

Atelier Le temps familial à l'heure des choix

Trucs et Astuces

Manon Vicky Gauthier, éducatrice spécialisée et coach familiale

Perry Mandanici, parent

On a tous 1440 minutes par jour

Ces minutes sont partagées entre les différentes tâches et responsabilités, sommeil, travail, transport, tâches ménagères/repas, temps pour soi (activité physique, loisirs), temps en famille (routine quotidienne, devoirs, activités familiales, activités parascolaires).

Faire l'exercice de la pâte à modeler. Séparer une boule en différentes parties représentant le temps accordé à différentes sphères de notre vie. Si une sphère n'a pas assez de pâte, se demander où aller en chercher pour la rendre selon nos désirs. Si l'on veut accorder plus de temps à une tâche ou responsabilité, il faut nécessairement en enlever à une autre.

La culpabilité

La culpabilité a des effets négatifs sur le système nerveux et entraîne une baisse d'énergie.

Il faut déterminer si nos souhaits et désirs ont besoin d'être entendus ou comblés. Si nous voulons accorder plus de temps à notre famille, il faut se faire un plan de match pour être capable de réduire le temps mis à d'autres tâches (pas seulement dire qu'il faudrait diminuer le temps de travail, mais identifier comment y parvenir).

Avoir du plaisir

Puisqu'il est limité, il vaut mieux que le temps familial soit agréable;

Instaurer des routines et automatismes et créer des ancrages positifs;

Rendre le quotidien agréable en accueillant les enfants à leur retour, en rendant les périodes de devoirs et de repas agréables (attitudes, besoin de bouger).

Besoin de bouger

Choisir des activités selon les besoins et goûts des enfants;

Se demander si les enfants sont surstimulés;

Il n'y a pas que les activités structurées qui peuvent combler le besoin de bouger (cours, faire partie d'une équipe, etc.), les activités libres sont une alternative (jouer au parc, dans la cour, promenade en famille, etc.).

La marche est un bon exercice à pratiquer en famille. Économique, pouvant se pratiquer à plusieurs endroits et toute l'année, cette activité a également des effets bénéfiques sur

le cerveau (diminution du stress, augmentation de la mémoire et de la concentration, action sur l'humeur comme un antidépresseur, sentiment de détente).

Besoin de relaxer

Si notre corps a besoin de bouger, il a besoin de relaxer, qu'on soit un enfant, un adolescent ou un adulte.

La relaxation est bonne pour le système nerveux.

Méthode de respiration en carré : inspirer pendant 4 secondes, bloquer la respiration les poumons pleins pendant 4 secondes, expirer pendant 4 secondes et bloquer la respiration les poumons vides 4 secondes. Refaire le cycle entre 10 et 20 fois procure un sentiment de détente.

Méthode de cohérence cardiaque : Respirer 6 fois par minute (5 secondes pour inspirer et 5 secondes pour expirer) pendant 5 minutes (temps nécessaire pour un effet physiologique sur les hormones dont le cortisol). Répéter trois fois par jour (effet dure en moyenne 4 heures). Cette méthode devrait augmenter notre énergie et diminuer le stress.

Bien s'occuper de soi

Si on veut bien remplir toutes nos tâches et responsabilités et bien s'occuper de nos enfants, il faut être dans de bonnes dispositions.

Prendre du temps pour soi est une priorité (activité physique, relaxation, loisirs).

En avion, il est recommandé de mettre d'abord le masque à oxygène à l'adulte plutôt qu'à l'enfant pour s'assurer que l'adulte soit en mesure de bien prendre soin de l'enfant...

En cas d'impasse ou de doute

Demander conseil à des personnes qui permettront d'explorer les possibilités personnelles en respect avec les valeurs plutôt que de transmettre des méthodes rigides.

Références

<http://www.lavenuejusticealternative.com>

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces : Le temps familial à l'heure des choix* sur le site Internet suivant :

[http://www.lavenuejusticealternative.com/par ricochet.php](http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php)