JOUR 3 :

CONFIER SES ENFANTS POUR AVOIR AU MOINS

4 HAPPY HOURS

Je ne connais pas votre situation. Il y en a tant : parent solo, ou deux parents à la maison ; conjoint présent ou plutôt absent ; famille ou amis à proximité ou pas du tout ; instruction à la maison ou enfants scolarisés ; avec peu de moyens financiers ou à l'aise dans ses finances ; vous êtes à la maison ou vous travaillez à l'extérieur…

En revanche, je suis sûre de trois choses :

1. Personne ne sait plus que vous l'importance d'avoir 4 heures d'affilée pour vous. Si vous les voulez, **cela doit être un objectif concret**. Et si vous le voulez, alors vous le pourrez.
2. **Demandez et vous recevrez**. N'attendez pas que quelqu'un vous propose de garder vos enfants. Vous attendrez longtemps. Demandez, et vous allez voir, vous trouverez.
3. **Il y a une solution à chaque situation**. Je vais vous présenter toutes celles que j'entrevois et la vôtre se cache sûrement parmi elles:-).

Si vous êtes d'accord, je vais détailler chacun de ces trois principes, et vous allez y voir beaucoup plus clair.

1. Confier ses enfants 4 heures d'affilé doit être un véritable objectif :

→ Pourquoi ?

- Parce que grappiller quelques minutes ou quelques heures par ci, par là, c'est bien, mais ce n'est pas toujours suffisant pour faire une activité longue. Et on a besoin des deux : des petits moments pour soi, comme des grands.

- Si on est à la maison non stop, il est vital d'avoir de vrais moments à soi où on a l'esprit tranquille : les enfants sont en sécurité, je n'ai pas à vérifier, je ne vais pas être interrompu(e), tout se passe bien.

- Si nos enfants sont 24 heures sur 24 avec nous, c'est super qu'ils passent des moments avec d'autres adultes : ils font d'autres activités, d'autres jeux, ils passent de bons moments autrement. Et nous aussi.

- Avoir au moins 4 heures d'affilée chaque semaine ouvre le champ des possibles : on peut vraiment consacrer ce temps à quelque chose de précis, chaque semaine. D'ailleurs, ça va vite devenir un rendez-vous important pour nous.

→ Qu'est-ce qui m'en empêche ?

Souvent, les blocages viennent de nous. Voici ceux que j'ai pu résumer :

- Le regard des autres : « tu fais garder tes enfants alors que tu es à la maison et que tu ne travailles pas à l'extérieur ? », « tu prends du bon temps alors que tu es au chômage ? », « tu ferais mieux de chercher un vrai travail au lieu de perdre ton temps à des trucs qui ne servent à rien »… Ce ne sont que quelques exemples, mais les regards des autres pèse très très lourd sur nos épaules, et nous empêchent parfois de faire les bons choix.

- La culpabilité : elle est directement liée au regard des autres, à l'image que l'on a de soi, et à notre vécu. Comprenez que vous n'êtes pas une mauvaise mère, ni un mauvais père si vous faites garder vos enfants 4h par semaine. Et si vous travaillez à l'extérieur, que vos enfants sont à l'école la journée, et que passer 1/2 journée seul(e) en plus le week-end réduit votre temps de présence avec vos enfants, vous pouvez les faire garder une fois par mois.

- Croire que ce n'est pas si important : « on verra la semaine prochain, untel est malade », ou « je prendrai plus de temps pour moi ce soir », etc. On peut toujours se trouver plein de bonnes excuses. Mais si vous croyez que ces quelques heures d'affilée chaque semaine sont vraiment importantes, ce genre de pensée restera au stade de pensée.

- Le manque de confiance : est-ce qu'il va savoir comment lui changer sa couche ? Est-ce qu'elle va penser à l'amener à l'heure à son cours de piano ? Est-ce que ci, est-ce que ça ? C'est évident, ce ne sera pas fait comme nous. Mais tant que la personne en charge des enfants est digne de confiance pour leur sécurité, le reste va aller tout seul avec quelques (je redis bien « quelques ») consignes simples.

- L'impossibilité de faire garder les enfants : parce qu'il y a personne à qui demander dans notre entourage par exemple. Je pense que vous trouverez des solutions dans la troisième partie de ce que je vais vous expliquer aujourd'hui.

→ Comment faire ? Le tableau de motivation

1. Je vous propose maintenant de faire la liste de toutes les choses que vous avez envie de faire, dans l'idéal. Lâchez-vous, vous avez le droit de rêver comme si vous aviez tout votre temps pour vous, et tout l'argent du monde. Ne vous limitez pas.

2. Faites maintenant un tableau à trois colonnes : dans la première colonne, vous indiquez l'action que vous aimeriez faire ; dans la deuxième colonne vous indiquer la durée que vous aimeriez ou que vous pourriez y consacrer chaque semaine ; dans la troisième colonne vous indiquez le coût de cette activité. Vous avez maintenant un tableau complet de tous vos rêves avec le temps et le coût qu'une telle activité vous demanderait chaque semaine.

3. Retour à la réalité maintenant. Entourez toutes les activités qui sont réalisables. Je ne vais pas vous faire une liste pour vous donner plein d'idées, c'est à vous d'être imaginatif/ve. En revanche, voici des exemples de mes rêves : me vernir les doigts au moins une fois tous les 15 jours (30 mn – gratuit, à part l'achat du vernis de temps en temps) / faire un podcast par jour du lundi au vendredi (45 mn/jour – gratuit parce que j'ai déjà l'équipement) / travailler sur ma

prochaine formation (temps estimé : 40 heures, à répartir – gratuit car j'ai l'équipement) / faire des cours de comédie musicale (2h/semaine – 200€/mois → impossible pour l'instant, je n'entoure pas ce rêve pour le moment)…

4. Dispatchez les activités que vous avez entourées sur la semaine : Maintenant que vous commencez à voir quelles happy hours vous arrivez à mette de côté chaque jour et chaque semaine, remplissez-les avec des petits bouts de vos rêves. C'est comme ça qu'on passe du rêve à la réalité. Et c'est comme ça que ces happy hours resteront happy, et ne seront pas bouffées par d'autres activités non prévues. Parce que c'est bien connu, la nature a horreur du vide. Et vous réalisez qu'il y a des projets qui demandent plus de temps que d'autres : ce sont les projets parfaits pour vos 4 heures hebdomadaires. Voilà, vous avez votre objectif. Vous savez désormais que vous avez besoin de ces 4 heures d'affilée chaque semaine pour par exemple :

- vous entraîner au piano / à la natation / au scrapbooking / ...
- créer,
- travailler sur votre livre / formation / projet professionnel,
- donner des cours à domicile / faire du coaching / donner des cours privés,
- vous former / suivre un cours / participer à un MOOC / ...
- etc.

Voilà, maintenant vous devez avoir vraiment envie de ces 4 heures (ou plus si vous le pouvez), et comme vous en avez envie, cela devient un objectif. Première étape accomplie. Maintenant, il faut passer à l'action et demander !

2. Demandez et vous recevrez :

→ Quoi ?

Vous allez demander à quelqu'un de garder vos enfants.

Votre demande doit être précise :

- Quand : Par exemple, le mercredi après-midi.
- La durée : De telle heure à telle heure.
- Où : Chez vous, ou chez la personne qui garde.

- La fréquence : Soit vous pouvez demander à la même personne, chaque semaine au même moment, soit à plusieurs personnes différentes, et vous alternez en faisant un roulement, par exemple tous les 15 jours, ou une fois par mois.

- Pourquoi : Il a été prouvé que p**our une même demande, si on donne l'explication aussi évidente soit-elle, on a plus de réponses positives**. Une expérience a été réalisée dans une entreprise où il y avait une photocopieuse et toujours une file d'attente. Un comédien arrive et demande à passer devant tout le monde pour faire ses photocopies. Il a 3 répliques différentes. La première fois, il demande « j'ai des photocopies à faire, est-ce que je peux passer devant vous ? ». La deuxième fois il demande « j'ai des photocopies à faire, est-ce que je peux passer devant vous parce que je suis pressé ? ». Et la troisième fois, il demande « j'ai des photocopies à faire, est-ce que je peux passer devant vous parce que j'ai des photocopies à faire ? ». Les résultats de cette expérience sont vraiment intéressants. Les gens ont beaucoup plus accepté de laisser le comédien passer devant eux dans le cas numéro et le numéro 3. Pourquoi ? Parce qu'on est plus enclin à accepter la demande de quelqu'un quand elle est argumentée. Et il se trouve que dans l'expérience, il y avait autant de réponses positives à la demande numéro 3 qu'à la numéro 2. Pourtant la raison « être pressé » est bien plus valable que la raison « parce que j'ai des photocopies à faire ». La deuxième conclusion c'est que lorsque ça ne coûte pas grand-chose à la personne, elle est prête à accepter notre demande même si on donne une raison évidente, ou même bidon. Alors bien sûr, ce n'est pas une méthode magique pour obtenir tout ce qu'on veut, puisque dès que ça demande un peu d'effort à la personne, l'information « bidon » ne suffit plus. Et dans le cas d'une demande pour faire garder ses enfants, cela demande forcément de la disponibilité, du temps, de l'attention et de l'énergie à la personne qui va les garder. D'où l'importance de donner une bonne raison (et donc d'avoir un objectif clair).

Lorsque vous demandez, plus la demande est précise, plus la personne en face comprend que c'est important pour vous et prendra en compte cette demande. Et plus la demande est précise, plus vous savez à l'avance les happy hours que vous mettez de côté pour réaliser votre objectif.

→ À qui ?

Voici une liste de personnes qui peuvent vous aider et garder vos enfants. Pour l'instant, je m'en tiens à une liste, sans détailler. Dans le prochain paragraphe, je vous soumettrai des solutions précises.

- votre enfant lui-même (il est assez grand et autonome pour se garder tout seul, ou en tous cas, vous pensez que c'est le moment d'essayer),

- l'aîné(e) de la fratrie,

- l'autre parent de votre enfant,

- vos parents,

- vos beaux-parents,

- votre sœur / frère,
- votre belle-sœur / beau-frère,
- un(e) ami(e),
- un(e) autre ami(e),
- un(e) voisin(e),
- les parents d'un(e) ami(e) de votre enfant,
- une nounou,
- une babysitter.

Reprenez cette liste et :

1. Barrez toutes les mentions qui sont impossibles, (soit parce que ces personnes n'existent pas, soit parce qu'elles ne sont pas à proximité, ou enfin parce que les relations sont très compliquées). Pour le moment ne barrez pas les autres. Ne supprimez que ceux dont vous êtes sûr(e) que c'est NON. Si vous avez un doute, laissez et vous y verrez plus clair dans le prochain paragraphe.
2. Notez le prénom de chaque personne non barrée. Si vous n'avez pas barré babysitter par exemple, mais que vous n'en connaissez pas, laissez blanc, on y reviendra plus tard.
3. Demandez à chaque personne dont vous avez le prénom et que vous n'avez pas barrée, si elle accepterait de garder votre enfant occasionnellement ou de manière régulière. N'oubliez pas, la demande doit être précise. Par exemple : « Est-ce que tu pourrais garder Djanaé le mercredi après-midi entre 13 heures et 18 heures PARCE QUE je dois travailler sur ma prochaine formation qui doit être disponible d'ici début Novembre. »

Voilà pour les étapes simples.

Dans le prochain paragraphe je vais vous présenter diverses solutions à diverses problématiques, parce qu'évidemment, dans la vie, tout n'est pas toujours simple. Mais comme on a un objectif et la niaque, on ne renonce pas à nos 4 happy hours au premier obstacle ! :-D

3. Il y a une solution à chaque situation :

Vous avez désormais votre liste de personnes à qui demander le service de garder votre enfant. Je vais reprendre chacune de ces personnes et vous donner des pistes concrètes pour que cette option se transforme en véritable solution pour vous.

→ 1. Votre enfant lui-même

Je vous renvoie à hier, sur tout ce que j'ai dit par rapport à l'autonomie. L'autonomie c'est aussi faire confiance à l'enfant pour se garder lui-même. Alors je ne vais pas vous donner un âge à partir de quand un enfant peut rester quelques heures seul. Tout simplement parce que ce n'est pas l'âge qui compte, mais la maturité de l'enfant, son sentiment de sécurité et sa capacité à être autonome. Votre enfant peut se garder tout seul à partir du moment où :

- il **n'a pas peur d'être tout seul** chez vous,

- il est **assez mature pour ne pas faire de choses risquées** en votre absence (ne pas jouer au foot dans l'appartement, ne pas escalader la fenêtre, etc.),

- il est **capable de respecter vos règles** en votre absence (par exemple : ne pas cuisiner seul, ne pas ouvrir la porte si quelqu'un sonne, ne pas répondre au téléphone sauf si c'est moi qui appelle, ne pas toucher le gâteau dans le frigo qui est le dessert de ce soir...).

Ce sont pour moi les critères les plus importants. Ensuite, on commence petit. On s'absente 5 minutes pour aller mettre les poubelles dehors et on voit comment l'enfant réagit. On augmente ensuite la durée si ça s'est bien passé, avec par exemple 15 minutes pour aller apporter un livre chez la voisine. Ensuite on teste pendant 1 heure de courses. Etc.

Comment procéder ?

1. Je préviens l'enfant que j'ai quelque chose à faire (une tâche précise), et je lui demande s'il se sent de rester seul(e). Si c'est ok, alors je passe aux points suivants. Sinon, je prends l'enfant avec moi, ou je le confie à quelqu'un.

2. Je lui donne une durée précise. Il faut absolument que je sois rentré(e) avant l'heure indiquée. Et si l'enfant ne sait pas encore lire l'heure, je lui mets un chronomètre ou une minuterie. C'est très important de rentrer avant parce que la confiance de l'enfant en son parent est en jeu. Et son sentiment de sécurité en découle.

3. Je lui dis ce qu'il peut faire. Je peux lui donner plein d'idées pour s'occuper : un puzzle à faire, sa chambre à ranger et à nettoyer, un film à regarder, des exercices pour s'entraîner, etc.

4. Je lui dis ce qu'il ne peut pas faire. Et j'insiste sur le fait que sa confiance dépend du fait que je respecte mon engagement à rentrer avant telle heure, et que ma confiance en lui dépend du fait qu'il respecte ces règles. Certaines règles sont pour sa sécurité, et d'autres sont pour la bonne gestion de son temps et de l'environnement dans lequel il reste seul. Par exemple, si je lui demande de ne pas sortir, c'est pour sa sécurité. Mais si je lui demande de ne pas se déguiser avec mes vêtements, c'est parce que je n'ai pas envie qu'il/elle abîme mes vêtements en mon absence, ni de trouver mon intérieur sens dessus dessous à mon retour. Donc chaque chose interdite a une explication. Si l'enfant sait lire, je peux lui noter tout cela sur une feuille pour qu'il s'y réfère s'il a un doute.

5. À mon retour je fais le point avec l'enfant : Comment tu te sens ? Est-ce que tu as eu peur tout seul seul ? Est-ce que c'était chouette d'être le roi de l'appart ? Est-ce que tu es ok qu'on recommence une autre fois ? Qu'est-ce que tu as fais ? Est-ce que tu as respecté les règles ? On le félicite si oui, et on lui dit qu'on peut lui faire confiance et que ça nous fait plaisir. Et si non, et bien on lui explique que ça ne nous donne pas envie de recommencer, que c'était peut-être trop tôt, et que la prochaine fois, on le fera garder. On fait le point de manière à voir vraiment le positif comme le négatif, et à adapter en fonction de son enfant, et de soi-même aussi.

→ 2. L'aîné(e) de la fratrie

Si on a plusieurs enfants et que l'aîné(e) est assez mature et responsable pour garder ses petits frères et sœurs, alors on peut se lancer. Attention toutefois :

- il ne faut pas prendre l'aîné(e) pour un adulte et trop lui en demander,

- il ne faut pas croire que parce que l'aîné(e) est capable de s'occuper seul(e) et d'être autonome seul(e), qu'il/elle est capable de gérer d'autres enfants plus jeunes (c'est une très lourde responsabilité),

- parfois, les plus jeunes n'acceptent pas l'autorité de l'aîné(e),

Quoi qu'il en soit, comme pour un enfant qui resterait seul, il faut y aller par pallier, et progressivement, en faisant d'abord des petits tests. On voit aussi la capacité de l'aîné à assumer les plus jeunes au quotidien (est-ce qu'il sait comment leur donner le biberon et changer leur couche, est-ce qu'elle est capable de jouer avec pour l'occuper, etc.). Après, si les enfants sont rapprochés et qu'il n'y a pas de bébé dans le lot, un aîné de 12 ans peut très bien rester seul à la maison avec son frère de 10 ans et sa petite sœur de 8 ans, qui sont tous capables de respecter les règles et les consignes proposées précédemment.

→ 3. L'autre parent

Il est question d'un côté d'accepter de laisser la place à l'autre parent, et de l'autre, que l'autre parent prenne son rôle. Les deux sont importants, et il est important de se remettre en question soi avant de remettre en question l'autre.

- Quand on a l'habitude d'être la personne qui s'occupe le plus des enfants, on a besoin d'accepter que l'autre parent fasse différemment, que ce ne soit pas pareil que nous, et que ce n'est pas grave. C'est très difficile de lâcher prise parce que l'enfant a des routines, on met des choses en place, et l'autre vient tout chambouler. L'idée est de discuter avec l'autre parent pour faire ensemble le point sur ce qui est important de faire pareil (pour ne pas que l'enfant croit d'un coup que l'un est psycho-rigide et l'autre trop cool), mais aussi d'accepter que ce qu'on peut juger de très important, ne l'est pas vraiment. Et que la relation des enfants avec l'autre est forcément différente qu'avec moi. L'essentiel est d'avoir confiance en l'autre, et de se taire pour le reste au risque de devenir Mr ou Mme je-sais-tout-qui-fait-mieux-que-tout-le-monde, et qui va se retrouver devant un « puisque c'est comme ça, garde-les toi, comme ça tu seras sûr(e) que c'est comme il faut selon tes critères »… (Sentiment de déjà vu?):-)

- Quand on a l'habitude d'être la personne qui s'occupe moins des enfants, on a besoin d'accepter notre rôle de parent qui est de participer à la vie de famille et de prendre du temps pour être avec les enfants. Et cela peut se faire parfois tous en famille, mais aussi en étant seul(e) avec les enfants. Non seulement ça me permet de mieux les connaître, de les voir grandir, d'avoir des moments privilégiés et d'être un parent présent et aimant, mais en plus, ça permet à l'autre parent de faire autre-chose, donc d'être plus épanoui(e), donc une meilleure relation au sein du couple. Mais pour ça, je dois admettre que mon temps n'est pas plus précieux que celui de l'autre, que ce n'est pas plus naturel pour l'autre parent d'être avec les enfants (par rapport à moi), que l'équilibre dépend de ma manière de considérer la place et le rôle de chacun dans la famille et que ma place n'est pas en dehors.

Donc, on peut s'accorder pour que chaque parent ait une fenêtre de liberté dans la semaine, pendant que l'autre gère les enfants. Ensuite, chacun occupe ce temps pour ce qu'il veut, sans faire des reproches à l'autre. C'est une stratégie de famille donnant-donnant, et tout le monde y gagne.

→ 4. Les grands-parents

Il est parfois difficile de trouver l'équilibre avec les grands-parents aujourd'hui. On aimerait qu'ils soient présents et un soutien, mais pas trop non plus (parce qu'on n'aimerait pas qu'ils aient des réflexions sur notre façon de faire, ni une attitude de « j'ai été mère/père avant toi, il faut que tu fasses comme ça »). Et eux ont envie de voir leurs petits enfants grandir, mais pas d'être enchaînés à eux (parce qu'ils n'aiment pas devoir s'occuper de leurs petits enfants tous les jours à la place de leurs parents, parce qu'ils ont envie de vivre leur vie aussi).

Alors comment savoir jusqu'à quel point les grands parents (vos parents et vos beaux-parents) ont envie de prendre du temps avec leurs petits-enfants ?

- Demandez-leur clairement : par exemple, ma mère m'a toujours dit qu'après avoir élevé 6 enfants, il était hors de question qu'elle s'occupe de ses petits enfants de manière régulière. Elle ne veut pas avoir quelque chose de régulier parce qu'elle veut pouvoir faire ce qu'elle veut de son emploi du temps (elle travaille encore, et elle est engagée dans plein de projets à côté). Mais elle est ravie de prendre ses petits enfants de temps en temps et elle en profite puisque ce n'est pas une contrainte. De l'autre côté, il y a ma belle-mère qui adooooooore garder ses petites filles et qui nous demande elle-même quand elle n'a pas gardé Djanaé depuis plus d'une semaine.

- Respectez leur critères : on n'a rien à imposer à nos parents ou beaux-parents. S'ils souhaitent nous aider c'est chouette, mais pas au détriment de leur vie à eux. Ils n'ont pas à payer les conséquences de nos choix à nous. Alors on s'adapte. Et parfois c'est dur, parce que parfois les grands-parents ne veulent pas du tout garder leurs petits-enfants, ou très rarement. Si on les forçait, non seulement ils ne s'occuperaient pas de leurs petits-enfants avec amour et plaisir, mais en plus les enfants le sentiraient et ce serait dégrader le lien qu'il pourrait y avoir entre eux.

Le seul moyen de savoir, c'est d'en discuter avec eux, et d'accepter leur point de vue, simplement. Et si leur point de vue ne colle pas avec nos attentes ou nos besoins, et bien on se rabat sur une des autres possibilités ci-après.

→ 5. Les oncles et tantes

Tout comme pour les grands parents, il n'y a que deux façons de savoir si les tontons et taties ont envie de s'occuper de nos enfants de temps en temps :

1. En les observant : un tonton ou une tatie qui est attentionné(e), qui veut porter mon bébé, qui lui fait des petits cadeaux, qui passe souvent pour jouer avec, qui aime discuter avec quand mon enfant grandit… si mon enfant réclame son oncle ou sa tante, ou qu'il est tout heureux quand il/elle est dans la pièce, ce sont des signes qu'il y a de l'amour et un lien entre l'enfant et son oncle ou sa tante. Si à l'inverse il n'y a pas de tendresse ou de respect, ou il n'y a pas d'intérêt mutuel, c'est un signe qu'il n'y a pas de lien particulier. Cela ne veut pas dire que l'oncle ou la tante n'en a rien à faire. Parfois c'est simplement qu'il/elle se sent maladroit(e) ou n'ose pas. Donc on passe à la deuxième façon de savoir.

2. En leur demandant clairement : comme pour les grands parents.

→ 6. Des ami(e)s

Je vous souhaite d'avoir des amis. Pas des amis à qui on demande toujours, mais des amis sur qui on peut compter, et qui peuvent compter sur nous. Voici plusieurs amis à qui vous pouvez demander de l'aide occasionnelle ou régulière :

- un(e) ami(e) d'enfance : c'est l'ami(e) qui sera toujours là pour vous, qui vous aime et qui aime forcément vos enfants. Que cet(te) ami(e) habite près de chez vous ou soit de passage de temps en temps, vous pourrez toujours lui demander un petit service, et je suis sûre que cet(te) ami(e) sera ravi(e) de jouer le rôle du tonton ou de la tatie, ou du parrain ou de la marraine avec votre enfant.

- un(e) ami(e) qui a des enfants : vous avez déjà la certitude que cet(te) ami(e) sait y faire avec les enfants. Souvent, ça ne leur pose pas de problème d'en avoir un ou deux en plus pour quelques heures. Surtout si les enfants sont amis entre eux. Par contre, ce qui peut vraiment être chouette, c'est d'alterner et de garder vous aussi leurs enfants. Vous pouvez ainsi leur proposer un échange pour que chacun ait un temps de qualité pour soi. Et ça c'est possible avec vos vrais amis, mais aussi avec des collègues de travail qui ont des enfants, ou encore avec des voisins, ou les parents d'amis de vos enfants.

- un(e) voisin(e) : s'ouvrir aux autres, c'est aussi s'entraider. Et les voisins sont une super façon de s'entraider. On peut aider une voisine âgée à faire ses courses ou sortir ses poubelles, un voisin à tondre son gazon, une voisine à promener son chien, un autre à garder ses enfants de temps en temps. Proposez de l'aide à vos voisins, et vous verrez qu'ils vous proposeront la vôtre. Mais pour cela, il faut être attentif aux autres et de ne pas donner pour recevoir, mais simplement donner en sachant que vous recevrez aussi (parfois de cette personne, mais souvent d'une autre dont vous ne vous attendez pas). Alors donnez, proposez, rendez-service, créez des liens avec vos voisins, et naturellement, vous pourrez compter sur eux de temps en temps.

→ 7. Payer quelqu'un pour garder ses enfants

Je discutais l'autre jour avec une de mes anciennes profs de tourisme. On a gardé contact et de temps en temps on se revoit. Elle me disait que jusqu'à ce que ses enfants aient respectivement 8 ans et 6 ans, elle passait 80 % de son salaire dans une nounou à domicile. Son objectif était de permettre à ses enfants de dormir autant qu'ils le souhaitaient le matin, de faire des siestes quand ils en avaient besoin, d'avoir un rythme qui leur corresponde, et de ne pas subir le rythme effréné de leurs parents qui

travaillaient à l'extérieur. J'ai trouvé ça très chouette comme initiative et très courageux. Et je sais que certains parents qui ont choisi de ne pas scolariser leurs enfants, mais qui travaillent tous les deux à l'extérieur, consacrent un de leurs salaires pour rémunérer une personne qui s'occupe des enfants la journée. Aujourd'hui, j'aimerais vous proposer d'accepter l'idée de payer quelqu'un pour avoir du temps pour vous. Cela signifie bien sûr de faire un choix. Et quand on choisit, on renonce forcément à autre chose. Payer quelqu'un quelques heures par semaine signifie renoncer à cet argent qu'on aurait pu mettre dans autre chose. Ce n'est pas un choix à faire à la légère. Mais si on le fait, on est assuré d'avoir de véritables happy hours chaque semaine. C'est aussi une manière de ne pas perdre ces happy hours bêtement. On se dit qu'on les paie, donc qu'elles ont beaucoup de valeur, donc qu'il faut bien les utiliser. Et comme l'objectif est de réussir à avoir une demi-journée pour soi, il ne s'agit pas d'un budget monstrueux. Voici quelques pistes :

- **Une nounou** : Une assistante maternelle peut garder les enfants chez elle, ou chez vous. La majorité des assistantes maternelles préfèrent bien évidemment les contrats où elles ont beaucoup d'heures par semaine. Elles ne vont donc pas sacrifier un agrément facilement. En revanche, elles ont la possibilité de combiner les agréments. Par exemple, si une nounou a un agrément pour 3 enfants et qu'il y a un des trois enfants qui n'est pas gardé le mercredi après-midi, votre enfant peut être un 4 ème enfant qu'elle garde, mais à la place de celui qui n'est pas gardé le mercredi après-midi. Nous on a fonctionné comme cela, pendant 2 ans, Djanaé était gardée par une nounou une journée complète, puis après, pour s'adapter à ses agréments, c'était deux demi-journées. Donc, vous pouvez trouver ce genre de facilité, surtout si vous êtes à la maison et que vous pouvez vous, vous adapter aux conditions de la nounou. C'est vraiment une solution qui vaut le coup. Vous trouverez la liste des assistantes maternelles proches de chez vous au RAM (Relais Assistantes Maternelles), ou alors dans certaines agences. Si vous tapez « agence nounou + le nom de votre ville » vous trouverez forcément.

- **Une baby-sitter** : La baby-sitter viendra toujours chez vous, aux horaires que vous souhaitez. L'idéal est de connaître une jeune fille de son entourage (la fille de voisins, ou une nièce ado, ou encore la baby-sitter d'une collègue de travail…). Cela revient moins cher et c'est une vrai complément d'argent de poche pour la baby-sitter, surtout si c'est régulier. Et sinon, il y a aussi des agences comme babychou (plusieurs agences partout en France) pour vous aider à trouver une baby-sitter. Selon les villes, vous avez aussi des agences locales.

- **Les au-pairs** : Une jeune fille (parce que c'est majoritairement des filles) au-pair est une jeune fille (qui habite normalement à l'étranger) et qui vient habiter chez vous pour apprendre le français. En échange d'être logée et nourrie par vous, et en échange d'une petite rémunération, la jeune fille au-pair s'engage à participer à votre quotidien : elle peut garder les enfants, faire à manger de temps en temps, ou encore s'occuper du linge… Il y a un contrat dans lequel sont stipulés le nombre d'heures travaillées, l'argent de poche, les cours de langue qu'elle peut suivre, etc. Il y a des pour (avoir une aide régulière, partager, échanger, les enfants peuvent apprendre la langue de la jeune fille au-pair, etc), et des contre (une personne non stop avec nous, parfois il y a une incompatibilité de caractère, parfois ça se passe mal…). Dans tous les cas, vous pouvez vous renseigner sur des sites comme needaupair.com, ou aupairworld.com. Il existe aussi des pages facebook comme « Au pair France », ou même par région. Si vous faites l'instruction à la maison et que vous avez une chambre pour accueillir une au-pair, c'est vraiment une chouette expérience à faire.

FICHE DE ROUTE JOUR 3

Voici votre fiche de route pour ce troisième jour. L'objectif est clair : mettre au moins 4 happy hours d'affilée sur votre compte horaire (ça remplace le compte bancaire):-p

1. **Réalisez votre tableau de motivation** pour déterminer comment vous allez occuper vos happy hours, et avoir un ou plusieurs objectifs très précis.
2. **Écrivez votre demande précise** : comme si vous étiez le roi ou la reine et que toutes vos demandes étaient exaucées (c'est pour y voir plus clair et avoir noir sur blanc votre objectif). Écrivez « je veux tant d'heures d'affilée, tel jour, pour faire telle chose ».
3. **Faites la liste des personnes à qui vous pourrez demander un service** et suivez les étapes que je vous ai données. Ensuite, demandez.
4. **Remplissez votre agenda :** pour chaque demande qui a été acceptée gratuitement, notez les plages horaires où vous prenez rendez-vous avec vous même pour occuper ces happy hours.
5. **Si besoin, trouvez une personne que vous payerez, une fois par semaine** : mettez le budget nécessaire de côté et mettez à profit ces happy hours bien méritées.

Encore une journée bien dense et riche en solutions. Trouvez celle qui vous convient et commencez à apprécier à l'avance ces happy hours gagnées. L'objectif, c'est 4 heures d'affilée. Si vous êtes bien entourée, vous pourriez même avoir 6 heures facilement (toute une après-midi par exemple). C'est exactement ce que je suis en train de faire : Djanaé est chez mes beaux-parents, et j'ai une plage horaire de 13h00 à 18h00 pour travailler. Il est déjà presque 15h00. Et même si j'ai envie de me faire un film, mon objectif était très clair pour aujourd'hui : terminer le jour 3 que j'avais commencé la semaine dernière, et faire le contenu du jour 4 (ce que vous lirez demain). Les paris sont lancés. Est-ce que j'y arriverai ? Je vous dirai tout ça demain.

Une jolie citation pour la route ? Elle nous vient tout droit d'Andy Warhol.

« On dit que le temps change les choses.

Mais en fait, le temps ne fait que passer.

Et nous devons changer les choses nous-mêmes ».