

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.

Le retour de la chaleur encourage les activités familiales

La température se réchauffe, les journées sont plus longues et le soleil a finalement décidé de briller; nous anticipons déjà l'arrivée de l'été. C'est le temps idéal pour s'aventurer à l'extérieur, profiter de la chaleur, visiter des lieux et resserrer les liens avec votre famille.

Voici des suggestions qui vous permettront de tirer le meilleur profit de la belle température.

Passez du temps avec votre famille tous les jours. N'attendez pas qu'une occasion particulière se présente pour avoir du plaisir en famille. Vous pourriez regarder le soleil se lever ou faire une longue promenade quotidienne. Les activités qui permettent d'avoir une conversation vous aident à établir des liens; cependant, s'asseoir ensemble sur la véranda et regarder en silence ce qui se passe autour de nous peut parfois donner le même résultat.

Vous avez peu de temps libre? Servez un repas léger à l'extérieur et accordez toute votre attention aux enfants, tandis qu'ils vous parlent de leur journée à l'école ou de leur engouement pour un certain jeu. Quelques minutes à peine auront un effet incroyable sur vos relations avec vos enfants.

Faites des choses intéressantes. Assurez-vous que chacun puisse suggérer ce qu'il serait agréable de faire ensemble. Prenez le temps d'explorer ce qui intéresse les enfants et parlez de ce qui vous intéresse. Il se pourrait que l'un d'eux aime la balle, l'autre, les dinosaures et votre conjoint, la cuisine. Un samedi, passez la journée à jouer à la balle à l'extérieur, le samedi suivant, visitez l'exposition de dinosaures au musée et un autre samedi, allez au marché en plein air. Rendez vos déplacements intéressants et instructifs. Tirez profit des centres d'intérêt de votre famille et créez-en de nouveaux. Qui sait, ces activités pourraient devenir de nouvelles traditions familiales.

Faites du tourisme dans votre propre ville. Abandonnez la routine et essayez quelque chose de nouveau. Existe-t-il un attrait touristique dans votre ville? Mettez-vous sur votre trente-et-un, prétendez que vous êtes en vacances et allez l'explorer ensemble. Renseignez-vous sur les programmes d'excursions tels que l'escalade de rocher ou les randonnées pédestres d'une journée. Donnez à vos enfants l'occasion de vous démontrer le plaisir qu'ils ont à faire de la planche à roulettes ou du patin à roues alignées. Vous aimez satisfaire votre curiosité? Les bibliothèques offrent des programmes familiaux, des clubs de lecture et du livre.

Sortir de l'ordinaire contribue à améliorer les relations et montre aux enfants que vous êtes prêt à prendre ce risque pour eux. Imaginez leur plaisir lorsqu'ils vous verront faire le fou ou la confiance qu'ils ressentiront en constatant que vous éprouvez autant de difficulté qu'ils en ont à apprendre de nouvelles choses.

Bougez! Le vélo est un excellent moyen d'explorer la région ensemble. De plus, de nombreux parcs possèdent des sentiers de randonnée que vous pouvez parcourir pour maintenir votre forme physique. Les activités qui accélèrent le rythme cardiaque aident à combattre l'obésité – devenue une véritable épidémie chez les enfants nord-américains – et contribuent à créer pour la vie un intérêt pour les activités bonnes pour la santé. Demandez au service des loisirs et des parcs de votre municipalité de vous fournir une carte des pistes cyclables et des sentiers de randonnée pédestre.

De plus, votre centre communautaire est une excellente source de renseignements sur des activités telles

que les équipes sportives pour les membres de la famille. Après avoir hiberné durant la longue saison froide, le fait d'incorporer des activités physiques à votre routine contribuera à renforcer la santé de votre corps et de votre esprit.

Changez d'air! Si vous vivez en milieu urbain, allez passer une journée ou une fin de semaine à la campagne. Trouvez des attraits, des festivals, des expositions ou des fermes à visiter. Si vous vivez en milieu rural, faites une incursion dans la grande ville. Vous pourrez y explorer les musées, qui présentent souvent des expositions exclusives et des activités d'apprentissage, ainsi que les galeries d'art, où des ateliers pratiques stimulent le côté artistique de chacun. N'oubliez pas d'emporter des choses pour vous occuper durant le trajet et de la musique qui plaît à tous les membres de la famille.

Commencez à rédiger un journal familial. Il est facile de consacrer vos moments d'inactivité à la création d'un cahier où vous rassemblerez les souvenirs d'un été. Chaque semaine, demandez aux enfants de raconter par écrit – ou, s'ils sont plus jeunes, d'illustrer par un dessin – leurs activités favorites et leurs moments de plaisir au cours de la semaine. Ajoutez des photos, des coupons d'entrée ou d'autres souvenirs que vous avez conservés. Puis, asseyez-vous ensemble et consultez ce cahier. Vous aurez l'occasion non seulement de passer de bons moments, mais aussi de vous rappeler le plaisir que vous avez eu ensemble. Et, dans 20 ans, lorsque vous consulterez ce cahier, il fera surgir de merveilleux souvenirs.

Les activités pratiquées en famille peuvent contribuer à renforcer les liens et améliorer la qualité de la vie quotidienne. Le temps passé ensemble vous aide à mieux vous connaître. Au fur et à mesure que votre famille change et évolue, vous aurez plus de souplesse et vous serez plus ouvert aux nouveaux centres d'intérêt pouvant se présenter. En manifestant de la curiosité à l'égard de ce qui passionne vos enfants, vous leur montrez qu'ils sont importants, des membres de la famille à part entière et vous avez l'occasion de vivre des expériences nouvelles et imprévues.
© 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.