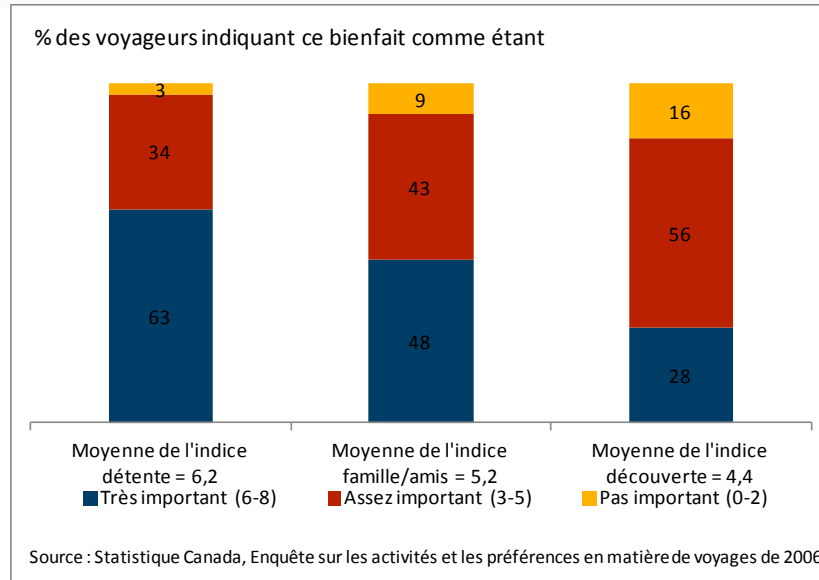


TRAITS DE *famille*

LE 18 JUILLET 2012 NUMÉRO 47

Les vacances familiales : se reposer, se retrouver et refaire le plein



Au quotidien, près du quart des travailleurs d'âge adulte au Canada se disent « très stressés ». Au surplus, les travailleurs qui sont parents d'un ou de deux enfants s'avèrent plus vulnérables au stress, à l'instar des travailleurs divorcés ou vivant en union libre¹. Pour bon nombre d'entre nous, l'arrivée des vacances représente donc une période de relâche bienvenue et nécessaire pour oublier un peu le labeur quotidien que supposent les responsabilités combinées imposées par la famille, le travail et l'implication communautaire. Cette année, la proportion de Canadiens qui prévoient prendre des vacances a grimpé à 84 %, soit une hausse de 5 % par rapport à l'année précédente².

La période des vacances est souvent synonyme de temps passé en famille³. En effet, 50 % des mères canadiennes choisiraient leurs enfants ainsi que leur époux ou conjoint si on leur demandait de préciser toute personne au monde avec qui aller en vacances (y compris la possibilité de voyager seule)⁴. Du reste, 42 % d'entre elles aimeraient que leurs parents ou leurs beaux-parents les accompagnent en voyage⁵.

Il n'en demeure pas moins que la technologie tend à changer l'idée que l'on se fait des vacances. Les iPads, les téléphones intelligents ainsi que les cybercafés permettent aujourd'hui de travailler d'un peu partout, y compris au chalet ou à la plage. C'est ainsi que 44 % des Canadiens affirment recevoir des appels téléphoniques ou des courriels de nature professionnelle pendant ces congés⁶. En restant en contact de la sorte avec le travail ou la maison, certains peuvent se permettre des vacances en bonne compagnie qui seraient tout simplement impossibles autrement. Pour d'autres toutefois, il s'agit là de distractions qui minent la qualité du repos et du temps passé en famille.

Coup d'œil sur la famille

Il importe de décrocher de la routine travail-famille pour oublier le stress un tant soit peu, et pour consolider les liens familiaux. Par ailleurs, les vacances

sont une source de productivité au travail, et s'avèrent favorables à l'économie par le biais du tourisme.

Or, près de la moitié des Canadiens ne se prévalent pas de l'entièreté de leurs avantages liés aux vacances, ce qui laisse en plan 34 millions de jours de congés inutilisés annuellement⁷. Nous payons collectivement le prix de ces congés inutilisés en termes de productivité individuelle, de rendement, de santé et bien-être, et de relations familiales. En définitive, prendre le temps de se reposer, de se retrouver et de refaire le plein s'avère nécessaire, mais également profitable à tous.

¹ Crompton, Susan. « Qu'est-ce qui stress les stressés? Principales sources de stress des travailleurs » dans Tendances sociales canadiennes, no 92 – 2011002 (11-008-X) <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11562-fra.htm> (Page consultée le 30 mai 2012)
BMO (2012). Summer Travel Survey, juin 2012 (Léger Marketing). <http://newsroom.bmo.com/press-releases/no-staycation-more-canadians-plan-to-travel-this-tsx-bmo-201206010794986001> (Page consultée le 9 juin 2012).

² Crompton, Susan et Keown, Leslie-Anne. « Partir en vacances : les bienfaits escomptés des voyages d'agrément » dans Tendances sociales canadiennes (no 11-008 au catalogue de Statistique Canada). www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2009001/article/10850-fra.pdf (Page consultée le 12 juin 2012).

³ Travel Guard/SavvyMom Family Travel Survey, mai 2009. www.newswire.ca/fr/story/542129/george-clooney-eat-your-heart-out-canadian-moms-would-rather-vacation-with-their-families. (Page consultée le 6 juin 2012).

⁴ Travel Guard/SavvyMom Family Travel Survey, mai 2009. www.newswire.ca/fr/story/542129/george-clooney-eat-your-heart-out-canadian-moms-would-rather-vacation-with-their-families. (Page consultée le 6 juin 2012).

⁵ Randstad. « Personal Contact Preferred Dealing With Information Overload, Job Satisfaction and Mobility » dans Randstad Workmonitor Global Press Report, Wave 1 (mars 2012), p. 15. www.randstad.com/press-room/randstad-workmonitor/randstad-workmonitormarch2012.pdf (Page consultée le 7 juin 2012).

⁶ Expedia Inc. Vacation Deprivation Survey, mai 2009 (Harris/Decima). www.expedia.ca/daily/enc4105/service/press/releases/2009/0509-vacation-deprivation.asp (Page consultée le 4 juin 2012).