www.femmesdaujourdhui.be

Date: **12-10-2022**
Periodicity: **Continuous**
Journalist: **Lauranne Lahaye**

Circulation: **0**
Audience: **7075**
AVE: **1 134 €**

https://www.femmesdaujourdhui.be/bien-etre/psycho/parents-comment-la-methode-rrr-peut-sauver-vos-week-ends/

Parents? Comment la méthode RRR peut sauver vos week-ends

Pexels - Tatiana Syrikova

Pour vivre un week-end aussi enrichissant que ressourçant, il faudrait équilibrer 3 variables: le repos, les relations et la récréation. Valentine Anciaux, psychoéducatrice, les regroupe sous l'appellation RRR.

Ni trop ni trop peu: de tout temps, la notion d'équilibre est décrite comme la source du bien-être physique et mental. L'appliquer au quotidien permettrait d'être en phase avec ses émotions et ses besoins. Et ça marche aussi à l'heure de remplir son agenda: ne pas tirer sur la corde, ne pas surcharger, mais ne pas s'encroûter non plus. Se sentir vivre sans se noyer… Vaste sujet.

COMME DES POULES SANS TÊTE

Pour tendre à l'équilibre sans suivre une masterclass en philosophie antique, Valentine Anciaux, à la tête de la plateforme Psychoéducation.be, suggère de s'en remettre à la méthode RRR. On l'a appliquée à nos week-ends de parents, souvent denses et éreintants.

"Profiter de ses week-ends quand on a des enfants, ce n'est pas si simple", nous dit Valentine. À la gestion de base, incontournable (repas, soins, ménage…), s'ajoutent la gestion de leurs loisirs, et des nôtres. Parce qu'après avoir conduit Sacha au poney et fêté l'anniversaire de Lucie, on a bien envie de profiter un peu de nos copains, nous aussi. Mais organiser un dîner et trop l'arroser, c'est s'imposer un retour de manivelle le lendemain: fatigue,

envie de buller, commande d'une pizza un peu grasse, pas forcément le moral…

COMMENT VRAIMENT PROFITER DU WEEK-END?

Ce scénario vous est étranger? Parfait, vous avez naturellement équilibré les week-ends de la famille pour qu'ils plaisent à toutes et tous. Pour les autres, assurez-vous que vos samedis et dimanches soient répartis en trois tiers, respectivement dédiés au repos, aux relations et à la récréation. Pour viser la sérénité de corps et d'esprit, cette fameuse "tranquillité de l'âme" que louaient les Grecs, il faudrait en effet:

o Du temps de repos, au calme;

o Du temps d'échange, pour créer et entretenir le lien avec autrui;

o Du temps récréatif, consacré aux hobbys, au fun, à la légèreté. Vous choisirez de les vivre en solo ou de les partager, toujours selon le modèle des trois tiers.

CHARGER SES BATTERIES ET CELLES DES AUTRES

L'idée derrière tout ça, c'est bien d'être en état de marche quand vient le lundi matin. Or, impossible de démarrer la semaine sur les chapeaux de roue si notre batterie est à plat. "Impossible aussi de charger celle des autres", met en garde Valentine. Cela posera notamment un souci si vous êtes chef d'équipe ou que vous avez un job dans lequel il faut donner (de son temps, de ses idées, de son écoute). "Si l'on dépense du carburant sans refaire le plein, la machine est tout bonnement cassée", conclut Valentine Anciaux.

Lire aussi: Test: êtes-vous proche du burn-out?

MÉTHODE RRR: ON S'Y MET

Pour vous familiariser avec la méthode RRR, commencez par jeter un œil à votre dernier week-end. Notez les activités principales que vous avez réalisées (courses, rangement, navettes pour les kids, apéro, sport, réseaux sociaux…) et le R qu'elles ont abreuvé.

LE LIVRE À S'OFFRIR

Valentine Anciaux a imaginé Psychoéducation.be avec Stéphanie de Schaetzen. Le duo donne des conférences et des formations autour de l'éducation et de la psychologie, pour les privés et les entreprises. On vous recommande vivement leur bouquin, L'intelligence émotionnelle en pratique, publié chez Mardaga.