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.

Profiter des repas en famille

Entre le travail, l'école, les enfants que l’on doit conduire à la séance de natation, répondre à une quantité industrielle de messages électroniques, les déplacements du domicile au travail et vice versa, les achats à l'épicerie et le ménage, il n’est pas étonnant que de plus en plus de familles éprouvent de la difficulté à s'asseoir ensemble pour un « repas en famille » à l’ancienne. Même si cela exige de la planification et une réorganisation des horaires, le résultat en vaut vraiment la peine : plusieurs études indiquent que les enfants qui prennent leurs repas avec leur famille ont tendance à mieux s’alimenter, à être plus heureux et à mieux réussir à l'école. Voici quelques bons moyens de vous aider à trouver le temps de manger ensemble et d’en profiter pleinement :



Prenez l’habitude de manger ensemble. Tout comme vous voudriez que votre enfant soit à l’heure pour son rendez-vous chez le médecin, déployez les mêmes efforts pour réunir tous les membres de la famille au souper (ou au dîner) de façon régulière.

Si vous êtes un peu en retard, faites preuve de souplesse. Si vos enfants sont affamés, offrez-leur une collation nourrissante et soyez disposé à modifier l’heure des repas selon les circonstances. Cela peut signifier que, de temps à autre, le déjeuner deviendra le repas familial de la journée. Le plus important, c’est que la famille soit ensemble et communique.

Éteignez le téléviseur, l'ordinateur et la radio et laissez le répondeur prendre les messages téléphoniques. Assurez-vous de parler et de partager en famille. Créez une routine où chacun à table aura l’occasion de parler de sa journée. Vos enfants vous apprendront probablement des choses intéressantes sur leurs amis, leur école ou ce qu’ils aiment. De plus, un dialogue ouvert entre les parents donnera à vos enfants un aperçu des sujets de conversation qui intéressent les adultes.

Faites passer votre famille en premier. Passer du bon temps en famille ne signifie pas pour autant que le repas doive nécessairement être préparé à la maison. Si vous êtes à court de temps, faites livrer le repas. Cependant, essayez de conserver votre routine de « communication » autour de la table.

Insistez sur les bonnes manières. Établissez au souper la règle de « pas de chicane, pas de plainte » et encouragez vos enfants à faire preuve de courtoisie et à dire, entre autres, s'il vous plaît et merci. Souvenez-vous que la meilleure façon de leur enseigner l'étiquette à table consiste à leur en donner l’exemple.

Encouragez vos enfants à vous aider à l'heure des repas. Les enfants apprécieront davantage un repas s’ils ont l’impression d’avoir participé à sa préparation. Les enfants plus âgés peuvent aider à préparer le repas tandis que les plus jeunes peuvent mettre la table ou plier les serviettes.

Essayez de leur préparer leur mets favori. Non seulement serez-vous certain qu’ils mangeront quelque chose, mais vous leur montrerez que leurs goûts sont importants.

Ne forcez pas les enfants à terminer leur assiettée. Oui, il existe dans le monde des enfants qui meurent de faim, mais cette stratégie crée souvent une lutte de pouvoir entre le parent et l'enfant et risque d’inciter ce dernier à prendre de mauvaises habitudes alimentaires. Permettez à vos enfants de

cesser de manger quand ils n’ont plus faim.

Même s’il peut s’avérer impossible de réunir tout le monde à un repas quotidien, avec un peu de souplesse et de prévoyance, votre famille peut créer des occasions où chacun prendra plaisir à partager des mets savoureux et une conversation intéressante.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.