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.

Des conseils aux familles pressées par le manque de temps

De nos jours, les familles sont pressées par le manque de temps. Il semble ne pas y avoir suffisamment d'heures dans une journée et vous devez sans cesse en faire plus avec moins. Premièrement, prenez du recul par rapport à votre vie, puis efforcez-vous de vivre et de jouir du moment présent. Si vous ne cessez de courir vers votre prochaine activité ou votre prochain rendez-vous, vous n'aurez plus le temps de vivre.

Créez un calendrier familial. Un calendrier familial permet d'avoir une vue d'ensemble des activités et des tâches de chacun des membres de la famille; il permet ainsi de prévoir les rendez-vous et d'éviter les surprises ou les oublis. Encouragez tous les membres de la famille, y compris les jeunes enfants, à prendre l'habitude d'y noter les événements, les activités ou les échéanciers importants. Utilisez un grand tableau blanc ou un grand calendrier en papier qui offre suffisamment d'espace pour écrire lisiblement les activités et événements. Vous pourrez y noter :

- les projets
- les rendez-vous
- les jours de congé
- les anniversaires
- les réunions dans la collectivité
- les activités sportives (les joutes de hockey ou de balle-molle, les cours de danse)
- les activités sociales;
- les engagements relatifs au travail

Tous les mois, avant d'enlever ou d'effacer la page du calendrier, déterminez ce que vous pourriez éliminer ou ce qui s'avère prendre plus de temps que prévu.

Établissez des routines. Bien que votre famille soit prête à respecter une certaine forme de routine, il serait peut-être bon d'en établir une qui soit légèrement plus structurée. Une routine nous aide à planifier et à accomplir nos tâches quotidiennes. Elle apporte dans notre vie de l'ordre et de la prévisibilité et elle contribue à resserrer les liens familiaux. Voici des exemples de routines familiales :

- **Les préparatifs du matin.** Tirez pleinement profit de vos matins, prenez l'habitude de tout préparer la veille. Par exemple, après le souper, préparez le dîner et les collations du lendemain et mettez la table pour le déjeuner. Encouragez les enfants à préparer leur sac à dos et à prendre un bain. Avant de vous coucher, choisissez vos vêtements du lendemain ainsi que ceux de vos enfants.

- **Les routines du souper.** Habituellement, le souper est le moment où la famille est réunie. Transformez ce moment en affaire de famille; faites participer les enfants plus âgés à la préparation du repas (et à sa planification) et demandez aux plus jeunes de mettre la table et de la desservir. Éteignez la radio ou le téléviseur et rangez les journaux afin de vraiment vous consacrer

à votre famille. Établissez une tradition familiale au souper, par exemple, conter une histoire ou les moments cocasses de la journée.

- **Les routines des enfants.** Pour s'épanouir, les enfants ont besoin d'encadrement. En leur montrant à établir leurs propres routines, vous renforcez leur estime de soi, leur autodiscipline et leur indépendance. Avant d'aller au lit, encouragez-les à prendre l'habitude de se brosser les dents, de prendre un bain, de se préparer pour le lendemain et de faire un peu lecture avant de s'endormir. Donnez-leur la responsabilité de certaines tâches hebdomadaires (les déchets, le gazon, le ramassage des feuilles, le triage des vêtements propres, etc.).

Planifiez à l'avance. La planification vous épargnera plusieurs heures et vous permettra de passer du temps avec les membres de votre famille.

- **Préparez tous vos repas de la semaine et congelez-les.** S'il s'agit du plat préféré de la famille, doublez la recette. Congelez des sandwiches et d'autres repas que vous sortirez du congélateur au moment du déjeuner afin qu'ils soient décongelés à l'heure du dîner.

- **Achetez à l'avance des cartes et des cadeaux** pour les anniversaires, les fêtes et les événements spéciaux afin d'éviter les courses de dernière minute.

- **En ce qui concerne la garderie et la garde parascolaire, ayez toujours une solution de rechange.** Au travail, assurez-vous d'avoir les numéros de téléphone des parents des amis de vos enfants afin de pouvoir communiquer avec eux en cas d'urgence.

- **Trouvez et utilisez des réseaux de soutien –** le covoiturage avec des voisins ou d'autres parents; créez un horaire afin qu'à tour de rôle vous passiez prendre les enfants à la garderie ou aux activités sportives et aux fêtes. Le même principe s'applique au gardiennage.

Simplifiez-vous la vie. Pour avoir l'esprit en paix, apprenez à simplifier les tâches complexes :

- **Regroupez les factures.** Quand vous recevez les factures, placez-les toutes au même endroit. Tous les mois, déterminez le moment où vous en effectuerez le triage et le paiement.

- **Établissez des normes réalistes pour les travaux ménagers.** Apprenez à déléguer des tâches ménagères à votre conjoint et à vos enfants. Une combinaison des tâches ménagères et d'une routine vous fera épargner du temps – par exemple, après la douche, toujours essuyer la cabine ou les carreaux de la douche et, au moment d'aller au lit, essuyer le plancher près du lavabo. Déterminez un coin central réservé à la lessive et demandez à chaque membre de la famille d'y placer ses vêtements sales.

- **Simplifiez la préparation des repas – surtout lorsque le temps vous manque.** Il n'est pas nécessaire qu'un repas soit compliqué pour être nutritif. Les soirs où vous êtes occupé, une soupe, un sandwich et un fruit suffiront. Faites participer les enfants au choix du menu et à la préparation de leurs dîners.

- **Choisissez pour vous et votre famille des vêtements faciles d'entretien.** De cette façon, vous réduirez les visites chez le nettoyeur et le temps consacré à la lessive et au repassage.

- **Réduisez vos activités.** Passez en revue les activités familiales qui se déroulent après l'école, en soirée ou pendant la fin de semaine; déterminez s'il est possible d'en réduire le nombre afin de vous reposer un peu ou de passer du temps ensemble à la maison.

© 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.

Utilisez la sous-traitance. Si possible, utilisez les services d'un fournisseur ou d'un étudiant pour accomplir certaines tâches. Vous pourrez ainsi vous consacrer à des tâches plus importantes. Voici des tâches pouvant être accomplies par un fournisseur :

- le ménage de la maison;
- la tonte du gazon et le jardinage
- le déneigement
- le nettoyage et l'entretien de la voiture
- les soins aux animaux de compagnie

Si votre famille est souvent à court de temps, les suggestions présentées dans cet article vous aideront à tirer le meilleur parti de vos journées. En planifiant et en simplifiant votre vie, vous pourrez centrer vos efforts sur ce qui est vraiment important et consacrer plus de temps à votre famille.