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.

Guide de survie des parents durant l’été



Lorsque l’école se termine, que la chaleur s’installe et que les jours sont plus longs, les enfants se réjouissent à l’idée des vacances d’été. Cependant, vous savez déjà que des plaintes ne tarderont pas et que vous les entendrez vous dire : « Maman, je m’ennuie, je n’ai rien à faire! »

Planifiez des activités

Un minimum de planification peut faire toute une différence. Commencez à planifier dès que vous connaissez la date de fin des classes.

Si vous pensez à un programme d’été, effectuez une recherche dans votre voisinage et, si vous le pouvez, demandez à d’autres parents de vous fournir des recommandations.

Si vous prévoyez que les enfants passeront l’été à la maison ou au chalet, assurez-vous de placer à l’horaire de nouvelles activités, des occasions d’apprendre et du plaisir.

Comment vous assurer que vos enfants survivront à l’été

Inscrivez des activités à leur calendrier de vacances d’été. Avant la fin de classes, réservez une soirée en compagnie de vos enfants et planifiez leurs vacances d’été. Fabriquez ou achetez un grand calendrier illustrant les mois d’été et parlez avec vos enfants des activités et des sorties auxquelles vous avez pensé.

Invitez vos enfants à choisir les activités qui les intéressent et inscrivez-les au calendrier, de façon à occuper autant de jours de congé que possible. Planifiez chaque semaine :

- une sortie dans un lieu qui leur est inconnu
- une activité physique
- des divertissements
- des activités avec des amis de vos enfants
- une journée tranquille à la maison.

En organisant le calendrier des vacances d’été, vous aurez l’assurance que les vacances d’été seront riches en surprises. Faites aussi participer vos enfants à la planification de leurs activités afin d’intégrer celles qu’ils aiment. Si vous êtes à court d’idées, consultez d’autres parents dans votre voisinage; ils pourraient vous inspirer.
© 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.