



Être parent dans les moments difficiles

Prendre soin de vous

En prenant soin de vous, vous serez mieux préparé à prendre soin de votre enfant.

1 Vous n'êtes pas seul

De nombreux parents ont les mêmes soucis et inquiétudes que vous. Parlez de vos sentiments à quelqu'un qui peut les comprendre. Rappelez-vous que les réseaux sociaux peuvent aussi augmenter cette anxiété. Il convient donc de réduire le temps passé sur votre téléphone.

2 Faites une pause

Lorsque votre enfant dort, rechargez vos batteries avec des activités qui vous sont agréables. Vous pouvez lire un livre ou apprendre de nouvelles choses, ou tout simplement prendre du temps pour vous relaxer.

3 Ecoutez avec attention

Votre enfant attend de vous que vous le souteniez et que vous le rassuriez. Lui demander comment il va, écouter ce qu'il a à dire, comprendre ses émotions et lui apporter du réconfort fait partie de votre rôle de parents.

4 Une minute de relaxation

Quand vous vous sentez stressé, suivez ces étapes simples :

1 Préparation

- Trouvez une position assise confortable, avec vos pieds à plat sur le sol et vos mains qui reposent sur vos genoux.
- Fermez les yeux si vous le souhaitez.

2 Consignes

- Concentrez-vous sur ce que vous ressentez à l'instant présent, est-ce que ce sont des pensées positives ou négatives ?
- Portez attention aux émotions qui vous traversent, vous pourriez vous sentir triste, apeuré, ou en colère.
- Ressentez ce qu'il se passe dans votre corps, est-ce que vous sentez une gêne ou êtes-vous tendu ?

3 Respirez

- Ecoutez votre respiration, vous pouvez placer une main sur votre ventre et la sentir monter et descendre à chaque fois que vous inspirez et que vous expirez.
- Dites-vous des mots rassurants afin de vous apaiser.
- Continuez à écouter votre respiration pendant un moment et relaxez-vous.

4 Pensez

- Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre journée, commencer par voir comment vous sentez vous et comment réagissez-vous aux sons autour de vous ?
- Analysez ce que vous ressentez maintenant, est-ce que vous vous sentez différent par rapport au début de cette séance de relaxation ?

Vous trouverez cette séance d'une minute de relaxation particulièrement utile lorsque vous vous sentez frustré ou submergé par les émotions, éventuellement lorsque vos enfants font des bêtises et que vous souhaitez gérer la situation le plus calmement possible. Rappelez-vous que quelques profondes respirations peuvent faire une grande différence sur ce que vous ressentez.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.