

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.

Les parents, réservez du temps pour vous et votre conjoint

En tant que parent, vous passez une grande partie de votre temps à prendre soin des enfants. Mais prenez-vous soin de vous, de votre conjoint ou de votre relation de couple? Si vous avez établi une routine où votre temps et votre énergie sont essentiellement consacrés à votre famille et à votre carrière, vous négligez peut-être votre bien-être et celui de votre couple.

Réservez du temps pour vous

Lorsque les parents s'occupent d'eux-mêmes et veillent l'un sur l'autre, toute la famille en bénéficie. Un parent heureux et en santé a plus de patience et d'énergie. Si vous consacrez tout votre temps et toute votre énergie à votre famille, adoptez quelques-unes des suggestions indiquées ci-dessous.

- Installez-vous confortablement sur le canapé avec un bon livre
- Prenez un long bain
- Faites un tour à vélo
- Faites une promenade
- Jouez d'un instrument de musique
- Prenez un café avec des amis
- Adonnez-vous à un passe-temps
- Suivez un cours
- Offrez-vous un dîner au restaurant
- Évadez-vous durant une fin de semaine

Ces idées peuvent vous sembler simples, mais il se pourrait que vous n'ayez pas pris le temps de pratiquer ces activités depuis un bon moment. Certaines d'entre elles exigeront une heure, d'autres un peu plus de temps. Commencez tranquillement à vous réserver du temps. L'important, c'est de vous rafraîchir le corps et l'esprit et de vous consacrer du temps, à vous et à votre conjoint.

Consacrez du temps au romantisme

Les enfants apprennent par l'exemple. En préservant votre amour et votre affection, vous montrez à vos enfants l'importance d'un milieu aimant et d'une relation affectueuse. Efforcez-vous de passer au moins quelques minutes ensemble tous les jours sans être interrompus. N'attendez pas que tous les enfants soient au lit et que toutes les corvées ménagères soient terminées : vous risquez alors d'être trop fatigués pour vraiment parvenir à communiquer.

Fixez-vous un rendez-vous chaque semaine et passez du temps simplement à être bien ensemble. L'activité que vous faites n'a pas besoin d'être dispendieuse : faites une promenade ou une randonnée en vélo, suivez un cours ensemble, allez prendre un café. Essayez d'oublier ce qui se passe à la maison; contentez-vous d'échanger. Le fait de passer du temps ensemble enrichira les sentiments qui vous unissent et, grâce à la confiance et à la complicité que vous aurez créée, vous serez plus à même de surmonter ensemble les problèmes et les moments difficiles.

Consacrez du temps à vos amis

Ne négligez pas vos amis en consacrant tout votre temps aux enfants, à la maison ou à votre carrière.

Les amis sont également très importants à votre bien-être. Ils vous aident à prendre du recul et à voir le beau côté de la vie. Ils peuvent également vous offrir un point de vue et une compréhension des choses que ne peuvent vous offrir votre conjoint et vos enfants.

Si vous devez laisser vos enfants à la maison

S'il ne vous est pas arrivé très souvent de confier vos enfants aux soins d'une gardienne, ils pourraient faire des histoires. Il est donc important de les aider à comprendre que vous devez partir, mais que vous serez bientôt de retour. Si vos enfants se montrent particulièrement réticents, commencez par effectuer des sorties de courte durée (faites une promenade, allez prendre un café) puis, peu à peu, prolongez-les jusqu'au moment où vous pourrez vous absenter pendant une soirée.

Souvenez-vous que le rôle de parent exige énormément d'énergie et que cette réserve n'est pas infinie. Si vous souhaitez avoir l'énergie, la résistance et l'optimisme nécessaires à ce rôle si exigeant, vous devez prendre soin de vous-même et de votre conjoint. En d'autres mots, vous devez veiller sur votre santé et sur celle de votre couple.
© 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.