

Huit clés pour profiter au maximum de l'été en famille

Conflits d'agenda, longues distances à parcourir, charge de travail trop importante... Tout au long de l'année, la vie est bien souvent une course.

Heureusement, l'été est là pour offrir aux familles l'occasion de faire des projets ensemble. Mais que faire de tout ce temps libre ?

01/07/2025

Gloria Gratacós, experte en éducation et mère de plusieurs enfants, propose huit clés pour profiter au maximum de l'été en famille.

1. La flexibilité dans l'ordre : Bien que nous soyons en vacances, il est important de ne pas perdre complètement les habitudes acquises le reste de l'année. Pour ce faire, il est important d'établir un horaire, tout en restant flexible et en s'accordant des marges de manœuvre, indispensables lorsque l'on se retrouve plongé dans un contexte différent.

2. Activités familiales et sorties culturelles : Bien que chacun ait ses propres goûts et projets, il est important de trouver du temps pour faire des choses ensemble : cuisiner, se promener, faire du vélo, des randonnées, visiter sa ville... Pour éduquer les goûts des petits sans les

ennuyer : il suffit simplement de bien se préparer : étudier les possibilités culturelles de sa région et visiter quelques musées, monuments ou expositions.

3. La gratitude : l'atmosphère détendue de l'été est parfaite pour encourager la gratitude, que l'on oublie parfois le reste de l'année quand on est dans l'urgence. Il est important de savoir remercier les autres, et aussi Dieu, pour tous les bons moments qu'il nous est donné de vivre ensemble.

4. Apprécier les petites choses : le plan parfait ne doit pas nécessairement être coûteux ou extravagant. Apprenez aux enfants à apprécier les petites choses, comme regarder un coucher de soleil, manger une glace, etc.

5. S'ouvrir aux autres : Être tout seul toute la journée peut ne pas être très enrichissant. L'été est le moment

idéal pour s'ouvrir aux autres, inviter des amis et apprendre aux enfants à faire de même.

6. Le temps de lire : La lecture est un voyage gratuit qui nourrit les neurones des petits et des grands : romans d'aventure, biographies, nouvelles... Ne pas hésiter donc à se rendre dans une bibliothèque près de chez soi pour trouver la lecture qui nous accompagnera pendant les vacances.

7. Rendre visite aux autres : contrairement au reste de l'année, il est possible en été de trouver du temps pour rendre visite à sa famille (grands-parents, cousins, oncles et tantes) ainsi qu'aux personnes malades ou dans le besoin.

8. Langues : Pourquoi enfin ne pas laisser de côté les formats plus académiques et s'habituer en famille à regarder des séries ou des films en version originale !

.....

pdf | document généré
automatiquement depuis [https://
opusdei.org/fr-ch/article/huit-cles-pour-
profiter-au-maximum-de-lete-en-
famille/](https://opusdei.org/fr-ch/article/huit-cles-pour-profiter-au-maximum-de-lete-en-famille/) (18/03/2026)