

« Envoye! Grouille! Dépêche-toi!!! »



3 trucs faciles pour faciliter la conciliation travail-famille

Un peu partout c'est pareil, la course folle pour concilier vie de famille, travail et vie personnelle.

Vite, vite, le matin, il ne faut pas être en retard! La boîte à lunch, le sac à couche, le fer plat, mais où est donc passé mon mascara? Un p'tit café, pas le temps de déjeuner, et voilà que le petit dernier s'entête parce qu'il ne veut pas s'habiller et notre grande de 4 ans a entrepris de nous raconter en long et en large son rêve de la nuit dernière en nous suivant sur les talons. « Maman! Tu ne m'écoutes pas! », On monte le ton afin d'accélérer un peu les choses, mais personne ne semble entendre, alors ça y est, c'est l'explosion; on crie, on lâche une avalanche de reproches, puis on dépose les enfants à la garderie, exaspéré, pour être aussitôt submergé par une énorme vague de culpabilité qui nous ronge toute la journée... Le soir? Retour à 17h30, il y a le souper à préparer, le bain, le cours de natation... ouf! Ça vous dit quelque chose? Quel temps reste-t-il pour construire une relation intéressante avec nos enfants et apprécier notre rôle de parent?

Les enfants ont aussi leur lot de stress; l'adaptation à la garderie, le bruit, le partage des jouets et de l'adulte, l'apprentissage des habiletés sociales et les horaires surchargés et parfois trop stimulants. Pas toujours facile pour des petits poux. Plusieurs d'entre eux gèrent ensuite mal leurs émotions, font des crises ou développent des comportements agressifs derrière lesquels se cachent stress et anxiété.

Les impacts du stress chronique engendré par des horaires surchargés et désorganisés sont nombreux, tant chez les enfants que chez les adultes : diminution ou augmentation de l'appétit, diminution de la qualité du sommeil, difficultés d'attention, anxiété, irritabilité et impulsivité. Ainsi, la course folle imposée aux familles d'aujourd'hui peut

nuire tant aux apprentissages de l'enfant qu'aux performances des parents au travail en plus de jouer sur les relations sociales et familiales de chacun ainsi que sur la santé physique de tous le monde.

Que faire?

1. **La clé no1? L'ORGANISATION ET LA PLANIFICATION** : Se lever plus tôt le matin, préparer les lunches et les vêtements la veille, préparer des repas à l'avance, établir une routine claire et imagée, affichée sur un carton, déléguer certaines tâches au conjoint et aux enfants ou encore engager quelqu'un pour le faire (ex : une femme de ménage), car parfois il est préférable de couper sur certaines dépenses afin d'améliorer sa qualité de vie.
2. **FAIRE DES CHOIX**: Cesser de vouloir tout posséder et arrêter de viser la perfection en tout: Grosse maison ultra propre, déco dernier cri, plates-bandes fleuries, voyage dans le sud en hiver et camping en VR en été... le gym pour la ligne, manger santé en tout temps, etc. On s'en met donc de la pression! Et tout ça au prix d'horaires de travail ultra chargés afin de joindre les deux bouts. Peut-être que, pendant quelques années il est préférable de vivre un peu plus modestement, d'accepter un peu de désordre et de retarder certains projets ou promotions pour prendre le temps d'ÊTRE avec sa famille. Peut-être est-il possible aussi pour vous de diminuer vos heures de travail? De plus en plus de milieux de travail sont ouverts aux horaires allégés.
3. **ÊTRE AVEC SES ENFANTS PLUTÔT QUE FAIRE DES CHOSES AVEC EUX**: Diminuer le nombre des activités parascolaires et des sorties la fin de semaine afin de passer du temps à relaxer avec la marmaille. Si on prend les minutes passées à faire le taxi et à préparer les activités pour les investir dans la relation avec ses enfants on verra certainement la cote de bonheur familial augmenter rapidement. Je suggère aussi de prendre 5 à 10 minutes par enfant par jour afin de faire ce que j'appelle un « coeur à coeur »... c'est à dire être simplement avec l'enfant à s'intéresser à lui et à ce qu'il fait, sans intervenir, sans donner de consigne ou enseigner quoi que ce soit et ce, en se branchant sur le sentiment d'amour qu'on a pour lui.

Quoiqu'il en soit, la vie va très vite pour tout le monde. Mais chacune des minutes perdues avec vos enfants est disparue à jamais. Ils grandissent vite et ont besoin de temps de qualité avec leurs parents afin de s'épanouir.

Auteur Nancy Doyon : Coach familial, auteure, conférencière et formatrice. Elle est la fondatrice de SOS Nancy ainsi que de la première école de coaching familial au Québec. Son équipe de coachs familiaux interviennent auprès de tous les groupes d'âge dans la région de Québec. Membre du Réseau Nanny secours depuis mai 2011.

Site Web : www.sosnancy.com