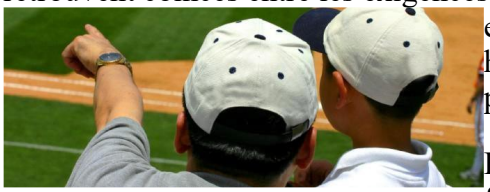
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Un bon équilibre travail-famille pour papa

Cependant, il peut s'avérer difficile de répartir son temps entre les obligations professionnelles et la famille. En fait, nombreux sont les hommes qui, durant la phase de développement de leur carrière, se retrouvent coincés entre les exigences du travail et celles de leur famille. Et, parce qu'ils ont de jeunes enfants qui requièrent leur temps et leur attention, plusieurs de ces hommes éprouvent de la culpabilité à l'idée de manquer une période importante dans la vie de leurs enfants.



En conséquence, de plus en plus d'hommes cherchent de nouvelles façons de poursuivre leur carrière tout en profitant des joies que procure le rôle de parent et de père. Voici quelques conseils pour aider ces papas et ces tuteurs qui, malgré leurs occupations, veulent savourer le plaisir d'être parent et rester en contact avec leur famille.

Donnez la priorité aux événements importants dans la vie de vos enfants. Inscrivez-les à votre agenda et planifiez votre travail en conséquence. Vous y inscrivez déjà vos rencontres et vos rendez-vous d'affaires, alors pourquoi ne pas accorder la même importance aux activités qui intéressent vos enfants?

Faites la promotion d'un milieu de travail favorable à la famille. Organisez une journée ou un dîner pour les employés et leurs enfants. Prenez des photos de votre famille dans votre espace de travail et, s'il vous est possible de le faire, affichez les « œuvres d'art » et les réalisations de vos enfants sur un babillard bien en vue. En plus de donner à votre environnement de travail une touche pro-famille, elles vous rappelleront que votre famille est ce qui compte le plus pour vous.

Adaptez votre horaire de travail. Demandez à votre employeur s'il consentirait à modifier votre horaire de travail afin de vous permettre de commencer ou de terminer votre journée plus tôt ou plus tard. Vous pourriez ainsi passer un peu plus de temps avec vos enfants le matin et ils pourraient vous parler de leurs projets pour la journée; ou encore le soir et ils pourraient vous raconter tout ce qu'ils ont fait durant la journée.

Participez occasionnellement à une activité scolaire. Il n'est pas nécessaire que ce soit chaque semaine, mais n'oubliez pas que les enfants aiment que leur père s'intéresse à leur univers. En participant occasionnellement à une activité scolaire, en plus de la rendre spéciale aux yeux de votre enfant, vous saurez en quoi consiste sa vie et vous aurez l'occasion de connaître ses amis et ce qui l'intéresse.

Souvenez-vous que ce qui compte, c'est la qualité et non pas la quantité. Si vous avez un horaire très chargé, un petit 15 minutes par jour pour leur raconter une histoire à l'heure du coucher ou quelques heures chaque semaine pour voir avec eux un film le samedi après-midi peut faire toute une différence. Les enfants anticipent habituellement ces moments et ils associent à des activités agréables la relation qu'ils ont avec leur père.

Partagez les responsabilités avec votre partenaire. Parlez avec votre partenaire du partage des responsabilités ménagères telles que la préparation du souper, la lessive et le nettoyage de la maison. Ce partage des tâches contribuera à réduire le stress et permettra à chacun des parents ou tuteurs de passer du temps seul avec les enfants.

Soyez souple. Profitez du temps passé avec vos enfants et n'hésitez pas à entrer dans leur univers. Soyez ouvert au changement et à l'imprévu. Vous constaterez rapidement que cette liberté fait ressortir vos bons côtés, les vôtres et ceux de votre famille.

Apprenez à jouer. Trop souvent, pour faire régner l'ordre à la maison, nous nous concentrons sur les règles et la routine et l'aspect sérieux de la chose. Prenez le temps d'avoir du plaisir avec vos enfants et intégrez-le à votre vie de tous les jours. Les enfants manifestent souvent dans le jeu leur vraie personnalité et leurs sentiments. Vous pourriez découvrir toute l'imagination, la spontanéité et l'ingéniosité de vos enfants.

Demandez de l'aide. Communiquez régulièrement avec les membres de votre famille et avec vos amis. S'ils peuvent faciliter votre vie familiale, n'hésitez pas à faire appel à leurs services. Ils pourraient vous aider à accomplir certaines tâches, à réaliser des projets d'entretien ou à préparer un événement spécial. Souvent, les membres de la famille sont heureux de pouvoir apporter leur aide – il suffit d'en faire la demande. Cette aide supplémentaire vous permettra d'accomplir plus rapidement vos tâches routinières et de consacrer plus de temps à votre famille.

Votre contribution active à l'éducation de vos enfants les aidera à acquérir des compétences et des habiletés qui leur seront utiles à l'âge adulte. Par conséquent, il est important de passer à l'action et de montrer que vous vous intéressez à leurs activités et passe-temps afin de les stimuler dans leur développement.

© 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.