

# NAVIGUER ENSEMBLE

balado

## PRENDRE SOIN DE SOI COMME PARENT : UNE PRIORITÉ AU BÉNÉFICE DE TOUTE A FAMILLE

### Quoi retenir de cet épisode ?

- Prendre du temps pour soi comme parent peut amener son lot de culpabilité, notamment en ayant l'impression de délaisser sa famille, son couple ou ses ami-es. Cependant, en le faisant, cela pourrait vous permettre de **vous sentir plus épanoui** et de **montrer à votre jeune l'importance de s'accorder du temps pour soi**.
- Prendre soin de soi **peut commencer par de petits gestes**, comme préparer votre repas préféré ou choisir la musique dans la voiture. En **l'intégrant progressivement dans la routine** et en impliquant toute la famille, cela peut faciliter la prise de moments pour s'épanouir.
- Prendre soin de soi aide à **préserver son seuil de tolérance au stress**, ce qui permet de mieux gérer son énergie, son temps et ses actions.
  - Cela peut être comparé à un élastique : plus le seuil de tolérance est haut, plus l'élastique est flexible. Ainsi, il est possible de réagir en fonction de ses valeurs et avec des comportements adéquats pour soi. En prenant soin de soi, on préserve cette flexibilité, ce qui favorise un meilleur équilibre pour soi et, donc, une plus grande disponibilité pour ses jeunes.
- L'essentiel à retenir est qu'**aucun parent n'est parfait**, qu'il est possible de se tromper ou de ne pas réussir à faire tout.

## COMMENT UN PARENT QUI PREND DU TEMPS POUR SOI PEUT CONTRIBUER FAVORABLEMENT À SA SANTÉ MENTALE ET CELLE DE SES ENFANTS AINSI QU'À L'HARMONIE À LA MAISON ?

La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, il faut lui donner le temps nécessaire pour fleurir. Pour favoriser son épanouissement personnel, même si l'on est parent, et sa santé mentale, des **compétences** peuvent être développées.

### Des habitudes qui font du bien :

S'alimenter sainement, faire de l'activité physique, dormir suffisamment : ce sont toutes des **habitudes de vie** bénéfiques qui, pourtant, peuvent sembler être un fardeau supplémentaire aux tâches parentales. Toutefois, en s'accordant des moments pour cuisiner et savourer des repas qu'on aime ou en se permettant de faire des activités qui font du bien, cela permet d'intégrer petit à petit des moments pour prendre soin de soi et ainsi avoir plus d'énergie pour relever les défis du quotidien.



### Apprendre à se connaître pour mieux s'épanouir :

**Bien connaître ses intérêts, ses valeurs ou ses aspirations** permet de mieux cerner ce qui contribue à son propre épanouissement, au-delà des attentes et des responsabilités parentales. Cette **introspection aidera à mieux se connaître** et à mieux gérer les défis de la vie.



### Demander de l'aide à votre jeune :

Il est important de **connaître ses limites** pour savoir quand une situation dépasse ses capacités et quand il faut **demander de l'aide**, que ce soit à votre jeune ou à votre entourage. Pour éviter d'atteindre ses limites, il est possible d'**impliquer votre jeune dans certaines tâches** du quotidien. **Cela renforce son sens des responsabilités**, l'encourage à demander de l'aide à son tour et vous libère du temps pour des activités qui vous permettent de vous détendre ou de vous épanouir.



## Pour en savoir plus sur l'importance de se ressourcer en tant que parent

Pour en apprendre davantage sur l'importance de prendre soin de soi malgré les responsabilités parentales, voici quelques ressources pour vous aider :

- [Entraide parents](#) offre le programme "[Parent d'ado... une traversée](#)" qui vise à soutenir les parents à harmoniser leur relation avec leur jeune et à faire face à des défis comme le développement de l'autonomie. Ce programme est offert dans divers organismes à travers le Québec. Un **service d'aide téléphonique gratuit et confidentiel** pour les parents qui ont des préoccupations ou des problèmes est également disponible au numéro suivant : 418-684-0050.
- Le document [7 astuces pour se recharger](#) développé par [Mouvement santé mentale Québec](#) offre également différents conseils.
- Un [ensemble de capsules vidéo](#) développé par le [Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke](#) vise à améliorer simplement la qualité de sa relation avec soi-même et avec les autres.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE  
POSITIVE  
ÇA SE  
CULTIVE

UNE INITIATIVE DE  
L'ASSOCIATION POUR  
LA SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC