

Happy Family Factory

UNE FAMILYTATRICE POUR REPRENDRE PIED

Michel PAQUOT

Victime d'un burn-out, la Namuroise Malorie Flahaut a imaginé des formations et des jeux pour aider les mères de famille en détresse. En privilégiant l'humain et les contacts personnels.

« **J**e n'en peux plus ! » Paroles de femmes qui ne parviennent plus à combiner leurs temps familial, professionnel et personnel, contraintes de slalomer entre les enfants (souvent en bas âge), le boulot, l'entretien de la maison, les courses, les repas, sans parvenir à s'accorder une minute pour elles. Ou pour leur couple qui peut en pâtir. Ce surmenage, Malorie Flahaut l'a vécu. « *Je travaillais à temps plein aux TEC, où j'étais responsable des ventes et de la clientèle. J'avais accepté cette mission qui ne me convenait pas, où je n'étais pas du tout à ma place, mais qui était très près de chez nous, donc pratique car je venais d'avoir mon deuxième enfant que j'allaitais. Je n'arrêtais pas une seconde, je faisais constamment quatre choses en même temps. J'ai fini par craquer.* » Et c'est le burn-out.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Ce temps de repos forcé est pour elle l'occasion de réfléchir à son avenir. « *Je savais que je voulais autre chose, mais j'étais épuisée et je ne pouvais rien développer. Je cherchais, en vain. Comment avoir du temps pour retrouver le sens des choses ? C'est ainsi qu'a germé l'idée de Happy Family Factory.* » Cette méthode est basée sur son expérience personnelle, elle qui, depuis plusieurs années, creuse un chemin pour mieux se connaître. « *Je suis une passionnée. Ce que j'adore, je l'adore follement. Mais ce que je n'aime pas, je ne l'aime pas du tout, c'est viscéral, épidermique. Comme je suis assez créative, je trouve alors des biais de contournement. Face à une situation un peu compliquée, j'imagine le moyen de la rendre moins contraignante. C'est un peu mon 'super-pouvoir'. J'aime mettre en place de nouvelles choses. Je le faisais depuis toujours, cela me semblait normal, naturel. J'ai donc eu à cœur de partager mes trucs et astuces.* »

« Trucs » et « astuces » : des mots 'magiques' autour desquels elle a construit une formation qui a lieu chez elle, à Jambes, en tout petit comité, sept ou huit personnes qui se serrent autour de la table familiale. Plus, éventuellement, une ou deux autres en visioconférence. « *J'aime le côté convivial que je ne retrouverais pas dans une salle de cinquante personnes*, précise-t-elle. *Je veux construire un lien personnel, des relations de confiance, de partage. C'est une aventure humaine et elle doit le rester. Ce sont*

souvent des mamans de jeunes enfants qui se trouvent dans un questionnement, se sentent débordées, pas toujours bien dans leur travail, et viennent chercher des solutions concrètes. Je propose de les accompagner dans une réflexion, de valoriser ce qu'elles font de bien, de mettre en place des choses concrètes, simples, pratiques. »

UNE VIE ÉPANOUIE

La formation mise en place par la jeune femme se tient sur deux jours répartis à deux ou trois semaines d'intervalle afin que ce qui a été envisagé puisse être concrètement mis en place. Le premier jour commence par un état des lieux. Chacune – car ce sont quasi exclusivement des femmes, seuls un ou deux hommes sont venus avec leur épouse – expose les difficultés rencontrées dans le quotidien et pointe les secteurs à améliorer : disposer de plus de temps pour soi, en passer davantage avec ses enfants, avec son conjoint, etc. C'est comme une montgolfière dont la nacelle, la vie épanouie, serait portée par cinq ballons : vie personnelle, vie familiale, travail, couple, vie sociale.

Pour parvenir à cet épanouissement, il est crucial de développer le temps de bien-être, d'optimiser celui utile et de réduire le gaspillé. Le temps consacré à lire, à aller à la piscine, au cinéma ou au bois en famille, à faire du sport, la sieste, ou tout simplement à ne rien faire, est indispensable. Or il est trop souvent raboté par toute une série de tâches, certes nécessaires (cuisine – qui peut aussi être un plaisir -, lessive, ménage, repassage, entretiens divers...), mais prodigues en énergie et en minutes gaspillées génératrices de charges mentales et d'émotions négatives. C'est là qu'intervient Malorie avec ses trucs et astuces destinés à réduire ce temps perdu grâce à une optimisation de l'organisation quotidienne. « *Je raconte beaucoup d'anecdotes de ma vie familiale, on rigole beaucoup. Je plante plein de graines en rappelant bien de ne pas essayer de tout mettre en pratique le même soir. Chacun fait son marché en fonction de ses propres objectifs, de l'âge des enfants, etc.* »

Elle a ainsi conçu une méthode qu'elle appelle DARC : Détecter (débusquer les gaspillages typiques), Analyser (trouver les 'causes racine' des problèmes), Résoudre (mettre l'accent sur le lâcher-prise, accepter de ne pas être parfait en tout, tout le temps), Contrôler (être efficace sur



© Adobe stock

AU FOUR ET AU MOULIN. Comment s'en sortir face à de trop nombreuses tâches ?

la durée). « *La société nous pousse à être des superwomen, capables de tout gérer. Or on doit choisir nos combats, mettre notre énergie et notre temps dans ce qui a du sens, et non dans des choses peu importantes. Pour devenir un paresseux intelligent.* »

SAVOIR DÉLÉGUER

Durant la deuxième journée, la formatrice présente quatre grands types de personnalités : dominants, influents, stables, conformes. « *En fonction de chacun d'entre eux, je donne des clés pour comprendre les réactions des autres et d'ainsi taper au plus juste dans notre manière de réagir et de se comporter avec eux. Cela peut permettre de ramener de la sérénité dans la famille. Ce sont des outils concrets pour pouvoir communiquer efficacement.* » Un autre point qu'elle développe touche à la capacité à savoir déléguer et, donc, à accepter que tout ne soit pas parfait. « *Y parvenir rend service à ses enfants. Ça les encourage à développer leur motivation, leur estime d'eux, leur créativité et leurs compétences, la gestion des problèmes et des risques, leur sens organisationnel.* »

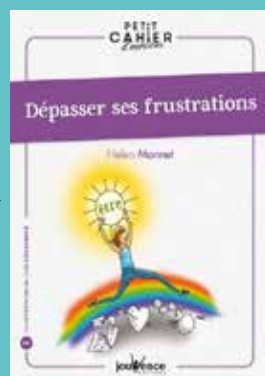
Pour soutenir sa méthode, la Namuroise a inventé deux jeux : *All you need is love* et *Les Super-héros de l'autonomie*. Le premier consiste à retrouver de la confiance en soi grâce à la mise en valeur, par ses partenaires, de ses qualités. Celles-ci sont ensuite reprises sur une carte que l'on peut consulter en cas de besoin pour se donner du courage. Le second jeu rassemble six badges illustrés par

un animal lié à un thème (nature, temps, entraide...) qui renvoie à la tâche que doit accomplir l'enfant qui le porte. Malorie Flahaut forme aussi à l'EFT (Emotional Freedom Techniques), une thérapie découverte durant son burn-out qui consiste, en tapotant avec les doigts certaines parties de son corps, à se libérer d'émotions négatives. Elle organise également des « Missions en famille » où, pendant quatre heures environ, elle se rend à domicile afin de détecter ce qui crée des déséquilibres dans la vie quotidienne. Elle fait le tour dans la maison pour voir les choses inefficaces et dresse ensuite, avec la famille, une journée type optimisée qui va permettre d'atteindre les objectifs fixés. Enfin, elle a en projet des ateliers thématiques portant sur l'éducation positive, la gestion des émotions des enfants, l'entretien d'un potager, etc.

Celle qui se définit comme une *familytratrice* a lancé ses formations fin 2019. Coupée dans son élan par le confinement, elle les reprend cet automne. Heureuse de leur succès. « *Quand on est dans le juste, dans ce qui fait sens pour nous, plein de choses positives nous arrivent* », estime-t-elle, confiante dans son avenir professionnel. ■

www.happyfamilyfactory.com
malorie@happyfamilyfactory.com
 ☎ 0470 21 66 33

*Au-delà
du corps*



ADIEU LES FRUSTRÉS

Certaines personnes éprouvent beaucoup de mal à vivre l'écart existant entre leur 'moi idéal' et ce qu'offre la réalité de leur vie. De là surgit la frustration, qui s'accompagne de deux émotions : la colère ou la tristesse. À l'aide de petits tests, ce cahier permet de

déterminer si l'on appartient ou non au monde des frustrés perpétuels, de clarifier les enjeux de la frustration, et surtout propose des pistes pour s'en sortir sur les plans professionnel, sentimental et financier. (F.A.)

Helen MONNET, *Dépasser les frustrations*, Paris, Jouvence, 2020. Prix : 8,25€. Via L'appel : - 5% = 7,84€.