
11 MAI 2020

Le confinement un sprint ou un marathon ?

Par : Sonia Espitallier



À PROPOS DE SONIA

Sonia est originaire de la France et depuis maintenant 3 ans, elle vit au Québec avec son mari Ben et ses 2 enfants. Éducatrice spécialisée, elle exerce dans la petite enfance. Sonia est également directrice de la Super Ligue, un ministère qui oeuvre parmi les enfants à besoins particuliers à l'église Nouvelle Vie.

Le sprinteur et le marathonien utilisent des stratégies différentes pour s'entraîner et atteindre leurs objectifs. Le sprinteur donne tout, il doit performer tout de suite et sur une courte distance, alors que l'effort du marathonien se fait sur une plus longue durée.

Le marathonien, s'il veut terminer sa course doit tenir **un rythme constant**, son rythme à lui. Il va peut-être effectuer des petits sprints à l'intérieur, mais s'il veut aller au bout de sa course, il doit ménager ses efforts.

Je suis sûr que tu vois où je veux en venir.

J'ai commencé le confinement et cette crise, en tant que maman ; comme un sprinter, alors que clairement c'est un marathon qui m'attendait en tant que parent. J'ai entamé les premières semaines, comme un sprinter, avec toute la

pression (que je me suis mise toute seule) de l'école à la maison, de faire passer des journées **PARFAITES** à mes enfants, de faire le plus de pâtisseries maisons, les meilleures activités éducatives, de passer du temps de qualité à tout prix et à surtout à n'importe quel prix !

Le résultat : au bout de 2 semaines, j'étais épuisée, mes merveilleux amours d'enfants, me sortaient par les trous de nez, **plus AUCUNE patience**.

Je m'arrête 2 minutes entre la pâte à modeler naturelle (évidemment) et la pizza maison et me voilà à **me comparer avec les photos parfaites** de mères parfaites sur les réseaux sociaux. Je me retrouve finalement avec la culpabilité, celle du poids de cette crise, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être cette mère parfaite, patiente, calme et remplie de foi.

STOP

Eh oui, ce confinement mais plus encore **ton rôle de parent n'est pas un sprint, mais bien un marathon !**

Voici quelques conseils pour toi :

- **Évalue la distance un jour à la fois** : chaque journée ne nécessite pas d'être parfaitement orchestrée à la minute.
- **Aménage tes efforts, tu n'es pas obligé de remplir la semaine de tes enfants** : s'ils s'ennuient à un moment, tu vas voir ils vont survivre ;-)
- **Parle à des personnes-ressources** : tu as le droit d'être dépassé, voir carrément écrasé par la situation, tu n'es pas seul.
- **Vis l'instant présent** : si tu joues avec tes enfants, fais-le pleinement, si tu prends du temps pour toi, ne culpabilise pas par la suite.

Tu sais Dieu te conseille aussi dans la Bible de reconnaître tes besoins et de les lui confier. Dans **Philippiens 4 au verset 6**, la Bible dit de ne s'inquiéter de RIEN, « *mais en toute chose de faire connaître vos besoins à Dieu par des prières, des supplications et des actions de grâces* ». Et la **paix de Dieu va garder ton coeur**, va t'aider à courir ce marathon, à développer une endurance dans cette crise.

Le sprinteur ne pose que très rarement son talon au sol pour aller le plus vite possible, mais toi, cette semaine, **prend le temps de poser tes pieds au sol**. Si tu prenais le temps de te recharger, pour aller plus loin, même les marathoniens ont besoin d'être ravitaillés pendant leur course.

Je te souhaite une très bonne semaine.

Sonia