

# Guide de survie

## Les Fêtes en famille



par Julie Breton, psychoéducatrice

Alors que le temps des Fêtes devrait rimer avec « bon temps en famille » et « repos », la réalité est toute autre pour une majorité de familles. Les longs déplacements en voiture, les repas en visite, les dodos à l'extérieur; tout est mis en place pour tester la patience des parents et la capacité d'adaptation des enfants. Comment réussir à passer de bons moments en famille dans ces circonstances? Certains éléments peuvent vous aider!

### La routine

Certains parents l'adorent, d'autres la détestent, mais la bonne vieille routine est un incontournable pour les enfants d'âge préscolaire et primaire. Bien que les sorties à l'extérieur rendent son application complexe, il sera facilitant pour toute la famille de l'appliquer lorsque possible. Continuer à appliquer les séquences connues de l'enfant, même si les heures habituelles ne sont pas respectées, contribuera à créer un contexte rassurant. L'enfant sera alors plus collaboratif et vos moments en famille plus reposants.

### Le sommeil

Vous connaissez les habitudes de sommeil de vos enfants et ne pas les respecter vous conduit inévitablement à la catastrophe! Alors que les adultes ont la capacité de se coucher tard le soir et de dormir plus longtemps le lendemain matin, les enfants qui se couchent tard ont tendance à se lever plus tôt qu'à leur habitude. Prenez note qu'il sera donc inutile de priver l'enfant de sieste dans l'espoir qu'il se couche plus tôt le soir ou encore de reculer son heure de coucher en espérant qu'il dorme plus longtemps le lendemain matin. Il vous faudra donc prévoir des heures de coucher raisonnable et des siestes fréquentes pour permettre à vos enfants de combler leur besoin de repos. Toute la famille s'en portera beaucoup mieux ainsi.

### Les déplacements

Les déplacements en voiture sont souvent source de conflits entre les enfants. Vos enfants ne dorment pas en voiture? Les miens non-plus! Prévoyez vos déplacements et des activités simples à réaliser en route pour occuper vos enfants. Chanter des chansons, jouer aux devinettes, inventer des histoires ou se raconter des souvenirs permet de passer le temps plus rapidement et de limiter le nombre de fois où vous entendrez l'éternelle question « on arrive quand? ». Prévoyez aussi des collations qui se mangent facilement en voiture pour faire face au trafic imprévu ou aux conditions routières difficiles.

**Bureau Saint-Georges**  
1150,107e rue, Bureau 203  
Saint-Georges, G5Y 8C3

**Bureau Sainte-Marie**  
450-2 Boul. Vachon N.  
Sainte-Marie, G6E 1L8

**Site web:** [www.alternativeseducatives.com](http://www.alternativeseducatives.com) / **Courriel:** [info@altereduc.ca](mailto:info@altereduc.ca) / **Téléphone :** (418) 226-6291

## Vos attentes

Discutez de vos attentes en couple et exposez-les à vos enfants avant les sorties, ou aux membres de vos familles respectives, au besoin. Une fois en visite, respectez les limites de vos enfants. Il est plus que probable que vos enfants ne reconnaissent pas un oncle qu'ils voient une fois par année ou une cousine éloignée qu'ils ont vu cinq ans plus tôt. Soyez réalistes dans vos attentes en fonction de l'âge de vos enfants et de leur maturité.

## La discipline

Certains comportements qui ne sont pas acceptables à la maison ne le seront pas en visite non plus et vos enfants le savent très bien. Ils savent qu'il y aura des conséquences pour leurs actions déraisonnables. C'est à vous de les appliquer au besoin, comme vous le faites si bien au quotidien. Éviter les « passe-droit » trop fréquents montrera à vos enfants que vous gardez le contrôle sur la situation et que les règles s'appliquent en tout temps.

## Le « kit » de survie

Chères mamans au sac à main bien rempli, laissez-moi vous suggérer quelques éléments qui pourront vous dépanner au besoin. Prévoyez des crayons de cire, un paquet de cartes à jouer, un pot de pâte à modeler et des collations comme des céréales sèches. Gardez ces éléments avec vous en tout temps pour occuper vos enfants lors de moments d'attente!

En espérant que ce guide vous sera utile, ou du moins qu'il vous aura fait sourire.

**L'équipe des Alternatives Éducatives vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes!**

*\* Pour plus d'information ou du support personnalisé sur l'une des thématiques abordées dans cet article, contactez-nous et une professionnelle saura vous fournir tout le soutien nécessaire.*

---

**Bureau Saint-Georges**  
1150,107e rue, Bureau 203  
Saint-Georges, G5Y 8C3

---

**Bureau Sainte-Marie**  
450-2 Boul. Vachon N.  
Sainte-Marie, G6E 1L8

**Site web:** [www.alternativeseducatives.com](http://www.alternativeseducatives.com) / **Courriel:** [info@altereduc.ca](mailto:info@altereduc.ca) / **Téléphone :** (418) 226-6291