

La tristesse n'est pas obligatoire!



Bertrand Audéoud



Alors même si vous venez de traverser une épreuve douloureuse, l'ambiance familiale peut-être remplie d'espoir.

La séparation d'un conjoint est un déchirement et un temps de déstabilisation pour toute la famille.

Vivre seul(e) avec ses enfants représente alors un nouveau défi. Votre foyer reste une famille qui a besoin de retrouver ses repères et c'est en faisant de nouveaux projets que vous allez pouvoir reconstruire votre vie.

Peut-être votre enfant a-t-il réagi par la révolte, l'angoisse ou la perte de confiance. Votre amour, votre stabilité d'adulte et votre fermeté l'aideront à retrouver son équilibre et sa sécurité.

Voici quelques idées pour garder ensemble espoir et courage :

- éviter de s'apitoyer sur l'enfant. Cela lui évitera de s'apitoyer sur lui-même
- en cas de séparation, essayez de garder une relation positive avec le parent séparé
- rire ensemble est une excellente thérapie
- rechercher l'appui d'amis sera précieux
- faire des projets de loisirs rappelle que la vie ne s'est pas arrêtée.

Alors même si vous venez de traverser une épreuve douloureuse, l'ambiance familiale peut-être remplie d'espoir. Un état d'esprit différent aide souvent à mieux vivre le quotidien. La « météo familiale » dépend de chacun mais surtout du parent: L'humeur, bonne ou mauvaise, d'un seul membre de la famille peut influencer toute la maison.

A l'inverse, la bonne humeur est toute aussi communicative !

Beaucoup témoignent aussi du fait que leur foi contribue au bon climat de leur foyer.

Le croyez-vous ?

« Ne vous affligez pas, car la joie de l'Eternel sera votre force. »

Néhémie 8:10

en partenariat avec : www.famillejetaime.com

Bertrand Audéoud

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



3 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com