

## **Des aventures à l'étranger en famille**

Par la D<sup>re</sup> Pamela Fergusson, RD

Cette année, notre famille a passé cinq semaines au Mexique.

Évidemment, passer tout ce temps ensemble en famille nous a permis de vivre une expérience formidable et, croyez-le ou non, c'est tout à fait faisable; il suffit de faire preuve d'un peu d'imagination et de planifier à l'avance.

### ***Notre histoire***

Mon mari, Dave, et moi-même avons quatre enfants, âgés de 13, 12, 10 et 6 ans. Les gens semblent souvent surpris de la durée de notre voyage, et bon nombre d'entre eux disent qu'ils souhaiteraient pouvoir profiter de la même expérience avec leur famille.

Pour notre famille, entreprendre ces aventures prolongées signifie bien davantage que simplement partir en voyage. Notre histoire a commencé d'une façon très intéressante et unique.

Nous avons une famille particulière dans le sens où nous avons adopté trois de nos quatre enfants, il y a presque cinq ans. Aider nos enfants à développer des liens d'attachement à notre famille et à se sentir en sécurité avec nous est un parcours qui n'est pas sans défis.

Il y a deux ans, nous avons eu l'idée de nous rendre ensemble au Costa Rica dans l'espoir que nos liens familiaux se renforcent. Nous avons planifié de passer deux mois et demi à nous promener sur les côtes du Pacifique et des Caraïbes et à découvrir la forêt des nuages.

Nous avons connu tant d'expériences magnifiques lors de cette aventure, mais surtout, les membres de notre famille se sont tous rapprochés. J'avais affiché cette mise à jour de mon statut sur Facebook pendant notre séjour : « Les choses que nous faisons bien au Costa Rica. Plus de câlins. Plus de contacts visuels. Moins d'écrans. Moins de sucre. Plus de temps. Plus de sommeil. Plus de nature. Plus d'exercice. Plus de choses apprises. Moins d'emploi du temps. Moins de rendez-vous. Plus de livres. Plus de mathématiques. Plus de maman et plus de papa. Plus de mer et plus de ciel. Plus d'amour. »

Bien que l'histoire de votre famille soit sans doute différente de la nôtre, nous menons tous une vie très remplie, et j'ose croire que de nombreuses familles pourraient tirer parti de la possibilité de s'échapper de la vie quotidienne pendant quelque temps et de vivre une aventure prolongée ensemble.

Attention, il ne s'agit pas vraiment de vacances, parce que, bien que notre voyage contenait certains éléments de vacances, nous nous chargeons de l'éducation scolaire de nos enfants et Dave travaillait à temps partiel.

### ***Planification de l'aventure suivante***

Pour notre deuxième aventure, nous avons décidé de nous rendre au Mexique. Nous nous sommes mis d'accord pour voyager pendant pas plus de cinq semaines, car notre fils aîné est maintenant en huitième année et qu'il est important, sur le plan scolaire et social, qu'il soit à la maison cette année.

### ***Et l'école alors?***

Nous avons communiqué avec la directrice de l'école un an à l'avance, pour l'aviser de ce que nous planifions et pour lui demander l'autorisation de nous occuper nous-mêmes de l'enseignement de nos enfants pendant la durée de notre voyage. Elle a appuyé notre décision. Nous avons été très privilégiés d'avoir le soutien de l'école pour nos deux voyages.

Les enseignants nous ont donné une liste des sujets dont ils allaient traiter, et nous avons conçu notre programme éducatif en en tenant compte. Nous avons acheté des livres se rapportant au programme d'études de chaque classe, et nos enfants ont également suivi des cours via Classroom, un service offert par Google.

### ***Notre salle de classe hors de la salle d'école***

Pour accompagner le programme éducatif traditionnel, nous avons ajouté des unités en explorant la géographie et la culture du Mexique et en découvrant la vie maritime de là-bas. Nous avons déterminé qu'une approche structurée au programme éducatif fonctionnait mieux dans notre cas.

Nous commençons chaque journée par 30 minutes d'éducation physique suivies d'un petit déjeuner pris ensemble, et nous nous plongeons ensuite dans les études.

Établir un emploi du temps pour les sujets nous a aidés à nous tenir à nos objectifs. Chacun d'entre nous, parents inclus, avons également choisi des défis que nous allions relever au Mexique, et nous avons passé 20 minutes chaque jour à cette tâche. Faire des extensions de bras, accomplir des tours de magie, pratiquer la méditation quotidienne et apprendre les tables de multiplication faisaient partie des défis à relever.

Nous avons une période de pause pendant les après-midi pour aller nous baigner. Nous avons eu la chance de pouvoir profiter d'un excellent endroit pour faire de la plongée avec un masque et un tuba juste là où nous séjournions à Cozumel, nos baignades d'après-midi étaient donc magiques.

Nous avons également organisé des excursions comme par exemple des visites à un parc national, à des ruines anciennes et à un parc à tyrolienne.

### ***Logements***

Une recherche simple en ligne peut vous aider à trouver un endroit pour votre séjour, mais nous avons découvert que la clé est de trouver une location à long terme que vous pouvez louer pour au moins un mois. Dans la plupart des cas, le coût d'une propriété par nuit diminue notablement lorsque vous la louez pour une période plus longue. Séjourner dans un ou deux endroits a bien fonctionné pour notre famille. Se déplacer dans trop d'endroits avec quatre enfants peut être un peu stressant - pas aussi simple que les voyages que nous avons fait sac au dos quand nous avions vingt ans!

Nous aimons nous mettre à l'aise, découvrir les marchés, les supermarchés et les bons restaurants. Notre but est de créer une vie de famille normale, alors nous cherchons des maisons ou des appartements qui disposent de cuisines complètes.

### ***Comment se permettre l'aventure***

Pour aider à couvrir les frais, nous avons sous-loué notre domicile à Toronto. Cela a été possible grâce aux amis de nos amis et a bien fonctionné pour nos deux aventures de famille.

Dave et moi-même avons tous les deux l'avantage de travailler pour nous-mêmes; nous pouvons donc prendre du temps libre sans avoir à organiser des périodes de vacances. Il faut tout de même être très organisé et il faut également faire des économies.

Il y a beaucoup de choses que nous faisons en famille qui nous permettent d'entreprendre ce genre de voyage. Les deux plus importantes sont que nous ne possédons pas de voiture et que nous vivons dans un triplex où nous louons deux des unités pour nous aider à payer les frais hypothécaires.

Voyager est très important pour Dave et pour moi-même, et nous voulions partager ce plaisir avec nos enfants. Nous en avons fait une priorité et cela a beaucoup enrichi notre vie familiale.

Alors, si vous envisagez de vivre une aventure familiale, je vous dis, allez-y! Avec un peu de préparation, des économies et de la planification à l'avance, vous serez en route plus rapidement que vous ne le pensez. Bon voyage!