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 difficultés parentales : les conflits d’horaire

En raison des semaines de travail qui sont rarement du lundi au vendredi et de neuf à cinq, des droits de visite et de familles recomposées, de plus en plus de parents élèvent leurs enfants dans les limites d’un horaire conflictuel.



La douleur inévitable que vous ressentez lorsque vous manquez un spectacle de danse, un repas en famille, un match important ou les premiers pas de votre enfant pourrait vous inciter à vous demander quelles sont les répercussions de votre mode de vie sur vos enfants. Vous vous inquiétez du fait que le temps consacré à votre famille manque de spontanéité, et que vos enfants aient un trop grand nombre d’activités ou qu’ils se sentent abandonnés. Cependant, grâce à une meilleure organisation et à des efforts conscients, vous pouvez aider vos enfants à devenir des adultes en bonne santé, heureux et bien adaptés, malgré votre emploi du temps peu traditionnel.

Agencer le tout

Indépendamment de vos absences prolongées ou de votre emploi du temps conflictuel, vous pouvez être un parent impliqué, actif et très présent dans la vie de votre enfant. Voici donc des suggestions qui vous aideront, vous et votre famille, à survivre et à vous épanouir malgré ces difficultés.

Planifiez. Procurez-vous un énorme calendrier familial que vous pourrez tous utiliser afin de mieux gérer votre emploi du temps. Affichez-le dans un espace commun de la maison et indiquez-y clairement les tâches à effectuer, le plan de repas, le temps réservé à la famille, l’horaire de garde partagée et les activités de vos enfants. Si votre conjoint est en voyage d’affaires, vous pourrez faire le compte à rebours jusqu'à la date de son retour et même y tracer pour vos enfants son itinéraire de voyage. Planifiez pour un an : marquez les anniversaires, les jours fériés et les activités parascolaires. Ce ne sera pas facile, mais en vous organisant, vous y parviendrez.

Célébrez dès maintenant. La garde partagée ou vos obligations professionnelles auront inévitablement des répercussions sur certains événements importants. S’il vous est impossible d’être présent, trouvez le moyen de reporter rapidement cette célébration. Prenez le temps de souligner les petits événements qui pourraient passer inaperçus, par exemple, la perte d’une dent ou une note A+. Vous n’étiez peut-être pas là, mais vous pouvez et devez être en mesure de célébrer ces événements avec votre enfant.

Tirez pleinement profit de votre temps. Lorsqu'il s'agit de conflits d’horaire familial, vous devez mettre l'accent sur la qualité et non sur la quantité. Comme le temps est important, faites le meilleur usage des moments que vous passez ensemble. Si tous les membres de votre famille ne peuvent être à la maison pour le souper, préparez pour eux un brunch le dimanche. Plutôt que d’aller faire du conditionnement physique, amenez vos enfants au parc. Vous êtes enfin tous à la maison durant la fin de semaine, mais il y a le ménage et d’autres tâches à accomplir : faites-en une affaire de famille. Demandez à chacun de mettre la main à la pâte et, lorsque vous aurez terminé, détendez-vous ensemble en regardant un film, en visitant un musée, ou en allant au centre commercial ou au parc d'attractions.

Efforcez-vous de maintenir une cohérence. Même si les enfants doivent apprendre à faire preuve de souplesse, la cohérence demeure la règle d'or du rôle parental. Peu importe qui prend soin des enfants,

assurez-vous d'avoir des attentes similaires en ce qui concerne l'heure du coucher, la discipline, le partage des tâches ménagères et les travaux scolaires. Si vos enfants perdent le privilège de regarder la télévision lorsqu'ils sont sous la garde de quelqu'un d'autre, maintenez cette conséquence et récompensez tous les deux une bonne conduite. Si vous n'obtenez pas la garde des enfants aussi souvent que vous le désirez ou si vos engagements professionnels vous privent de leur présence, résistez à l'envie d'abandonner la routine et de gâter vos enfants quand vous êtes finalement ensemble.

Faites preuve d'ingéniosité. Pour optimiser votre temps ensemble et renforcer la cohérence dans la vie de votre enfant, vous devrez faire appel à votre créativité. Si vous devez vous absenter pour des raisons d'affaires, achetez deux copies d'un livre, donnez-en une à votre enfant et apportez l'autre en voyage. Durant votre absence, appelez votre enfant à l'heure du coucher et lisez une histoire ensemble. Envisagez aussi de communiquer avec votre famille par vidéoconférence. Si vos enfants sont assez grands, le téléphone cellulaire est un excellent moyen de communiquer avec eux. Au vingt et unième siècle, la distance n'est plus synonyme d'absence.

Assurez-vous de bien gérer votre emploi du temps. Si tous les membres de la famille ont un emploi du temps chargé, efforcez-vous de choisir des activités parascolaires qui conviennent à votre mode de vie. Même si vous aimeriez que vos enfants saisissent toutes les occasions qui se présentent à eux, reconnaissez qu'un horaire trop chargé ne pourra que générer du stress et que le fait de ne laisser aucun temps libre à vos enfants pourrait très bien leur nuire.

Trouvez du temps pour vous. En raison de vos occupations quotidiennes, il pourrait devenir pratiquement impossible de vous réserver du temps. Efforcez-vous de vous lever plus tôt le matin afin de bénéficier de quelques moments de tranquillité avant que les enfants s'éveillent. Envisagez de les laisser un peu plus longtemps à la garderie ou utilisez un programme de garde parascolaire et profitez-en pour faire vos courses après le travail. Trouvez une gardienne à qui vous faites confiance et faites une sortie en soirée de temps à autre. Si vous vivez avec votre conjoint, mais que vos emplois du temps sont conflictuels, planifiez régulièrement une sortie en amoureux. Oubliez les finances et le rôle parental et parlez d'autres choses.

La coparentalité réussie

Après une séparation ou un divorce, la coparentalité peut ajouter un élément de stress à la situation. En temps de conflit, l'horaire de garde des enfants risque souvent de devenir un sujet de désaccord. Pour maintenir le bon fonctionnement des horaires de garde et atténuer la tension :

Ne vous servez pas des enfants comme intermédiaires. Ne faites pas jouer aux enfants le rôle de messagers. Même s'il est tentant d'envoyer des factures, des notes et des messages par l'intermédiaire de vos enfants, les enfants en souffriront, quelle que soit la situation. Si vous le pouvez, maintenez le dialogue avec l'autre parent et efforcez-vous d'agir en équipe.

Gérez à l'avance les changements à votre emploi du temps. Si vous devez demander à votre ex de prendre un jour de congé, car vous devez vous absenter par affaires, ou si vous désirez amener les enfants à une réunion de famille, assurez-vous de l'en informer assez longtemps d'avance et organisez-vous pour lui rendre la pareille. Vous manifesterez ainsi du respect à son égard et vous éviterez les surprises déplaisantes qui échauffent les esprits.

Demandez au lieu d'imposer. Si vous devez modifier votre horaire, efforcez-vous de formuler votre demande comme une question; par exemple, « Cela t'ennuierait-il si je passais prendre Jacob à six heures plutôt qu'à cinq heures? » et non pas « Il faut que je passe prendre Jacob à six heures ». Bien que l'idée demeure la même, une question ressemble moins à une confrontation et à une exigence.

Conformez-vous à votre horaire de garde. Autant que possible, assurez-vous de vous conformer à votre part de l'entente. En plus de rendre la vie difficile à votre ex, le fait de ne pas respecter votre horaire cause un stress inutile à vos enfants, surtout si cette situation devient une source de conflit. Respectez l'horaire de chacun et vos engagements en vertu de votre entente.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

En raison de l'évolution des modes de vie et de l'augmentation des pressions financières, les familles d’aujourd'hui sont souvent loin d'être traditionnelles. Malgré les difficultés que peuvent créer votre horaire et votre mode de vie, si ces situations sont bien gérées, vos enfants en tireront de nombreux avantages. Le fait de passer du temps seul avec chacun de ses parents permet de tisser des liens extrêmement forts. De petites irrégularités peuvent aider vos enfants à s’adapter et à acquérir de la souplesse, et un emploi du temps chargé peut leur apprendre à devenir très polyvalents. Reconnaissez que vous n'êtes pas seul à vivre une situation de ce genre et que, dans tout ce chaos, vous pouvez devenir et vous serez un excellent parent.

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.