

Communiqué Simplifier sa vie de parent

Montréal, 20 octobre 2009. Les Éditions du CHU Sainte-Justine viennent de faire paraître un livre portant sur l'organisation de la vie familiale, notamment dans l'optique de la conciliation travail-famille. Dans **Simplifier sa vie de parent**, Francine Ferland répond aux questions les plus fréquentes et les plus pressantes que les parents se posent sur la façon de mieux profiter de leur vie de famille.

Au nombre de ces questions :

- Je travaille et j'ai deux jeunes enfants. Est-il normal que je me sente souvent au bout du rouleau ?
- Comment motiver mes enfants à contribuer aux tâches domestiques et à faire leurs routines ?
- Y a-t-il des façons de s'acquitter de ses activités courantes en dépensant moins d'énergie ?
- Comment faire pour que les déplacements en voiture ou en autobus soient moins fatigants, surtout quand on est pris dans un embouteillage ?
- Au retour du travail, nous aimerions être détendus avec nos enfants mais nous sommes fatigués, les enfants aussi et l'atmosphère familiale est souvent tendue. Comment changer cette situation ?
- J'ai l'impression qu'avec le temps, notre vie est devenue routinière, sans surprise. Comment briser l'ennui de notre vie quotidienne ?



Francine Ferland est ergothérapeute et professeur émérite de l'Université de Montréal. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages portant sur les différents aspects du développement de l'enfant.

Les livres de la collection **Questions/Réponses pour les parents** ont un souci poussé de vulgarisation et de rigueur scientifique. Ils abordent des questions précises et constituent des petits guides précieux à l'usage des parents.

- 30 -

Éditions du CHU Sainte-Justine
Simplifier sa vie de parent

Collection Questions/Réponses pour les parents • 2009 • 84 pages • 9,95 \$
12,5 cm × 21 cm • ISBN : 978-2-89619-178-9
Diffusion au Québec : Prologue ; en France : CEDIF, Daudin ;
en Belgique : SDL Caravelle ; en Suisse : Servidis S.A.

Renseignements

Marise Labrecque ; 514 345-7743 ou 514 345-2350
marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca