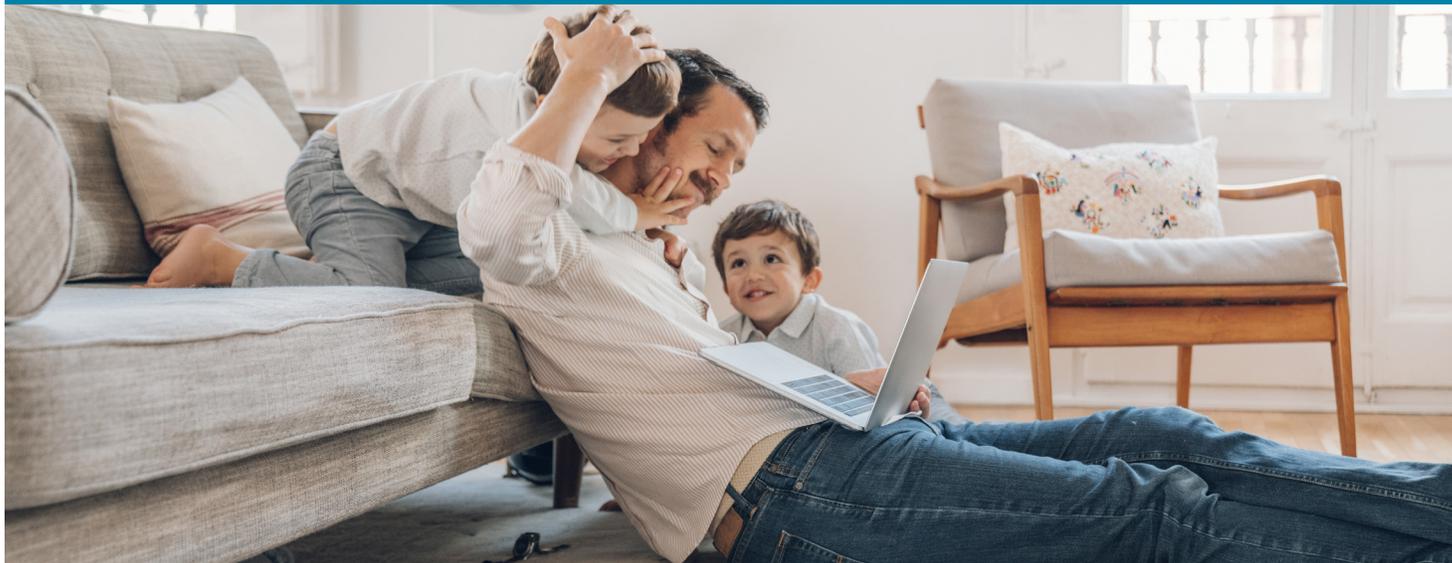


## S'adapter aux changements de la dynamique familiale



**La dynamique familiale, soit les relations entre membres d'une même famille, était autrefois très simple. Les membres d'une famille se rassemblaient autour de la table pour souper; ils regardaient ensemble la télévision ou jouaient ensemble dans la cour familiale. Mais avec la révolution numérique, la dynamique familiale s'est transformée, ce qui crée parfois des difficultés, voire des conflits.**

Bon nombre de familles se sont rapprochées grâce à la technologie. Par l'intermédiaire du logiciel Skype, des grands-parents peuvent voir grandir leurs petits-enfants qui habitent à l'autre bout du pays et demeurer une présence familière dans leur vie. Des membres d'une même parenté disséminés autour du globe peuvent échanger photos, vidéos ou information par l'intermédiaire de Facebook, de YouTube ou de Flickr. Parents et enfants très occupés peuvent garder le contact durant la journée grâce à des messages textes.

Mais la technologie peut également diviser les familles. Les soirées passées ensemble devant la télévision ou autour de la table ont fait place aux activités en ligne telles que jeux, magasinage, musique, cinéma, lecture des nouvelles ou clavardage, chaque membre de la famille étant plongé dans sa propre activité, avec son propre appareil et dans sa propre pièce. De nombreux travailleurs\* qui sont aussi parents passent leurs soirées à répondre à des courriels de nature

professionnelle ou à téléphoner à des clients, au lieu de consacrer du temps à leurs enfants qui, pendant ce temps, communiquent avec leurs amis sur Facebook ou par l'intermédiaire de jeux en ligne, de textos, de messages instantanés ou de salons de clavardage. Et bien que les parents peuvent savoir, grâce aux téléphones intelligents, où et avec qui se trouvent leurs enfants, ils n'ont souvent aucune idée de ce que ces derniers font en ligne.

### **Renforcer les liens familiaux**

Si vous et votre conjoint ou partenaire trouvez difficile de créer et de maintenir des liens familiaux solides en cette ère numérique, essayez de suivre une ou plusieurs des recommandations suivantes :

- **Ne surchargez pas vos horaires.** Si vos enfants participent à plusieurs activités et que vous et votre conjoint ou partenaire avez de nombreuses obligations, prévoyez des « moments libres » dans votre agenda, afin que les membres de votre famille puissent simplement se détendre ensemble.
  - **Prenez des repas ensemble.** S'il est trop difficile de coordonner quatre ou cinq horaires, essayez au moins d'instaurer la tradition d'un souper en famille le dimanche ou d'un brunch le samedi.
  - **Jouez ensemble.**
    - **Allez marcher ou partez en randonnée.** Commencez par faire une courte promenade en famille chaque soir. Si vous avez un chien, promenez-le tous les jours en famille.
    - **Adonnez-vous à un sport** – le tennis, le golf ou les quilles sont des activités que tous les membres de la famille peuvent apprécier. Faire du sport contribue également à garder chacun en forme.
    - **Jouez à un jeu de société un soir par semaine en famille.** Éteignez les ordinateurs, téléviseurs, téléphones intelligents et jeux vidéo, et sortez du placard vos vieux jeux de société. Montrez à vos enfants les jeux que vous aimez jouer à leur âge.
    - **Adoptez un passe-temps familial, comme le montage d'albums souvenirs, l'observation des oiseaux ou le jardinage.**
    - **Visitez un musée ou un planétarium.**
- “ Cuisinez. Même les tout-petits aiment faire des gâteaux ou des biscuits, et cela représente une excellente façon pour eux de s'initier ou de s'exercer à la lecture, au mesurage et à la collaboration.”*
- **Intéressez-vous les uns aux autres.** Durant le temps passé ensemble, éteignez tous les téléphones intelligents et autres appareils, surtout lorsque vous êtes au restaurant, au cinéma ou à une réunion familiale.
  - **Faites un voyage.** Si vous n'avez ni le temps ni les ressources nécessaires pour aller faire du camping, par exemple, dressez votre tente dans la cour ou préparez un pique-nique à emporter au parc ou à la campagne.
  - **Faites du bénévolat.** Trouvez une cause qui passionne tous les membres de la famille, et portez-vous tous bénévoles pour cette cause. Par exemple, si vos enfants aiment les animaux, offrez ensemble vos services comme bénévoles au refuge pour animaux de votre collectivité. Ou enseignez à vos enfants l'importance de l'engagement communautaire en donnant de votre temps à une banque d'alimentation locale.
  - **Investissez-vous dans votre relation avec chacun des membres de votre famille.** Toute relation a besoin d'être entretenue. Organisez une sortie en amoureux avec votre conjoint ou partenaire une fois ou deux par semaine, et passez du temps seul avec chacun de vos enfants. Demandez à votre conjoint ou partenaire de faire de même.
  - **Comme le dit l'adage « Si vous ne pouvez les vaincre, ralliez-vous à eux. »** Si votre enfant est passionné de jeux vidéo, demandez-lui de vous enseigner son jeu préféré, afin de pouvoir y jouer avec lui. S'il s'agit d'un jeu en ligne, vous pourriez, par la même occasion, apprendre à connaître les autres joueurs et à détecter tout danger potentiel pour votre enfant.
  - **Attaquez-vous à des projets.** Comme faire le grand ménage du sous-sol, organiser une vente-débaras, donner une couche de peinture à une chambre d'amis ou créer un jardin de fleurs. Le travail en commun peut également fournir aux plus jeunes membres de la famille d'excellentes occasions d'apprentissage.
  - **Adoptez de nouvelles traditions ou de nouveaux rituels au sein de la famille.** Les traditions familiales créent un sentiment de solidarité et contribuent à définir une famille. Vos traditions peuvent être axées sur des fêtes, votre origine ethnique, vos pratiques culturelles ou religieuses ou des événements de la vie. Inventez vos propres traditions! Vous pouvez avoir un rituel du coucher, des traditions de fins de semaine, etc.
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur les façons de vous adapter à l'évolution de la dynamique familiale, veuillez communiquer avec votre représentant du Programme d'aide aux employés et à leur famille.

