



Activités papa et enfants

Besoins de suggestions pour passer du bon temps avec les enfants? Si les activités familiales sont souvent des souvenirs mémorables auprès de nos moussaillons, il faut aussi privilégier les activités maman-enfants et papa-enfants. Voici quelques pistes d'idées chers papas que vous pourrez réaliser avec vos enfants, pour leur plus grand plaisir!

- ✚ Activité sportive selon les saisons : vélo, ski, soccer, patin;
- ✚ Visite d'un musée;
- ✚ Visite d'une ferme (plus traditionnelle ou encore qui sort de l'ordinaire comme aller voir les alpagas);
- ✚ Soirée cinéma maison (sortez votre attirail de jujubes et popcorn, vous serez leur héros);
- ✚ Journée de jeux de société;
- ✚ Jeux de construction (lego et compagnie);
- ✚ Sortie dans un centre d'activités (Méga parc, Récréofun);
- ✚ Marche en montagne avec pique-nique sur place;
- ✚ Jeux de ballons, bataille de pistolet à eau, cachette;
- ✚ Camping en tente ou encore en usant de créativité pour en faire dans votre salon;
- ✚ Pratiquer la pêche;
- ✚ Piscine intérieure ou extérieure;
- ✚ Jeux de rôles (Dungeon et dragons qui favorise la prise de décisions, l'analyse des choix, développe l'imagination et la créativité);
- ✚ Toute autre activité qui vous permet de passer du temps de qualité avec vos enfants et de tisser des liens solides!

Le temps de l'enfance est court, il ne se rattrape pas, profitez-en donc pleinement pour devenir un adulte significatif auprès de vos enfants!



Comité Mobilisation SPSSDD

Conciliation travail-famille, aussi difficile pour les pères !



Quand on pense conciliation travail-famille, instinctivement nous pensons aux mamans. C'est tellement ancré dans notre quotidien que nous oublions le rôle primordial que joue les pères dans l'éducation et le développement des enfants. Pourtant, l'homme n'étant plus le seul « pourvoyeur » dans un couple, il devrait pouvoir accéder à cette qualité de vie de pouvoir concilier son travail et sa vie de famille. Si l'argent est un mal nécessaire pour assurer nos besoins de base : se loger, se nourrir, se vêtir, l'absence de la figure paternelle devrait tout autant devenir un besoin essentiel à combler chez les enfants.

Prendre le temps...qui n'a pas entendu cette phrase utilisée à diverses situations dans notre vie ? Si nous travaillons pour vivre, le contraire ne devrait pas être possible si nous désirons une vie de famille et du temps pour passer auprès d'eux. Imaginez de devoir manquer les premiers pas de votre enfant, d'être absent à toutes leurs activités où ils sont si fiers de vous montrer leur évolution, d'être trop occupé à travailler alors que vous pourriez passer du temps de qualité à jouer avec eux, à les aider dans leur parcours scolaire ou encore à leur partager toutes vos connaissances dans le but de piquer leur curiosité.

Concilier famille-travail demande une réflexion autant chez les femmes que les hommes d'apprendre à prioriser certaines actions afin de voir nos enfants devenir des adultes épanouis.





Types de couples

Une étude menée par le professeur Jean Kellerhals et son équipe de l'Université de Lausanne, a mis en lumière 5 principaux styles de conjugalité. Il n'y a pas un modèle à privilégier plus qu'un autre, par contre l'important est de pouvoir être bien dans le type de relations amoureuses que nous tentons de former. Allons voir de plus près afin de connaître également les désavantages pour chacune des relations de conjugalité.

Couple bastion

Ce couple veut à tout prix éviter les conflits et les tensions. L'intimité est au centre de leur priorité versus le monde extérieur. La conciliation est le mot clé à retenir et les rôles de chacun est davantage selon le concept standard et conservateur de l'homme et de la femme, l'un étant le pourvoyeur et l'autre subvient aux besoins de la maison (tâches domestiques).

Donc, ici, peu de place pour les imprévus et les surprises. Afin d'éviter la monotonie il faut laisser une place à de l'ouverture et se donner le droit aux imprévus.

Couple cocon

Leur priorité est de préserver le bien-être des conjoints, qui s'assemble se ressemble. Le monde extérieur n'étant pas une priorité, on privilégie une ambiance familiale confortable, généreuse, compréhensive et chaleureuse. Le partage des tâches est divisé selon les disponibilités de l'un ou l'autre.

Il faut porter une attention particulière à la, parfois, trop forte dépendance vis-à-vis de l'autre partenaire. Apprendre à aussi faire des activités individuelles pour continuer de s'épanouir personnellement.



Types de couples...la suite !

Couple associatif

La communication est l'outil privilégié où il n'y a pas de mal à être en désaccord puisque ce type de couple est capable de jaser et d'exprimer ses divergences d'opinions. Pas de crainte à devoir improviser au quotidien puisqu'on s'adapte à l'environnement extérieur.

Ce modèle est plutôt récent et à de grandes chances de durer dans le temps. Petit bémol, faire attention à l'indépendance de chacun qui pourrait nuire à la complicité et aux divers plaisirs amoureux.

Couple compagnon

L'extérieur vient propulser ce couple qui travaille souvent sur un projet commun, l'éducation des enfants par exemple, en se donnant des rôles à jouer et des tâches à accomplir.

Le danger est de voir si, une fois le projet réalisé, il y aura effritement du couple ou la possibilité de faire d'autres projets selon les intérêts de chacun.

Couple parallèle

Côte à côte où chacun vit selon son propre rythme avec ses activités personnelles. Il s'agit parfois d'unions forcées, par exemple, on reste ensemble le temps que les enfants soient grands.

Comme le partage n'est pas présent, posez vous la question si vous êtes bien dans ce type de relation et si votre propre épanouissement est remis en cause.

Alors, quel type de couple êtes-vous ?