanches, masque cheveux : 3 recettes beauté originales à faire soi-même

Conseils et astuces — Perte de poids : les effets du chrome sur l'organisme

Méthodes et rituels — Médiumnité : comment développer sa clairvoyance

Le Mag FemininBio

Tout voir



Numéro #33 abonnement — **Spécial "S'explorer" avec Lulumineuse en couverture**

Numéro #32 en PDF — **Spécial "Liberté" avec Hélène de Fougerolles en couverture**

Numéro #31 en PDF — **Spécial "Evolution" avec Vanessa Demouy en couverture**

Numéro #30 en PDF — **Spécial "Créer" en couverture**

Chaque semaine, des partages conscients et inspirants dans votre boîte mail. Inscrivez-vous gratuitement !

Newsletter Hebdo Newsletter Recettes Offres promotionelles

Entrez votre email

S'inscrire

En cochant cette case, vous affirmez avoir pris connaissance de notre Politique de confidentialité.
Vous pouvez vous désinscrire à tout moment à l'aide des liens de désinscription

Partenaire
La Miss Bio ÉDITION 2021
femininbio & SO'BiO étic
ENVIE DE DÉFENDRE UNE ACTION ENVIRONNEMENTALE ?
RELEVEZ UN DÉFI POUR L'ASSOCIATION DE VOTRE CHOIX ET DEVENEZ LA MISS BIO 2021.

© Copyright FemininBio 2007-2021
Site réalisé par IDIX
FemininBio est membre du club 1% FOR THE PLANET