

Pause enfants **non admis**



On rêve de quelques jours sans eux et sans responsabilités, mais dès qu'ils ne sont pas là, ils nous manquent déjà! Allez, c'est décidé, on profite de notre liberté sans culpabiliser, avant les retrouvailles avec la marmaille!

TEXTE GWENDOLINE CUVELIER COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN

SEULE CHEZ SOI

Si vous êtes séparée de votre conjoint et pratiquez la garde partagée, vous avez l'habitude de vous retrouver éloignée de vos petits bouts pendant plusieurs jours. Quelques pistes pour occuper votre temps libre sans déprimer!

1. Se reposer

Rechargez vos batteries sans culpabiliser. Accordez-vous une grasse matinée, et même une sieste en pleine journée. Binge-watchez votre série préférée ou plongez-vous dans un bon bouquin. Ça vous changera de T'choupi!

2. Se chouchouter

Allez chez le coiffeur, offrez-vous un soin ou un massage, partez en virée shopping... C'est bon pour le moral et vous l'avez amplement mérité!

3. Sortir

Pas besoin de payer une baby-sitter pour aller au théâtre, au cinéma ou au resto! Vous pouvez même

danser jusqu'au bout de la nuit si le cœur vous en dit, vous n'aurez que vous à assumer le lendemain, comme lorsque vous étiez étudiante.

4. Travailler

Si vous avez un horaire flexible, pourquoi pas avancer dans vos tâches professionnelles pendant vos jours sans enfants pour libérer du temps pour eux à leur retour.

5. Faire des nouvelles rencontres

Élargir son cercle d'amis et de connaissances est une bonne manière de sortir de sa zone de confort et d'élargir ses horizons. C'est l'occasion de

rappeler cette copine que vous avez perdue de vue depuis des années...

6. Recevoir des amis

Vous avez enfin le temps de cuisiner, sans devoir ranger une tonne de jouets au milieu du salon ni éloigner les petits pique-assiettes à l'heure de l'apéro.

7. Tester un nouveau loisir

Et si vous profitiez de ce temps sans enfant pour enfin commencer la céramique, la couture ou la marche nordique?



Vive l'improviste!

Alison, 38 ans « Le week-end pendant lequel je m'occupe des enfants, je me consacre à eux à 100%. J'organise des soirées pyjama devant la télé... et je refuse toutes les invitations de mes amis. Le temps avec eux est tellement précieux que je ne m'imagine pas les confier à une baby-sitter. Par contre, lorsqu'ils dorment chez leur papa, je retrouve ma vie de célibataire, je suis partante pour tous les plans, même improvisés à la dernière minute! »

L'AVIS DE LA PSY

« Suite à une séparation, il est légitime de souffrir d'être loin de ses enfants. Cette acceptation émotionnelle peut ensuite faire place à la qualité relationnelle, parvenir à être 100% présent pendant les moments passés avec eux », confirme Sarah Galdiolo, psychologue spécialisée en couple et parentalité à l'UMons.

A DEUX, AILLEURS

En tant que parents, on entre facilement dans une routine où tout tourne autour des enfants. Certains couples peuvent éprouver le besoin de se retrouver quelques jours en amoureux. Mais partir sans bambin l'esprit serein, ça se prépare!

1. Confiez votre enfant à une personne de confiance

Faites garder votre enfant par un proche qu'il connaît bien pour qu'il se réjouisse de passer du temps chez lui et se sente en sécurité affective. Le truc en plus avec un tout-petit : glissez un doudou et des objets familiers (sac de couchage, veilleuse...) dans ses bagages. Ils lui serviront de repères en dehors de son foyer.

2. Changez de cadre

Sortir de chez soi aide à casser le train-train quotidien et entraîne une plus grande décompression. Mais pas besoin de partir loin pour se sentir dépaycé, évidemment! Si vous êtes

rassurés de savoir que vous pouvez rentrer rapidement en cas de problème, ne visez pas trop loin! Bref, faites comme vous le sentez!

3. Parlez de vos attentes avant le départ

Vous rêvez d'une sieste au soleil tandis que votre

moitié programme une randonnée toute la journée? Dressez la liste de vos envies pour les combiner dans un programme qui vous plaira à tous les deux. Cette anticipation positive vous permettra aussi de vous réjouir ensemble de ce projet commun.

4. Déconnectez (ou pas)

Que vous préfériez éteindre vos téléphones ou prendre régulièrement des nouvelles de votre bambin, c'est votre choix! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise stratégie, tant que celle-ci vous convient. Restez à l'écoute de vos besoins.

Un week-end proche et léger

Marie, 37 ans « On se calque sur les disponibilités des grands-parents et dès qu'ils ont un week-end de libre, on se booke une nuit en amoureux. On ne se met pas de pression : on part en Belgique ou près de la frontière pour éviter de perdre du temps dans les trajets et on ne prévoit pas un programme chargé. L'idée est surtout de se reposer et de passer du temps à 2. Une nuit complète sans réveil nocturne, c'est déjà la promesse d'un séjour réussi! »

L'AVIS DE LA PSY

« L'arrivée d'un enfant apporte son lot d'émotions positives mais aussi de logistique et de stress. C'est un challenge pour le couple qui dispose de moins de moments qualitatifs ensemble. Partir à 2, quand c'est possible, permet de se ressourcer et d'échanger sur la façon dont chacun se sent », décrypte Sarah Galdiolo.

Et si vous partiez en « momcation »?

Contraction de « mom » (maman) et « vacation » (vacances), le concept de « momcation » vient des États-Unis. Cette tendance consiste à boucler sa valise pour partir sans conjoint ni enfant, pendant un week-end ou plus. Véritable phénomène sur les réseaux sociaux, le hashtag #momcation regroupe actuellement plus de 72 000 publications. Sur les photos, on découvre des mamans profitant de la vie loin de leur famille, sur une plage, en terrasse ou avec un bon bouquin!

• Vivre à son rythme

Zazie, 33 ans « L'année passée, je suis partie pendant un long week-end seule à Lisbonne. Au programme : promenades dans la ville, shopping, resto... J'ai adoré vivre à mon propre rythme. Mon indépendance est ce qui me manque le plus dans ma vie de maman. Je suis rentrée complètement requinquée auprès de ma famille. L'édition 2022 s'annonce plus sportive : je pars marcher le long du chemin de Compostelle en solitaire pendant quelques jours. »

L'AVIS DE LA PSY

« Certaines mamans vont apprécier de se retrouver seules quelques jours sans leur famille, d'autres pas du tout et en seront complètement déstabilisées. Mon conseil : évaluez la taille de la 'bulle d'air' personnelle dont vous pensez avoir besoin pour vous épanouir et tenez-en compte », recommande Sarah Galdiolo. •