

## CONSEILS POUR DES HOMMES CONFINÉS !



*« Quant à l'homme, il sort pour se rendre à son activité et à son travail jusqu'au soir. » Psaume 104, 23*

Êtes-vous chez vous ?

Voilà que du jour au lendemain, nous ne sortons plus pour nous rendre à notre travail, mais nous sommes obligés de rester à la maison... Quels changements !

Parfois le travail définit un homme. Le travail peut aussi être une fuite, un échappatoire mais, néanmoins, nous en avons besoin. Il nous donne un bon équilibre, une satisfaction et bien sûr une paie nécessaire à entretenir notre famille. Alors, lorsque tout s'arrête brusquement, ce n'est pas facile à gérer. Que vous soyez au chômage partiel ou que vous travailliez depuis votre domicile, les défis sont nombreux :

- ▶ Réorganisation de la vie familiale
- ▶ Changement de rythme
- ▶ Gestion des demandes des enfants et implication dans leurs devoirs scolaires
- ▶ Communication avec nos épouses
- ▶ Gestion du stress ou des peurs face à la crise
- ▶ Gestion de l'espace

Papa de cinq enfants, je vois bien le défi. Je me considère comme un père présent pour ses enfants, mais maintenant, je ne suis pas juste présent, je suis toujours là... Je dois me battre pour avoir quelques instants pour moi et être très strict afin de ne pas être dérangé dans mes moments de télétravail.

Que je le veuille ou non, je viens perturber l'organisation de ma femme. Je déplace le linge de la cuisine, elle donne une consigne aux enfants et j'en donne une autre... Enfin bon, on doit se causer !

Mais finalement, je trouve aussi ce temps intéressant. N'est-ce pas l'occasion de tout remettre à plat. De remettre le bon cap. Il y a beaucoup de choses que nous voudrions vivre au sein de nos familles qui restent des intentions ou des idéaux. Si on ne fait pas des choix cohérents qui vont dans la direction de nos buts, rêves, intentions, on passe à côté ! Je vous encourage à mettre ce temps à profit pour évaluer où vous êtes aujourd'hui, pour regarder où vous souhaitez aller et pour réaligner le cap !

En attendant, voici quelques conseils pour bien vivre ce temps de confinement :

- ✓ **Evacuez** votre testostérone en faisant du sport ou en allant vous promener dans un lieu « désert » ! Vous pouvez expliquer à votre épouse que vous avez besoin d'une heure pour vous et que c'est un besoin vital... Il est important d'exprimer au mieux vos besoins. Pensez à lui rendre la pareil !
- ✓ Passez du temps avec vos enfants comme vous ne pouviez le faire auparavant ! Mettez-vous à genoux avec eux et **jouez** à ce qu'ils aiment ! Impliquez-vous dans leur vie spirituelle ! Impliquez-vous dans leur vie scolaire !
- ✓ Prenez le temps de **conquérir** le coeur de votre belle tout à nouveau ! Rêvez ensemble, évoquez de bons souvenirs, ajustez ce qui doit l'être, mais aimez vous à fond !
- ✓ Fixez-vous des **objectifs** journaliers ! Il est important qu'ils soient réalistes. Cela peut être de petits projets que vous aviez remis à plus tard... Mais c'est bon pour le moral d'accomplir quelque chose quotidiennement.
- ✓ Evidemment, je vous encourage à vous **ressourcer** dans la présence de Dieu, ça fait toute la différence !

Luc Hausmann



info@hommes.ch  
www.hommes.ch

Pour nous soutenir  
CCP : 34-462329-6

## PRIÈRE

Père, je sais que tu tiens ma vie entre Tes mains et je choisis de garder mon regard fixé sur toi dans ce temps particulier. Merci de m'inspirer pour que je sois un mari et père selon Ton coeur. Je veux profiter de ce temps pour grandir et remettre les bonnes priorités. Saint-Esprit, je te laisse agir dans ma vie. Amen

---