

## Question d'équilibre

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

### TRAVERSER LE TEMPS DES FÊTES QUAND ON EST FRAÎCHEMENT SÉPARÉ OU DIVORCÉ

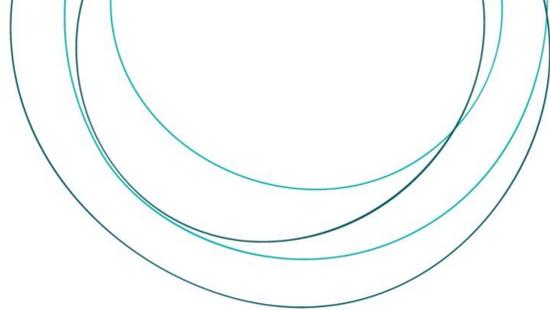
Après un divorce ou une séparation, vous devez vivre toutes sortes de « premières fois » : les premières nuits seul dans votre lit; la première fois que vous ne célébrez pas votre anniversaire de mariage; votre premier rendez-vous galant avec une nouvelle personne. Pour plusieurs, la première période des fêtes après une séparation ou un divorce est particulièrement difficile. La plupart des gens voient la période des fêtes comme un moment de retrouvailles en famille, où l'on se réunit pour décompresser après une longue année, partager un repas et prendre part à des traditions et à des rituels festifs. Lorsque le noyau familial est brisé, il peut vous sembler que cette période de l'année a perdu sa raison d'être et qu'elle est sans espoir, ce qui entraîne souvent de l'incertitude, de l'anxiété et une dépression. Comment est-il possible de célébrer la famille quand vous avez l'impression qu'elle n'est plus ce qu'elle était? Comment pouvez-vous avoir l'air heureux pour vos enfants et vos parents lorsque vous n'arrivez pas à retrouver la joie du temps des fêtes? Voici des conseils qui peuvent vous aider à passer à travers le temps des fêtes, non simplement à y survivre, mais aussi, nous l'espérons, à avoir du plaisir.

#### Aidez-vous vous-même

Tout d'abord, reconnaissez que vous vivez vraiment une période particulièrement difficile et que ce n'est pas seulement le fruit de votre imagination. Une façon de libérer le stress et les émotions négatives consiste à effacer le plus possible de votre esprit toute réflexion sans nuances. Au lieu de vous exprimer sur le plan de la nécessité, parlez de possibilités et reléguez les attentes perfectionnistes. Laissez-vous vivre le moment présent et éprouver les sentiments douloureux ou désagréables qui vont probablement se manifester. Si vous refoulez vos sentiments et faites semblant d'être heureux, vous vous ferez plus de mal que de bien. En même temps, si vous vous attendez à ce que les choses se passent mal, vous pourriez voir votre prédiction se réaliser. Donc, investissez de l'énergie à trouver des aspects que vous aimez à propos de cette période de l'année et prenez plaisir à vivre les moments agréables et paisibles qui se présentent.

#### Aidez vos enfants

Si vous avez des enfants, les complexités de la garde partagée durant le temps des fêtes peuvent présenter un défi de taille. Ce que vous aimiez le plus durant cette période de l'année peut désormais être une grande source d'émotions négatives et de conflits. Si c'est le cas, rappelez-vous que les enfants sont à la fois résilients et sensibles: ils peuvent s'adapter à de nombreuses situations et manières de vivre, mais ils sont également capables de saisir l'humeur des gens et les messages non verbaux. Permettez à vos enfants d'exprimer leurs sentiments au sujet de ce changement et du nouvel horaire de la période des fêtes. Soyez souriant pour eux, car ce qui peut vous sembler lourd à supporter peut quand même rester magique aux yeux de vos enfants.



## Aidez votre ex-conjoint

C'est peut-être quelque chose qui ne vous a jamais effleuré l'esprit, mais souvenez-vous que la personne avec qui vous avez partagé votre vie a sans doute autant de difficulté que vous à passer à travers cette période de l'année. Faire preuve de patience et de générosité à l'égard des besoins de votre ex-conjoint vous aidera également à long terme. La gentillesse dont vous faites preuve à son égard montrera à vos enfants et aux membres de votre famille qu'il est encore possible de célébrer le fait d'être une famille, même si celle-ci ne ressemble plus à ce qu'elle était auparavant.

Il est vrai qu'après un divorce rien ne sera plus jamais pareil. Le temps des fêtes n'y fait pas exception. Donc, au lieu de vouloir façonner cette nouvelle réalité en vous inspirant d'un passé imaginaire, essayez d'accepter le changement. De concert avec vos enfants, votre ex-conjoint et votre famille élargie, [soyez créatif et trouvez de nouvelles traditions et façons de célébrer](#), plutôt que d'essayer de vous en tenir aux anciennes. Le temps des fêtes ne sera pas ce que vous aviez imaginé ou ce qu'il était autrefois, mais il peut encore être un moment de joie et d'amour.

## ENSEIGNER LA DIVERSITÉ ET LA TOLÉRANCE AUX ENFANTS

Même si l'on constate une plus grande diversité de la population dans nos rues, nos quartiers, nos villes et notre pays, la discrimination et les préjugés perdurent. Le monde dans lequel nous élevons nos enfants en est un où les gens continuent d'être victimes de discrimination fondée sur leur origine ethnique, leur orientation sexuelle, leur identité sexuelle, leur statut d'immigrant, leur religion et leurs capacités physiques ou intellectuelles. Il peut être difficile de savoir comment enseigner à nos enfants à accepter et à tolérer la différence quand il semble que les attitudes évoluent si rapidement. Voici quelques moyens de faire l'éducation de la diversité une priorité, ainsi que des conseils pour l'intégrer dans votre vie quotidienne.

### Renseignez-vous

Il peut être intimidant d'enseigner la diversité à votre enfant quand vous-même, vous n'êtes pas certain de ce qui est acceptable et de ce qui ne l'est pas. Reconnaissez que chacun d'entre nous a hérité des préjugés de ses parents, de ses pairs et des médias; ce qui est important, c'est d'être conscient de ces préjugés qui échappent si souvent à notre vigilance. Soyez honnête avec vous-même et remettez en question tout préjugé que vous découvrez avant de parler de diversité à votre enfant.

### Changez votre langage

Une grande partie de ce que nous apprenons passe par les mots que nous utilisons. Autrefois, il était courant de traiter quelqu'un de « tapette » ou de « retardé », mais ces mots sont maintenant considérés comme étant offensants et discriminatoires. Lorsque vous entendez votre enfant utiliser un langage raciste, sexiste ou homophobe, faites-le lui remarquer et essayez de trouver d'autres mots. Par exemple, au lieu de dire qu'une phrase est « boiteuse », mot qui est offensant pour les personnes ayant un handicap physique, vous pouvez dire qu'elle est « mal structurée ». Une autre façon d'éviter d'utiliser un langage discriminatoire consiste à prendre l'habitude de ne jamais généraliser : ne vous permettez pas, ni à votre enfant, de faire référence à un groupe de personnes comme un tout,



par exemple, si votre enfant dit « *tous les Canadiens sont polis* », encouragez-le à être plus précis : « Samantha est polie ».

### Diversifiez votre vie

Vous aiderez votre enfant à se montrer plus tolérant en lui faisant vivre une plus grande variété d'expériences et en lui racontant un éventail de récits. La conférence *TED Talk* intitulée « [the danger of a single story](#) » explique le danger d'une histoire unique, donc, soyez un modèle pour votre enfant et exposez-le à une multiplicité d'histoires, de coutumes et de points de vue. Lisez des livres provenant de cultures et de pays différents du vôtre, apprenez une autre langue, goûtez à des aliments de diverses origines ethniques et cuisinez-les, ou assistez à une fête traditionnelle chez une famille qui pratique une autre religion.

### Oubliez ce que vous avez appris

Les gens ne naissent pas avec des préjugés ou des croyances discriminatoires, ils les apprennent. Les enfants sont naturellement curieux au sujet de la différence et peuvent poser des questions qui paraissent insensibles, mais ils sont aussi très tolérants envers la différence. L'enseignement de la diversité aux enfants mise moins sur l'apprentissage de nouvelles choses; c'est davantage une question de désapprendre ce qu'ils ont appris des médias ou de certains de leurs pairs. Si votre enfant tient des propos offensants à l'endroit d'un groupe de personnes, rappelez-vous qu'il l'a probablement appris ailleurs ou de quelqu'un d'autre, et qu'il peut également le désapprendre.

### Jouez à faire des suppositions

Une excellente façon d'inciter votre enfant à réfléchir à la diversité est de l'inviter à jouer à faire des suppositions. Posez des questions comme « Que ferais-tu si quelqu'un te taquinait sur ton apparence? », « Que ferais-tu si tu étais la seule personne dans la salle qui ne parle pas français? ». Ces jeux vous permettront de voir comment votre enfant peut gérer des situations précises, et sont un très bon moyen d'amorcer une conversation intéressante sur la différence, la tolérance et l'empathie.

Ce ne sont là que quelques idées pour accroître la tolérance et la diversité dans la vie de votre enfant. L'enseignement de ces compétences vise à favoriser la pensée critique, à remettre en question les idées reçues et les représentations dominantes. Si votre enfant exprime des opinions ou utilise des mots remplis de préjugés, demandez-lui pourquoi il pense ainsi et encouragez-le à poser des questions comme vous quand il reçoit des renseignements généraux sur un groupe de personnes. Intégrez l'éducation de la diversité dans votre vie quotidienne, car il s'agit vraiment d'un processus constant et de longue durée!

#### **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.