



L'équilibre entre le travail et la famille

Réussir à concilier vie familiale et vie professionnelle exige de la créativité et du savoir-faire. Si vous élevez une famille, vous avez, sans aucun doute, développé des façons de rendre votre vie moins éreintante. Voici quelques suggestions qui sont affichées sur notre site bilingue, *infofamilleboulot* (www.wft-ifb.ca).



activités familiales

Ma suggestion est....

de faire des commissions une activité familiale. Regardez ensemble les aubaines annoncées dans les encarts des journaux et demandez aux enfants de vous aider à faire une liste. — *Martha (Thunder Bay, Ont.)*



soutien au travail

Ma suggestion est....

de programmer dans le téléphone mon numéro et celui de ma conjointe au bureau pour que les enfants puissent nous appeler quand ils en ont besoin. — *Dennis (Timmins, Ont.)*



divers

Ma suggestion est....

d'aider mes enfants à dresser une liste des activités qu'ils peuvent faire quand ils s'ennuient. Quand ils disent s'ennuyer, je leur donne une des activités de la liste à choisir. — *Wes (Toronto, Ont.)*



transport

Ma suggestion est....

de faire des arrêts fréquents pour laisser les enfants courir et s'étirer quand nous faisons de longs voyages. — *Bob (Vancouver, C.-B.)*



art d'être parent

Ma suggestion est....

de mettre l'accent sur les aspects positifs. Faites ressortir les choses positives que font vos enfants. — *Adrienne (Nepean, Ont.)*



transport

Ma suggestion est....

d'échanger mes services de conduite avec mes enfants contre leur aide pour plier la lessive et faire les travaux de jardinage. — *John (Dartmouth, N.-É.)*



école

Ma suggestion est....

de demander aux enfants d'écrire à grand-maman et grand-papa une fois par semaine. Ils n'aiment pas écrire des histoires, mais ils aiment bien dire à leurs grands-parents ce qu'il y a de neuf dans leur vie. — *Mike (Cranbrooke, C.-B.)*



travail saisonnier

Ma suggestion est....

d'insister pour que mes deux enfants portent un chapeau quand ils jouent au soleil. En contrepartie, ils peuvent choisir le chapeau qu'ils veulent. — *Benny (St-Adèle, Qué.)*



nourriture

Ma suggestion est....

de sortir un plateau de légumes crus lorsque nous rentrons à la maison en fin de journée. Les enfants sont tellement affamés qu'ils se régalaient. Je ne m'inquiète pas s'ils ne mangent pas tout leur souper. — *Kim (Burnaby, C.-B.)*



travaux ménagers

Ma suggestion est....

de donner à chaque enfant son panier de lessive. C'est toujours moi qui m'occupe de laver les vêtements, mais c'est leur responsabilité d'amener leur linge sale et de venir le chercher une fois qu'il est propre. Ils trouvent cela amusant! — *Jay (Gander, T.-N.)*



santé/sécurité

Ma suggestion est....

de choisir un mot de passe pour la famille. Si quelqu'un vient à l'école ou aborde les enfants et que cette personne leur dit que maman ou papa l'a envoyée, je veux qu'ils demandent le mot de passe. Si la personne ne le connaît pas, ils doivent s'éloigner en courant ou crier à l'aide. — *John (Surrey, C.-B.)*



travaux ménagers

Ma suggestion est....

d'avoir un souper de congé une fois par semaine. Les enfants ont la responsabilité de préparer le repas ce soir-là. Mon mari et moi mangeons ce qu'ils font. C'est assez étonnant de voir tout ce qu'ils peuvent cuisiner. — *Del (Medicine Hat, Alb.)*



services de garde

Ma suggestion est....

de choisir avec les enfants, la veille, les vêtements pour le lendemain. Nous les plaçons dans de jolis paniers d'osier sur la commode de chacun. — *Diane D. (St-Clet, QC)*

Pour d'autres suggestions visitez :
www.wft-ifb.ca