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 solutions pour familles modernes (monoparentales ou recomposées)



Pour plusieurs, le rêve d'un temps des fêtes rempli d'amour, de rires et d'harmonie ne restera qu'un rêve. La pression qui entoure l'achat du parfait cadeau, le besoin de réaliser des plats dignes d'un grand chef, le désir d'amuser les enfants à la Mary Poppins et l'envie de se délecter dans l'esprit des fêtes peuvent s'avérer accablants même pour les parents les plus aguerris. Ainsi, lorsque la complexité des familles modernes s'en mêle – qu'il s'agisse de la famille recomposée ou d'un parent unique – il n'est pas surprenant de constater que le stress supplémentaire de ces situations entraîne un chaos.

Voici quelques scénarios habituels ainsi que des solutions pouvant vous aider, votre famille et vous, à éliminer les querelles et les sarcasmes et à recentrer votre énergie sur l'esprit des fêtes.

Créer de nouvelles dynamiques familiales

Dans le meilleur des cas, les enfants peuvent avoir de la difficulté à vivre la séparation ou le divorce de leurs parents et à accepter leurs nouveaux partenaires. Et, durant la période des fêtes, lorsque les cadeaux, les réunions de famille et les traditions de longue date entrent en jeu, une lutte acharnée peut éclater entre les anciens partenaires au sujet des traditions antérieures et de la nouvelle dynamique familiale. Évitez de mettre de l'huile sur le feu en adoptant quelques stratégies :

Planifiez à l'avance. Évitez les prises de bec de dernière minute avec l'ancien conjoint en décidant à l'avance où les enfants passeront les fêtes. Négociez de bonne foi et entendez-vous pour que les enfants soient avec vous cette année et avec votre ancien conjoint l'an prochain. Les années où les enfants ne sont pas chez vous, organisez une célébration avant leur départ ou après leur retour. Demandez aux enfants de dresser une liste de cadeaux et, avec votre ancien conjoint, répartissez-vous les achats.

N'achetez pas le bonheur. Couvrir les enfants de cadeaux pour compenser la séparation des parents ne peut que panser en surface une blessure profonde. Le soutien, l'amour et du temps en leur compagnie sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à vos enfants, car ils les conserveront précieusement longtemps.

Ne parlez pas contre votre ancien conjoint. Il n'est jamais bon de critiquer votre ancien conjoint devant vos enfants. En plus de créer de la confusion au niveau de la loyauté des enfants envers les parents, vous ajouterez une bonne dose de stress à une période qu'ils considèrent comme étant la plus intéressante de l'année. N'utilisez pas vos enfants pour transmettre vos frustrations ou vos sujets de mésentente. Même si vous pensez que votre ancien conjoint est un rabat-joie, il n'en demeure pas moins un élément important dans la vie de vos enfants.

Demandez des suggestions. Qu'il s'agisse de cuire des biscuits ou d'aller patiner, impliquez vos enfants et ceux de votre conjoint dans la planification des activités afin que chacun puisse y participer. Le fait de permettre aux enfants d'avoir voix au chapitre leur donne l'impression d'exercer un certain contrôle et aide tout le monde à s'adapter à la nouvelle situation.

Célébrez une ancienne et une nouvelle tradition. Au lieu d'essayer d'imiter les fêtes du passé, pourquoi ne pas célébrer une nouvelle dynamique familiale? Demandez aux enfants de choisir la tradition qu'ils aimeraient conserver et, ensemble, créez de nouvelles traditions familiales.

Soyez réaliste. Le vieux dicton selon lequel Il est possible de choisir ses amis, mais non sa famille est encore plus vrai dans les familles recomposées. Si vous espérez que vos enfants et ceux de votre nouveau conjoint se lient d'amitié durant les fêtes, en plus de mettre de la pression sur les enfants, vous risquez d'obtenir l'effet contraire. Plutôt que de les forcer à devenir amis, encouragez le respect mutuel et la compréhension.

Formez une famille unie. Qu'il s'agisse de temps, de cadeaux ou d'attention, dans une nouvelle famille recomposée, il est important que votre conjoint et vous fassiez l'effort de traiter tous les enfants de façon juste et équitable. Plusieurs enfants craignent qu'il n'y ait pas de place pour eux dans la nouvelle famille, il est donc essentiel de leur démontrer qu'il y a suffisamment de place pour chacun.

Pour vous réconforter lorsque les enfants sont absents

Encouragez vos enfants à s'amuser. Les enfants dont les parents sont séparés n'osent pas s'amuser par crainte de trahir l'autre parent. Soulagez cette anxiété en leur accordant la permission de bien s'amuser.

Faites-vous plaisir. Accordez-vous un temps d'arrêt afin de vous détendre et de refaire le plein d'énergie, surtout si vous avez la garde des enfants. Faites la grasse matinée, relaxez dans un bain moussant, offrez-vous un bon massage ou allez au cinéma avec un ami.

Invitez quelqu'un à souper. Si vous êtes seul durant les fêtes, pourquoi ne pas inviter des amis ou des voisins à célébrer avec vous? Pour vous soulager des corvées culinaires, demandez à chacun d'apporter un plat.

Participez à une cérémonie religieuse. Si la religion fait partie de vos traditions familiales, ne manquez pas de célébrer: invitez un ami ou accompagnez un parent âgé.

Faites du ménage. Nettoyez vos armoires, placez vos photos dans des albums et répondez aux courriels de vos amis.

Téléphonez à vos enfants. Même si vous ne voulez pas créer de l'interférence, il est important de faire savoir à vos enfants que vous pensez à eux et qu'ils vous manquent. Manifestez votre intérêt au sujet des cadeaux qu'ils ont reçus et de leurs activités. Il n'est pas question d'espionner votre ancien conjoint ou de créer chez vos enfants un sentiment de culpabilité parce qu'ils ne sont pas avec vous. Soyez enjoué, rapide et centré sur vos enfants.

Quelle que soit votre dynamique familiale, allez-y doucement et acceptez que tout ne se passe pas à la perfection. Si vous vous efforcez de trop bien faire les choses, vous risquez fort qu'elles aillent de travers. Ayez un plan pour gérer la logistique et les attentes, entraînez-vous à la patience et soyez prêt à affronter de petits incidents en cours de route. Cette attitude vous permettra de garder ouvertes les lignes de communication, de créer de nouvelles traditions familiales et d'aider chacun à redécouvrir la sérénité et la joie des fêtes.
© 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.