



Pour un  
Québec Famille...

**BÂTISSONS  
des PONTS!**

**Avec les enfants**

## Pourquoi?

**POUR BÂTIR DES PONTS AVEC CEUX ET CELLES QUI NOUS SUIVRONT...**

Souvent on peut considérer les enfants comme étant les invités des parents et c'est bien naturel. Au moment du repas par exemple: « La table est prête, le repas est servi ! » entend-on encore.

Dans le but d'initier au partage des tâches, de goûter aux joies de la préparation du repas, de valoriser cette possibilité de rendre service et de remercier pour l'abondance de la nourriture tout en valorisant la présence de chaque personne, inviter les enfants, ensemble ou à tour de rôle, à concocter un repas de famille avec les parents.

## Comment?

Choisir un moment propice... un soir ou un matin de fin de semaine, un soir ou un midi de congé, un anniversaire, un événement à souligner, etc. S'entendre sur le choix des personnes à inviter s'il y a lieu.

S'entendre sur les personnes désignées à la préparation du repas.

Si toutefois on choisit un autre moment que le repas, les parents pourraient accorder du temps à chacun des enfants individuellement.

C'est valorisant pour un enfant de se retrouver seul avec un parent et c'est gagnant pour le parent.

## Et encore?

Selon le moment et l'événement, les adultes et les enfants se rencontrent pour décider du menu et les à-côtés du repas.

On trouve ensemble ce qui pourrait surprendre les autres... leur faire plaisir... les faire rire ou se détendre tout simplement.

Aura-t-on des mets doux ou épicés? Aura-t-on des invités? Comment se fera le service? A-t-on un souci de partage avec une famille plus démunie?

On pourrait aussi prévoir un petit scénario pour bien vivre ce moment ensemble du début à la fin. Ex: présenter les différents plats de façon originale.

Réf: « Renouer avec le repas en famille »,  
Éditions de l'Institut de la Famille

## Types de repas?

Un déjeuner pour la fête des mères ou des pères.

Un repas, le 15 mai, journée internationale de la famille.

Un souper d'anniversaire d'une personne de la famille.

Un souper de fin de semaine aux allures de détente et de jeux.

Un déjeuner coloré aux allures de vacances.

Un dîner à thème, sujets à partager, nouvelles, bons coups, etc.

## Ce qu'il nous reste...

Un bon moment passé ensemble.

Un parent heureux de partager la tâche.

Un enfant chanceux de se nourrir dans la joie.

Une famille qui crée un bonheur tout simple autour de la table.

Des souvenirs à raconter... te rappelles-tu autour de la table?

Des moments sacrés en se nourrissant de bon pain mais aussi de bons mots et de bons gestes.

La certitude que les aliments nourrissent le corps et que le temps passé à table nourrit le cœur.

*Bâtir des ponts autour de la table*  
**Voilà une occasion de vivre la famille!**