Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Planifier des vacances d’exploration pour toute la famille

Les jours allongent, les lunettes de soleil ont remplacé les foulards de laine et les écoliers seront bientôt en vacances. Tout indique que l'été est à nos portes. Pour les adultes, la saison la plus chaude est le moment par excellence pour refaire le plein d'énergie, se détendre et oublier la froidure de l'hiver. Pour les enfants, cela signifie que les jeux vont bientôt remplacer les devoirs. Enfin, pour les deux, l'été pourrait marquer le début des vacances familiales.



Même si cette pause dans votre routine quotidienne et l'exploration de lieux inconnus peuvent s'avérer stimulantes, le stress qu'engendrent l'organisation et la planification de vos déplacements pourrait vous donner l'impression que vous avez besoin de vous reposer de vos vacances. Voici des suggestions pour rendre vos vacances inoubliables.

Avant le départ

Avant de vous mettre en route, votre famille et vous, voici une liste de choses que vous devriez faire :

Choisissez avec soin. Assurez-vous que les vacances apporteront quelque chose à chacun. Vous rêvez peut-être de vous étendre au soleil avec un bon livre, mais il y a fort à parier que vos enfants vont s'ennuyer à mourir dès le deuxième jour. Demandez aux membres de la famille de vous parler des activités qui les intéressent et planifiez des vacances qui plairont à tous. La variété n’est pas seulement le sel de la vie; elle est aussi l'ingrédient principal qui assurera la réussite de vos vacances familiales.

Planifiez à l'avance. Même si les activités choisies sur l'impulsion du moment peuvent être sensationnelles, les chances d'éviter les déceptions seront meilleures si vous avez un plan auquel vous adhérez.

Laissez les enfants décider. Qu'il s'agisse d’un restaurant ou d'un manège au parc d'attractions, les enfants aiment bien avoir leur mot à dire. Demandez-leur de vous énumérer quelques activités qui les intéressent et donnez-leur l'occasion d'en réaliser au moins une. Si vos enfants sont trop jeunes pour dresser leur propre liste de choses à faire, donnez-leur l'impression qu'ils prennent part à la décision en les laissant choisir entre deux ou trois possibilités.

Emportez une collation, des jeux, des livres, etc. Il n'y a rien de tel qu'une collation et des divertissements pour créer une atmosphère de fête. Même si les repas sont compris dans vos plans de voyage, il serait sage de prévoir quelques sandwiches au cas où la nourriture ne plairait pas aux enfants ou aux adultes.

Pensez aux contretemps. Prévoyez du temps pour les incontournables tels que les embouteillages et les crises du plus jeune. Partez en vacances du bon pied, adoptez la règle des 30 minutes : calculez le temps maximum qu'il vous faut pour vous rendre à destination et ajoutez-y 30 minutes.

Informez des gens de votre absence. Demandez à un voisin ou à un ami de prendre votre courrier, vos messages téléphoniques, d'arroser vos plantes et de jeter un coup d'œil à la maison, si vous planifiez de

vous absenter plus de quelques jours.

Au cours de votre voyage…

Le fait d'être en vacances ne met pas fin à la planification. Durant votre voyage, ces suggestions vous aideront à assurer la sécurité et le bien-être de votre famille :

Ne vous compliquez pas la vie. Ne commettez pas l'erreur d'essayer de tout voir et de tout faire durant vos vacances. Souvenez-vous que les vacances ne devraient pas être une épreuve d'endurance. Permettez à chacun de choisir une activité ou deux et laissez-en quelques-unes au hasard.

Conservez des souvenirs. Prenez des photos, notez vos impressions dans un journal de vacances ou montez un album qui permettra à chacun d'y contribuer par des idées, des photos, des dessins, des cartes postales et de se créer ainsi des souvenirs.

N'aspirez à rien de moins que l'imperfection. Soyez conscient que les problèmes familiaux que vous aviez avant les vacances ne disparaîtront pas en quelques semaines. Acceptez le fait que certains moments se dérouleront mieux que prévu tandis que d'autres seront peut-être plus mouvementés. Respirez profondément, ne vous laissez pas troubler et prenez le temps de vous détendre et de vous amuser.

Donnez à votre famille le temps de se remettre. Évitez un brusque retour à la réalité quotidienne. Maintenant que vous vous sentez détendus et rajeunis, accordez-vous une journée ou deux avant de reprendre la routine du travail et de l'école.

Demeurer en santé durant les vacances

Emportez une trousse de premiers soins contenant des pansements adhésifs, de la gaze, un analgésique, un désinfectant et d'autres articles dont vous pourriez avoir besoin pour traiter des blessures mineures.

Buvez beaucoup d'eau. Bien que huit verres d'eau représentent un minimum raisonnable, vous devrez en boire davantage si vous faites de la randonnée pédestre, du vélo ou même du tourisme. Une personne active devrait boire de quatre à huit onces (120ml à 240ml) d'eau toutes les 10 ou 20 minutes, selon sa vitesse de marche et la température extérieure. Buvez avant de ressentir la soif, car lorsque la soif se manifeste, le corps est déjà déshydraté. Si vous doutez de la qualité de l'eau, buvez de l'eau embouteillée ou bouillie.

Utilisez un écran solaire ou portez un chapeau, même si le temps est nuageux. Une journée sombre peut paraître sans danger, mais les rayons du soleil peuvent traverser les nuages et vous donner quand même un coup de soleil. Utilisez une crème offrant un facteur de protection solaire (SPF) de 15, au moins, et appliquez-en toutes les deux ou trois heures – plus souvent si vous êtes dans l'eau, si vous transpirez beaucoup ou si vous êtes à l'extérieur entre 11 h et 14 h, lorsque la chaleur du soleil est intense.

Protégez-vous des piqûres d'insectes. Fini le temps où les maladies causées par les insectes étaient limitées aux régions tropicales. Dans les régions où les moustiques sont un problème, par exemple, les forêts et les environnements aquatiques, portez une blouse à manches longues et un pantalon long de couleur pâle, des chaussures fermées et une bonne couche d'insectifuge. Ne restez pas à l'extérieur à la brunante et évitez les endroits où se trouve de l'eau stagnante. Si, après avoir été piqué par un insecte, vous vous sentez fiévreux, faible, vous souffrez de maux de tête, la lumière vous dérange ou vous remarquez une enflure excessive autour de la piqûre, consultez un médecin immédiatement.

Surveillez la propreté de vos mains. Ayez toujours sur vous des petites serviettes humides ou un gel antibactérien pour éviter de vous exposer aux bactéries et aux germes indésirables de l'environnement.

Surveillez votre alimentation. Si l'eau est impropre à la consommation, optez pour des légumes cuits et

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

pelés et évitez les salades de crudités. Tenez-vous loin des vendeurs ambulants et des restaurants mal tenus (c'est-à-dire malpropres), car vous risquez d'être beaucoup plus exposés aux bactéries.

Les voyages à l'étranger

Si vous partez en voyage à l'étranger, vous devrez prendre des précautions supplémentaires, entre autres :

Renseignez-vous auprès de votre médecin. Si vous devez recevoir des vaccins, il se pourrait qu'ils doivent vous être donnés de six à huit semaines avant votre départ; dans ce cas, prenez des dispositions à l'avance.

Tenez-vous à la fine pointe de l'information. Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé offrent la plus récente information, des mises en garde et des avis de sécurité sur les dangers éventuels pour la santé, à l'échelle nationale et internationale.

La documentation est importante. Apportez une copie de votre ordonnance médicale que vous conserverez avec votre médicament (dans son contenant d'origine), afin de vous éviter des problèmes aux douanes. Souvenez-vous de toujours avoir vos médicaments à portée de la main.

Que vous décidiez de ne pas vous éloigner de la maison ou de vous aventurer à l'étranger, seul ou avec votre famille, cette vacance d'été est l'occasion rêvée de vous détendre, de resserrer les liens et de refaire le plein d'énergie. Cependant, toute vacance s'accompagne d'une liste de mesures et de précautions à prendre. Efforcez-vous de demeurer organisé en préparant une liste de vérification des choses à faire avant, pendant et après votre voyage.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.