

# QUAND LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



Follow  
me!

Pourquoi les enfants aiment jouer au docteur, à la maîtresse ou encore au papa et à la maman ? La réponse est toute simple : les enfants apprennent par imitation ! Vous êtes l'exemple, le modèle sur lequel s'appuie votre enfant pour grandir.

## On montre l'exemple :

- Chacun applique consciencieusement les consignes de protection.
- Chacun limite le temps d'écrans (TV portables, jeux vidéo, séries) : vous pouvez afficher (sur votre réfrigérateur ou tout autre lieu de vie commun) le temps d'écran de chaque membre de la famille.
- Partager vos techniques de gestion du stress en disant ce que vous avez mis en place pour diminuer la tension : lire, écouter de la musique, jouer, faire de l'exercice, de la gymnastique, méditer, prendre un bain.... C'est une excellente occasion de découvrir les ressources que chacun a en soi !

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barday, Isabelle Filliozat, & Rebecca Shankland