



Être parent dans les moments difficiles

Prendre soin de vous

En prenant soin de vous, vous serez mieux préparés à prendre soin de vos enfants.

1 Vous n'êtes pas seul

Rappelez-vous que 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 d'essayer de limiter le temps passé sur votre téléphone.

2 Faites une pause

Donnez-vous une chance de recharger vos batteries pendant que vos enfants dorment. Faites une activité qui vous est agréable, comme lire un livre ou apprendre de nouvelles choses, ou tout simplement prendre du temps pour se relaxer.

3 Ecoutez avec attention

Vos enfants attendent de vous que vous les souteniez et que vous les rassuriez. Leur demander comment ils vont, écouter ce qu'ils ont à dire, comprendre leurs émotions et leur 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

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

2 Consigne

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

3 Respirer

- Ecouter sa 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
- Se dire des mots rassurants pourrait être apaisant
- Continuer à écouter votre respiration pendant un moment et se laisser le temps de se relaxer

4 Penser

- Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre journée, commencer par voir comment vous vous sentez et comment votre corps réagit aux sons autour de vous
- Analyser 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 [UNICEF, WHO, et d'autres organisations internationales.](#)