

# Ne pas subir les vacances : guide de survie



Quelques années auparavant, les vacances scolaires rimaient avec hypersurveillance , cadence d'émotions intenses et beaucoup beaucoup de patience. Je me mettais une pression folle en subissant 🤔 les longues vacances d'été.

Depuis l'année 2022 et encore plus cette année 2023, je me suis dit que ce serait différent. Il le fallait bien, ma famille est à des milliers de kilomètres du Canada, je dois regorger de créativité pour occuper mes trois filles.

## Planifier ses journées en avance

- Pour retirer une grosse source de stress, je me suis rendu compte que de planifier les sorties, évite des journées à rallonge d'ennui. Pour eux comme pour moi. Entre nous, il n'y a rien de pire que des enfants qui s'ennuient !
- Un autre point, faire participer les enfants aide à préparer un moment de qualité. Et, pas besoin d'un gros budget pour avoir du fun.

**“La simplicité est ce qu’il y a de mieux pour créer des souvenirs mémorables.”**

En ce qui me concerne, il y a quelques jours, j'ai prévenu les filles : “aujourd'hui, ça sera pique-nique au parc ”. On est allées ensemble faire l'épicerie, chacune était contente de préparer son sandwich, sa collation et son sac pour la balade.

On a débarqué chargées comme des mulets, mais c'était amusant de les regarder s'installer avec leurs petites affaires. Ensuite, on a déjeuné en observant les écureuils , à écouter les oiseaux pépier, à discuter sans interruption et sans stress.

C'est connu, le vert de la forêt et des arbres, ça apaise l'esprit ! Au Japon, on appelle cette thérapie le shinrin-yoku, c'est la thérapie forestière. Voici ce qu'explique Alix Cosquer, chercheuse en psychologie environnementale au Centre d'écologie fonctionnelle et évolutive de Montpellier :

« Il y a un certain nombre de bénéfices qui sont physiques, psychiques et comportementaux ».

Et, devinez quoi ? Les filles étaient heureuses d'avoir un instant avec moi, elles ont joué durant 3 heures au parc, j'ai pu écrire tout du long ! Moi, j'étais apaisée.

## Rester simple et flexible

**“ Le bonheur est dans les choses simples. À trop vouloir compliquer, parfois, on se prive du plaisir des vacances.”**

J'aime être organisée, mais il faut s'avouer que les vacances, ça met un coup de pied dans l'agenda bien ficelé. Au revoir les journées millimétrées et bonjour la spontanéité !

J'en profite pour lever le pied, je me lève un peu plus tard, pourquoi ne pas en profiter après tout ? Si je ne peux pas travailler, autant employer ces heures à lire des livres , visionner un bon film, marcher près d'un lac, faire une tarte avec les enfants !

**Avec les journées qui s'étirent, j'apprends à être flexible.**

## Prendre du temps pour soi

Il y a une expression créole qui dit “ "Goni vide y tient pas debout". En gros, ça veut dire : un sac vide ne tient pas debout.

À force de se donner aux autres, que ça soit à notre époux ou à nos enfants, à nos amis et notre famille, on finit par se vider. C'est un peu le principe des vases communicants. On ne peut donner quelque chose qu'on a pas !

Si je me vide de mon énergie, je n'aurai plus rien à donner aux autres. Pourquoi ne pas profiter des vacances pour lever le pied et me remplir.

La Bible dit “Voici le second : "tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là.” [Marc 12.31](#)

Si je suis capable de m'aimer (prendre du temps pour moi), je serai capable de prendre du temps pour mieux être avec les autres.

Ma prière pour vous et moi en ce mois d'août est que nous puissions être flexibles, remplis d'amour ♥ et apaisés !

*Marie Gufflet* [S'ABONNER](#)  
*Famille & co* [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



15 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)