

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 3 / Épisode 4

« L'importance des petits gestes, ça n'a pas besoin d'être la grosse activité qu'on a à faire pour prendre soin de soi, mais des petites choses comme prendre un bain, c'est gratuit, ça ne coûte rien, c'est juste de mettre le temps à notre agenda [...]. C'est de miser sur des petites choses au lieu d'avoir de gros défis. »

– Marie-Claude, maman de deux ados

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

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- **Prendre du temps pour soi comme parent peut amener son lot de culpabilité.** Vous pouvez avoir l'impression de délaisser votre famille, votre couple ou vos ami-es. Cependant, cette action indispensable permet de vous sentir plus épanoui et de montrer à votre jeune l'importance de s'accorder du temps pour soi.
- **Préserver son seuil de tolérance au stress en prenant soin de soi.** On peut imaginer ce seuil de tolérance comme un élastique : plus on prend soin de soi, plus l'élastique reste souple et flexible, car cela laisse plus d'espace pour réagir calmement et en fonction de ce qui est important pour soi, tout en étant plus disponible pour votre jeune.
- **Commencer par de petits gestes,** comme préparer votre repas préféré ou choisir la musique dans la voiture. Cela peut ensuite être intégré progressivement dans la routine familiale.
- **Aucun parent n'est parfait,** il est normal de se tromper et de ne pas réussir à tout faire.

ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI COMME PARENTS

DES HABITUDES QUI FONT DU BIEN / S'alimenter sainement, faire de l'activité physique, dormir suffisamment : ce sont toutes des habitudes bénéfiques qui peuvent sembler être un fardeau supplémentaire aux tâches parentales. 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, on contribue à avoir plus d'énergie pour relever les défis du quotidien.

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'ÉPANOUIR / Se questionner pour 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.

DEMANDER DE L'AIDE À VOTRE JEUNE / Pour éviter de dépasser ses limites au quotidien, il est possible d'impliquer votre jeune dans certaines tâches. 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 épanouir.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

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