



Gérer la dynamique familiale

Gérer la dynamique familiale

La pandémie de COVID-19 change nos vies de bien des manières. L'apprentissage scolaire se fait virtuellement, les gens travaillent de la maison et nous pratiquons tous l'éloignement social. Nos routines quotidiennes ont changé ou peuvent même s'être transformées du tout au tout. Dans certains cas, vous voyez peut-être les membres de la maisonnée plus souvent que d'habitude, ou un enfant d'âge universitaire ou un parent âgé est venu s'installer chez vous en raison de la pandémie, et vous passez moins de temps avec les autres membres de votre famille et vos amis.

Tirez profit du temps trouvé

Même si nos routines et nos horaires habituels sont perturbés, c'est une occasion d'instaurer de nouvelles normes et de créer de nouvelles routines et expériences. Selon les personnes qui vivent actuellement avec vous, vous pourriez devoir établir un nouvel ensemble de priorités et de règles. Tenir une réunion de famille peut vous permettre d'établir des règles de base et de garantir que tout le monde comprend quelles sont les attentes à leur égard pendant cette période : y aura-t-il du temps réservé pour la famille? Comment indiquerez-vous que vous avez besoin de temps pour vous-même et que vous souhaitez qu'on ne vous dérange pas?

Si la composition de votre ménage n'a pas changé de façon considérable, c'est tout de même une bonne idée de remettre les pendules à l'heure et de réévaluer votre situation, car la routine de tout le monde doit être repensée.

Les circonstances actuelles sont également une occasion de passer plus de temps de qualité en famille. En règle générale, les gens doivent rester à la maison, ce qui veut dire que bon nombre d'entre nous ont davantage de temps libre puisque nous n'avons plus à faire la navette, à reconduire les enfants à leurs activités parascolaires ou à faire les courses.

Ce temps, nous pouvons le passer à faire des promenades à pied ou à découvrir un nouveau loisir en famille, comme jardiner, apprendre un nouveau jeu de société ou regarder des films ensemble. Profitez de l'heure que vous passez à accompagner votre fille et ses amies à leur séance d'entraînement de soccer pour avoir un tête-à-tête et jaser de choses dont vous n'avez pas parlé depuis un certain temps, ou pour lui demander comment elle vit les choses durant cette période.

Resserrez les liens

Nous souhaitons souvent avoir plus de temps pour nos proches. Bien que les inquiétudes soient nombreuses en cette période de pandémie, saisissez cette occasion rare et profitez de ce temps inédit dont vous disposez pour être ensemble. Portez attention aux choses qui comptent le plus pour chacun d'entre vous. Parlez-vous et écoutez-vous vraiment.

Il est également important de trouver du temps pour vous. Prenez le temps de recharger vos batteries afin de pouvoir apprécier votre temps en famille.

Ce ne sera pas toujours facile

Les changements et les défis peuvent mettre les relations à rude épreuve. En outre, passer beaucoup de temps avec autrui dans un espace restreint peut être stressant et même difficile par moments; il faut s'y attendre. Les problèmes et les défis que vous avez surmontés dans le passé peuvent refaire surface. Soyez conscient des tensions existantes dans vos relations et prenez le temps de réfléchir aux moyens de faire les choses autrement. Ce peut également être un bon moment pour consulter un professionnel si de vieux problèmes vous semblent maintenant amplifiés et impossibles à résoudre. Avoir du soutien peut vous aider à créer de nouvelles stratégies pour composer avec les exigences de cette nouvelle époque.

Nous vivons des temps incertains et difficiles. Vos journées ne seront pas toutes identiques et certaines seront plus difficiles que d'autres. Souvenez-vous que chacun d'entre nous réagira à sa façon à notre nouvelle situation, mais vous pouvez tirer profit du temps que vous avez et du temps de qualité additionnel dont vous disposez avec les personnes les plus proches de vous.