



Les bienfaits de la relâche

Pour les familles d'aujourd'hui, la vie est une course folle contre la montre. Cela nous amène parfois, bien malgré nous, à bousculer nos enfants et à leur apprendre très tôt les mots « vite, vite » ou « dépêche-toi, on va être en retard »... Ce rythme de vie fait en sorte qu'il reste souvent très peu de temps pour le plaisir et la détente. Pourtant, se ressourcer est nécessaire à la santé mentale. Pour la vôtre, tout comme pour celle de vos enfants.

Si la semaine de relâche existe, c'est parce qu'on s'est rendu compte, dans les années 70, qu'il y avait une pointe d'absentéisme dans le réseau scolaire vers la fin février, début mars. Tant chez les élèves que chez les enseignants. On a interprété ce phénomène comme le signe d'une fatigue générale de fin d'hiver, et d'un besoin de recharger les piles !

Alors, pour bien profiter de cette semaine de relâche, on peut viser un équilibre entre des activités planifiées et des temps libres, que les enfants occuperont au gré de leur inspiration du moment. Une absence de planification risque de faire en sorte que la semaine sera ennuyeuse et peu stimulante pour les enfants. À l'inverse, un horaire surchargé fera passer les enfants à côté de l'objectif ultime de cette semaine de relâche... soit, celui de se reposer ! Pour permettre cet équilibre, la situation idéale est que les parents prennent eux-mêmes une semaine de vacances, ou du moins un ou deux jours de congés... parce qu'eux aussi ont besoin de repos !

C'est souvent après des congés agréables, passés à avoir du plaisir avec les enfants, que les parents reprennent conscience de l'importance de ces précieux moments. En fait, des occasions comme la semaine de relâche permettent de replacer la famille au centre de sa vie et de relativiser l'importance de la carrière et des autres activités qui grugent temps et énergie. Lorsqu'on a le temps de se ressourcer et d'investir du temps dans les relations familiales, l'harmonie et le bien-être qui en découlent peuvent même donner des ailes pour la carrière et permettre d'être plus résilients au stress du travail !

Pour ceux qui ont l'opportunité de prendre une semaine de vacances en même temps que la relâche de leurs enfants, pas besoin d'aller dans le sud ou de faire de super activités très coûteuses... Une simple journée pyjama-popcorn-films, quelques jeux de société ou un après-midi au parc à se lancer des balles de neige suffiront à retrouver l'enfant en vous, à vous amuser avec vos enfants et à entrer dans leur monde.

Malheureusement, ce ne sont pas tous les parents qui ont la possibilité de prendre congé une semaine en même temps que la relâche... mais tout le monde à la possibilité de tenter de mieux gérer son horaire, de mieux gérer son temps et de revoir ses priorités. En fait, il ne faut pas attendre d'être en vacances une ou deux fois par année pour accorder de l'importance à la famille, pour jouer avec ses enfants et pour se détendre un peu. Idéalement, il faut trouver un peu de temps pour le plaisir chaque jour, ou au moins chaque semaine... cela fait partie de l'hygiène mentale.

Bonne relâche à tout le monde !