

## Question d'équilibre

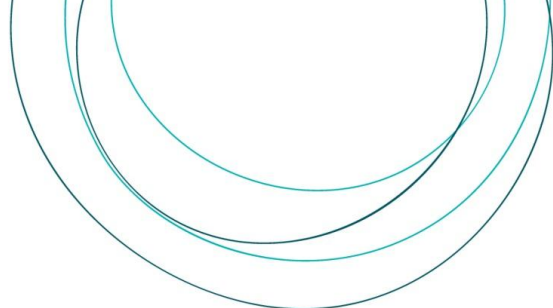
Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

### CONSERVER LES ACQUIS DURANT L'ÉTÉ : AIDER VOTRE ENFANT À MAINTENIR SES COMPÉTENCES SCOLAIRES

Nous avons tous en mémoire la joie des vacances d'été : les longs jours tranquilles à souffler des bulles dans l'herbe, à remplir la piscine des enfants dans la cour arrière à l'aide du tuyau d'arrosage, l'odeur de la crème solaire qui se mêle à la mélodie annonçant l'arrivée du camion de crème glacée. Il est indéniable que les chauds mois d'été qui marquent la fin de l'année scolaire sont fortement prisés par les étudiants de tous âges, au moment où se créent certains de leurs souvenirs les plus marquants.

L'un des inconvénients des deux mois de congé scolaire se situe dans la difficulté à reprendre le rythme des cours, des devoirs et des examens en septembre. Les enseignants reconnaissent que les étudiants peuvent prendre jusqu'à deux mois complets pour de réadapter au rythme scolaire (*site en anglais seulement*) et retrouver leur pleine capacité d'apprentissage à l'automne. Donc, pendant quatre mois, les enfants perdent leur rythme d'apprentissage. Cela ne signifie pas que la période des vacances n'a aucune valeur; il est important pour les étudiants de refaire le plein durant ces mois d'été. Cependant, afin d'optimiser l'apprentissage de votre enfant ou de votre adolescent tout au long de l'année, certaines stratégies peuvent être mises en œuvre pour réaliser un équilibre entre l'apprentissage et les loisirs au cours de l'été. Vous pourriez même les combiner!

- **Encouragez la lecture quotidienne.** Assurez-vous que votre enfant lise tous les jours, que ce soit un roman, une histoire au coucher ou son blogue préféré, car en maintenant les muscles de lecture en activité au cours de l'été, vous vous assurez qu'il aura conservé la forme à l'automne. Transformez la lecture d'été en plaisir. Pendant l'année, les étudiants lisent ce qu'on leur demande de lire. Pour eux, l'été est donc le moment idéal de lire pour le plaisir et de découvrir quels types d'histoires ou de sujets les intéressent et les passionnent.
- **Recherchez des occasions d'apprentissage.** L'apprentissage touche tous les aspects de la vie et bon nombre d'activités estivales intègrent déjà des « moments d'enseignement ». Qu'il s'agisse de faire de la crème glacée maison, de collectionner des insectes ou d'identifier des plantes et des fleurs, ces activités peuvent être exploitées à des fins éducatives. Il y a aussi de nombreuses activités d'été pour les enfants plus âgés. Votre adolescent a peut-être aimé son cours de photographie au cours de l'année scolaire et aimerait s'exercer avec un appareil photo et un logiciel d'édition de photos. Même l'ensemencement et le maintien d'un potager peuvent enseigner à vos enfants des compétences précieuses. Regardez autour de vous et vous verrez qu'il existe d'innombrables possibilités d'intégrer l'apprentissage et de rendre les vacances passionnantes et reposantes.
- **Réfléchissez, examinez, renforcez.** Il est facile d'aider vos enfants à maintenir leurs compétences en matière d'écriture pendant les vacances en ajoutant régulièrement à leurs activités des exercices d'écriture. Demandez-leur de tenir un journal relatant les faits saillants de la semaine, leurs aventures et leurs conversations avec leurs amis. Quand ils vont au cinéma pour se rafraîchir et se divertir, demandez-leur de rédiger un bref compte-rendu du film qu'ils ont vu. Si un voyage est prévu, dans les environs ou plus loin, demandez à votre enfant d'effectuer une recherche sur l'emplacement et de rédiger un rapport après votre excursion.



L'apprentissage d'été n'a pas à ressembler à l'apprentissage scolaire. Il n'est pas nécessaire de mémoriser des formules ou des dates historiques. Il s'agit simplement de rester mentalement engagé et actif. Il peut se produire à l'intérieur et à l'extérieur et être social ou solitaire. Le but n'est pas de conserver toute l'information apprise au cours de l'année scolaire, mais de ne pas oublier la façon d'apprendre, afin que la rentrée scolaire s'effectue en douceur, tout en veillant à ce que votre enfant passe d'excellentes vacances d'été.

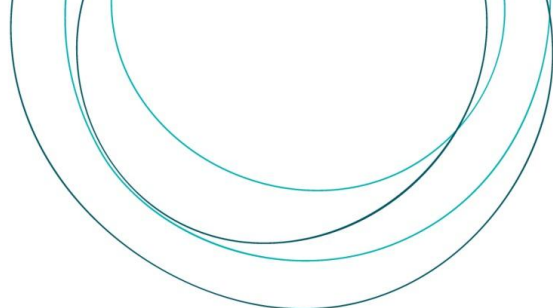
Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, lisez notre [Guide de survie des parents durant l'été](#) ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Si votre enfant a besoin d'une aide supplémentaire en matière d'apprentissage, qu'il s'agisse de lecture, de mathématiques, de techniques d'étude ou d'écriture, nos services [Parcours d'enfant](#) peuvent vous apporter du soutien. [Pour en savoir plus, trouvez une clinique près de chez vous.](#)

## PRENDRE L'INITIATIVE D'INVESTIR DANS LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE CARRIÈRE

Quand nous entrons sur le marché du travail, nous avons souvent des rêves et des ambitions de croissance et d'avancement dans notre domaine de prédilection. Il peut s'agir d'objectifs que vous vous fixez au départ, des rêves qui prennent forme durant vos études ou de ceux qui se dessinent plus lentement lorsque vous apprenez à connaître une entreprise et que vous découvrez les voies et les postes qui s'offrent à vous. Quelle que soit la façon dont nos aspirations ont pris forme, la plupart d'entre nous en ont eu à un moment donné. Cependant, il est facile de les perdre de vue dès que vous obtenez un emploi stable, car il est difficile de poursuivre un cheminement de carrière lorsque votre travail occupe tout votre temps. Les tâches quotidiennes du monde du travail sont nombreuses et, lorsque vous vous efforcez de bien équilibrer travail et vie familiale, la réflexion sur la façon d'obtenir de l'avancement peut ressembler au sommet invisible d'une très haute montagne.

Vous êtes très à l'aise dans le poste que vous occupez, voilà une autre raison pour laquelle vous risquez de perdre la vue vos premiers rêves. Vous savez comment faire et vous le faites bien. Le territoire inconnu dans lequel vous pourriez vous aventurer est trop vaste, et cette perspective vous semble insurmontable. Toutefois, afin de rester mentalement engagé et de trouver une plus grande satisfaction au travail, investir de l'énergie dans le développement de votre carrière pourrait enrichir de votre vie professionnelle.

- **Mettez-les par écrit.** Si vos idées à l'égard de votre cheminement professionnel ne sont pas entièrement formées, prenez d'abord un stylo et une feuille de papier. Faites-vous une représentation mentale, griffonnez des mots-clés, des images et même le nom des personnes dont la carrière suscite votre admiration. Lorsque vous aurez une idée générale de ce que vous désirez obtenir, votre travail sur papier peut se transformer en listes : écrivez les étapes qui vous permettront d'atteindre votre but. Peaufinez votre plan de carrière jusqu'à ce que vous puissiez voir la route à suivre.



- **Parlez-en.** Dès que votre objectif se dessine clairement, commencez à en parler. Parlez-en aux gens autour de vous, comme votre conjoint, vos amis ou les membres de votre famille. Le fait de parler de vos rêves à haute voix les sort de l'imaginaire et les transporte dans le monde réel. En parler à vos proches signifie également que vous obtiendrez leur encouragement et leur soutien, ainsi que le coup de pouce supplémentaire qui vous incitera à donner suite à vos propos.
- **Investissez dans l'éducation permanente.** Si vous croyez que vos compétences et votre expérience ne vous permettent pas encore d'obtenir le poste que vous convoitez, suivez un cours pour vous rapprocher de votre objectif. Il pourrait s'agir d'une formation offerte par votre employeur, d'un séminaire donné pendant la fin de semaine ou même d'une formation dans un établissement plus formel comme un collège ou une université. Si la conciliation vie professionnelle et perfectionnement professionnel vous décourage, voici des conseils pour vous aider à l'apprivoiser.
- **Parlez aux responsables.** Dès que vos ambitions et vos capacités vous inspireront confiance, parlez-en à votre supérieur. En lui expliquant clairement vos objectifs, vous montrez votre engagement envers votre travail. En outre, il saura que vous désirez obtenir de l'avancement et il sera donc plus susceptible de penser à vous lorsqu'un poste deviendra vacant.

De nombreuses raisons nous incitent à repousser notre réflexion à l'égard de notre cheminement de carrière. La plus évidente est peut-être que nous craignons que notre candidature soit rejetée ou d'être débordé de travail. N'oubliez pas que les défis rendent votre travail gratifiant et que la recherche de possibilités d'avancement peut devenir une aventure qui vous procurera une très grande satisfaction professionnelle et personnelle.

**Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?**

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.