



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

Trouver l'équilibre entre la vie personnelle et le travail pendant la pandémie

Alors que le monde se dirige vers la réouverture, les sorties restent limitées et la plupart de notre temps sera encore passé à la maison. Entre le partage de l'espace et la gestion du stress pendant de longues périodes, les tensions à la maison peuvent être fortes. Les parents cherchent des moyens d'équilibrer des besoins différents et d'encourager leur famille à tirer le meilleur parti d'un regroupement non planifié.

L'une des meilleures façons d'anticiper un conflit est d'établir des règles claires à un moment où tout le monde est calme. Par exemple, si vos enfants se battent toujours pour savoir qui va choisir ce qu'il faut regarder à la télévision, vous pouvez créer un programme ensemble et l'afficher dans un endroit où tout le monde peut le voir. Les enfants échangeront peut-être des jours ou des tranches horaires d'une demi-heure. Vous pouvez faire la même chose pour décider quels moments de la journée sont des « moments de calme », partager des jouets, faire la vaisselle, choisir des itinéraires de promenade, ou toute autre activité. De plus, il est important pour tous les adultes d'inclure également leur emploi du temps ou leurs heures de travail.

Une fois que votre agenda est établi, il peut falloir un certain temps pour s'habituer à le suivre. Pendant cette période, il est essentiel de renforcer le comportement que vous voulez et d'éviter de trop se concentrer sur le comportement que vous ne voulez pas. Vous pouvez rappeler à votre enfant les règles lorsqu'il a du mal à les respecter, mais il est préférable de ne pas passer beaucoup de temps à le gronder ou à le disputer. Faites de même en ce qui vous concerne, la reconnaissance de vos succès vous aidera à rester fidèle à vos objectifs. Le renforcement positif peut être une récompense comme un temps d'écran supplémentaire, un repas spécial, un « tape m'en cinq » ou un « Bravo » enthousiaste. En particulier pour les jeunes enfants, même de petits éclats d'attention et d'affirmation de la part des parents peuvent vraiment aider les enfants à suivre vos directives.

Soyez clair sur la différence entre les rôles. Peut-être qu'un enfant a encore des devoirs alors que l'autre n'en a pas, ou peut-être que les adultes peuvent sortir plus souvent alors qu'un enfant ne peut pas.

En outre, les frères et sœurs plus âgés ont peut-être dû assumer de nouvelles responsabilités, comme garder les plus jeunes et aider à la maison plus qu'auparavant. Préparez-vous : comme les familles passent encore la plupart de leur temps ensemble, il peut être particulièrement facile pour les enfants de le signaler et de dire : « Pourquoi ont-ils des règles différentes? Ce n'est pas juste! »

N'oubliez pas d'accorder une pause à votre famille et à vous-même. Surtout pendant la semaine où vos enfants et vous avez besoin de temps de repos. Soyez conscient que les membres de votre famille peuvent avoir besoin de passer un peu de temps seuls, ainsi que de prendre un moment pour se reposer ensemble.

Il est compréhensible que, dans ces circonstances stressantes, l'utilisation des médias par les enfants augmentera probablement. Les amis de l'école ou d'autres membres de votre famille manquent à vos enfants. Incitez les chats et les appels vidéo avec leurs camarades. C'est aussi une excellente occasion de vous rapprocher des membres de votre foyer. Utilisez les médias ensemble : regardez une émission ou un film au choix de quelqu'un d'autre, jouez ensemble à un jeu vidéo ou renseignez-vous au sujet de quelque chose qui passionne votre enfant. De petits gestes de gentillesse peuvent aider tout le monde à garder une attitude positive.

Pour assurer le bon fonctionnement de votre maison, voici quelques étapes simples qui vous aideront à une meilleure gestion :

- Rechercher la cohérence
- Définir les rôles et les règles
- Chercher des solutions et créer de petits objectifs
- Montrer comment bien s'adapter
- Récompenser le travail d'équipe
- Écouter, valider et utiliser les affirmations commençant par « Je »
- Éviter les attaques personnelles et relativiser
- Faire des pauses
- Penser à l'avenir pour faire face aux situations délicates

Comment The Lexington Group peut vous aider

Le Groupe Lexington peut aider à mettre en place un service en ligne ou en personne de conseil psychologique confidentiel. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site suivant : [The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS & ANGLETERRE
1-800-676-4357

CANADA
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS
1-855-328-1185

ATME
1-800-955-8339

