



# Parents pour le fun!

## Conciliation travail-famille

*Réduire l'impact de notre rythme de vie sur nos relations familiales afin de redécouvrir le plaisir d'être parents!*

La course folle! Vite, vite, il ne faut pas être en retard le matin! La boîte à lunch, le papier à signer, le fer plat, mais où est donc passé mon mascara? Encore dans la chambre de mon ado! Grrrr! Un p'tit café, pas le temps de déjeuner et voilà le petit dernier qui s'entête parce qu'il ne veut pas s'habiller, notre grande qui se traîne les pieds, absorbée par une mystérieuse mousse sur son chandail, alors que sa petite sœur de 6 ans a entrepris de nous raconter en détail son rêve de la nuit dernière en nous suivant sur les talons. « Maman! Tu ne m'écoutes pas! », claironne-t-elle en tirant sur notre manche alors que notre « thermomètre à baboune » grimpe dangereusement. On monte le ton afin d'accélérer un peu les choses et voilà la grande qui réplique avec son petit air arrogant que ça ne sert à rien de se dépêcher, qu'elle se « fout » bien d'être en retard à son cours de maths. Dans la voiture, les deux plus jeunes se querellent. Ça y est, c'est l'explosion : on crie, on lance une avalanche de reproches, puis on dépose les enfants, exaspérée, pour être aussitôt submergée par une énorme vague de culpabilité qui nous ronge toute la journée... Le soir? Retour à 17 h 30; on doit préparer le souper, aider pour les devoirs, le bain, aller à la pratique de soccer... ouf! Ça vous dit quelque chose?

Les enfants ont aussi leur lot de stress; entre le souci de performer à l'école, la peur de décevoir les parents, la pression du coach et la crainte d'être rejeté par les pairs, plusieurs d'entre eux développent des problèmes de comportement derrière lesquels se cachent stress et anxiété. Mais comment réagir? Que peut-on faire?

### CONTENU :

1. Conciliation travail et famille : réflexion sur le rythme de vie des familles d'aujourd'hui et son impact sur notre façon d'interagir avec nos enfants
2. Impacts du stress sur le développement des enfants et sur leur motivation scolaire
3. Stress, anxiété et troubles de comportement
4. Trucs et astuces afin de se faciliter la vie et réduire les sources de stress
5. Moments doux, moments fous... partageons nos trucs pour s'amuser en famille

