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.

Vos enfants sont plantés devant le téléviseur? Déracinez-les!

Autrefois, l'arrivée de l'hiver – et de toutes ses activités passionnantes – était attendue avec impatience et même célébrée. Cependant, depuis quelques années, de nombreuses personnes semblent redouter notre saison la plus froide, à tel point que cette attitude commence à déteindre sur nos enfants. Plusieurs d’entre eux préfèrent ignorer le froid qui sévit à l’extérieur et se blottissent au chaud devant le téléviseur ou l’ordinateur. Voici quelques suggestions qui vous aideront à soustraire vos enfants à leurs activités passives et à redécouvrir les plaisirs de l’hiver en famille.

Créez une tradition hivernale. Qu’il s’agisse d’aller patiner le samedi, de faire une promenade en traîneau ou simplement de marcher tous les soirs dans le parc avec votre chien, planifiez une activité qui réunira toute la famille au cours des mois d’hiver.

Encouragez chacun à participer à une activité. Les scouts et les guides, les cours de patinage, les groupes de jeunes bénévoles… La plupart des collectivités offrent après l’école ou en soirée, à l’intérieur et à l’extérieur, des activités amusantes et éducatives qui peuvent occuper les jeunes durant les soirées déprimantes de février.

Faites-leur connaître les sports d'hiver. Même si vous n'avez jamais skié ou patiné auparavant, il n'y a aucune raison de ne pas encourager vos enfants à s’y intéresser. Prenez des cours ensemble, si vous en avez le courage. Vous pouvez aussi essayer des activités qui exigent moins de coordination – ou moins dangereuses pour un adulte qui manque de souplesse – comme la raquette et la traîne sauvage.

Limitez le temps passé devant le téléviseur et l’ordinateur. Même s’il n’est pas raisonnable de penser que vos enfants pourraient se passer du téléviseur et de l’Internet, vous devriez fixer des limites à ce qu’ils regardent et au temps qu’ils y consacrent.

Encouragez-les à s’installer confortablement avec un bon livre, s'il fait vraiment trop froid pour mettre le nez dehors. La lecture réchauffe l’imagination et améliore l’expression verbale. De plus, des études démontrent que les enfants qui aiment lire réussissent souvent mieux en classe.

Soyez un modèle. Il y a tout lieu de croire que, si vous n'avez pas quitté le sofa depuis décembre, vos enfants ont fait de même. Les jeunes apprennent en imitant leurs parents. Montrez à vos enfants que l’hiver n’est pas fait pour regarder une émission télévisée en mangeant du gâteau au chocolat. Demeurez actif et engagez-vous dans des activités avec eux : soyez le gardien de but lorsqu’ils jouent au hockey dans la rue, construisez un bonhomme de neige ou jouez à un jeu de société avec vos enfants.

Habillez-les chaudement et allez braver le froid ensemble. Vous pourrez ainsi resserrer les liens familiaux et vous vous sentirez plus alerte et en santé en février, lorsque l’hiver nous semble traîner en longueur. Vous pourriez même redécouvrir les raisons pour lesquelles les gens aimaient tant l’hiver auparavant.

© 2025 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.