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.

Un congé à sens unique : les enfants sont en vacances, mais pas vous

La fin de l'année scolaire est remplie d'enthousiasme et les enfants attendent avec impatience les longues journées de plaisir sous le soleil d'été. Cependant, pour les parents qui travaillent, l'été représente un défi de taille, car ils devront trouver une gardienne pour les jeunes enfants, faire la navette avec les enfants qui sont inscrits à un programme d'été ou à un camp de jour, et s'efforcer de trouver du temps à consacrer à la famille.



Même si vous n'êtes pas avec vos enfants, il n'est pas nécessaire de rater une occasion de vous amuser avec eux. Cet été, transformez les périodes creuses en activités familiales et ajoutez-y une touche d'imprévu et d'émerveillement.

Emmenez-les au marché en plein air. Vos enfants se lèvent aux aurores? Bon nombre de fermiers s'installent très tôt au marché, ce qui vous permettra de prendre le temps d'explorer les arômes, les sons et les couleurs avant de vous rendre au travail. Il s'agit là d'une excellente occasion de renseigner les enfants sur les produits de la ferme et de leur montrer comment choisir un melon d'eau mûri à point ou commander du fromage pesé en grammes. En plus d'avoir acheté vos fruits et légumes, vous aurez encouragé l'économie locale, contribué à préserver l'environnement et passé de bons moments ensemble.

Préparez des repas maison. Il n'est pas nécessaire d'être un chef pour capter l'attention dans la cuisine. Rendez les repas intéressants en faisant participer vos enfants à leur préparation. Faites-leur battre les œufs ou mesurer les ingrédients. La préparation de la pizza plaît particulièrement aux enfants et même aux adolescents : ils ont du plaisir à tourner la pâte et à la transformer en mini chef-d'œuvre.

Cueillez des fraises. Au cours de la fin de semaine, prenez un chapeau, un écran solaire et rendez-vous dans une fraiseraie pour y cueillir vos fraises. Faites un concours et découvrez qui trouvera la plus petite ou la plus grosse fraise ou qui remplira son panier le premier. Certaines fermes ont aussi des animaux ou offrent des promenades en charrette à foin. Renseignez-vous sur ce qui est offert dans votre région et passez avec vos enfants une belle journée en plein sous un soleil resplendissant.

Passez une nuit sous la tente. Si vous n'avez pas le temps de vous rendre au chalet ou au parc provincial, transformez votre cour arrière en camping sauvage. Montez les tentes et, si vous ne pouvez faire un feu en plein air, faites rôtir des guimauves sur un réchaud de camping. Permettez à vos enfants de veiller un peu plus tard et redevenez vous-même un enfant : faites des jeux d'ombre et demandez aux enfants d'identifier les animaux reproduits par l'ombre, racontez des histoires qui donnent le frisson et donnez libre cours à votre imagination.

Visitez votre ville durant la fin de semaine. Des gens visitent-ils dans votre ville des sites touristiques que vous n'avez jamais vus? Vous pourrez donc faire du tourisme sur place cet été. Qu'il s'agisse d'un musée, d'un parc ou d'un monument historique, il y a tout lieu de croire que votre ville offre aux touristes curieux des attractions et activités locales que vous avez toujours tenues pour acquises. Visitez le site Web de votre ville ou trouvez un dépliant touristique et, la fin de semaine ou le soir, plutôt que de pester contre les embouteillages, partez à l'aventure dans votre voisinage avec vos enfants. Vous passerez plus de temps ensemble, vous épargnerez de l'argent et vous aiderez vos enfants à mieux

connaître leur collectivité.

Devenez des petits rats de bibliothèque. Transformez une activité solitaire en activité familiale : rendez-vous ensemble à la bibliothèque municipale pour y choisir des livres. La plupart des bibliothèques offrent plus que des prêts de livres. Des autographies de livres et des activités familiales sont au programme d'été de plusieurs bibliothèques municipales. Obtenez une carte familiale et amusez-vous tout en incitant vos enfants à lire durant leurs vacances d'été.

Allez voir un film au cinéparc. Même s'ils sont de moins en moins nombreux, un film au cinéparc en soirée sera pour les enfants un événement inoubliable. Vous pouvez apporter une collation et vous n'avez pas à vous inquiéter si vos enfants parlent ou font du bruit. Plusieurs cinéparcs présentent plus d'un film; les enfants peuvent s'endormir après le premier film, ce qui donnera aux parents l'impression de faire une sortie en amoureux.

Faites du jardinage. Par un beau matin ou une belle soirée d'été, salissez-vous les mains et apprenez à vos enfants à jardiner en les faisant participer à cette activité dès le départ. S'il s'agit d'une plate-bande, faites vos achats de fleurs ensemble et demandez à vos enfants de choisir chacun une fleur ou une couleur. Ils se sentiront ainsi responsables de leur fleur et plus portés à en prendre soin. S'il s'agit d'un jardin de légumes, laissez-les choisir un plant qui sera le leur. De cette façon, vous pourrez tous consacrer quelques fois par semaine une période déterminée à entretenir les fleurs et les légumes qui mettront une touche de beauté à votre parterre ou la fraîcheur du jardin dans votre assiette.

Promenez votre chien. Un animal de compagnie exige des soins et de l'attention; alors, durant les chaudes journées d'été, pourquoi n'en feriez-vous pas une activité agréable qui, le matin et le soir, incitera la famille à bouger. Allez au parc avec votre chien et amusez-vous à lui faire attraper une balle ou un autre objet ou promenez-vous sur un sentier de randonnée pédestre près de chez vous. La marche est un exercice qui fera du bien à tous les membres de votre famille, y compris le chien, et qui vous permettra de passer de bons moments ensemble, de vous parler et de jouir du grand air.

Les enfants ont toujours de grandes attentes à l'égard des vacances d'été. Ils sont libres d'avoir du plaisir de jouer avec leurs amis et la famille. Cependant, les parents dont l'horaire de travail est peu flexible ont parfois de la difficulté à participer à leur plaisir et à leurs jeux. En réorganisant les activités quotidiennes et en ajoutant de nouvelles, vous pourrez profiter pleinement du temps que vous passez à la maison. Vous pourriez aussi découvrir que vos enfants ne seront pas les seuls à avoir du plaisir cet été.

© 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.