

# PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PARENT

## Comment prendre soin de soi pendant cette période ?



Vous n'avez pas besoin de tout le temps tout faire ensemble. Vous avez également besoin de temps pour vous, de temps d'intimité et de repos. En prenant ces temps pour vous, vous prenez soin de vous et vous vous ressourcez. Ainsi, vous prenez également soin de votre famille en faisant cela car vous serez ensuite pleinement disponible pour elle.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre enfant aussi a besoin de faire des choses seul et de développer son autonomie. Faire seul permet à votre enfant de développer son sentiment de compétence et sa créativité.

**Alterner les temps :** Avec vos enfants mais aussi votre conjoint, déterminer ensemble les temps de chacun. Identifier les moments où vous êtes disponible pour discuter, jouer, faire des activités et des moments où vous aurez besoin de tranquillité. De la même façon, vous pouvez vous organiser avec l'autre parent ou un autre adulte présent pour vous répartir les temps et ainsi mutualiser vos disponibilités plutôt que de tout faire en double.

**Profiter de l'instant présent :** Les recherches montrent que faire une chose à la fois est plus satisfaisant et associé à plus de bien-être. Prendre soin de soi c'est aussi se laisser la possibilité de prendre des temps de repos où le ne réfléchit pas déjà à la prochaine tâche que l'on doit faire. Avec votre enfant, vous pouvez vous accorder ce moment pour être simplement là, auprès de lui, sans devoir faire autre chose en même temps.

### **Personne n'est parfait !**

Être parent c'est déjà difficile mais être parent et enseignant, dans un même endroit 24h sur 24h est encore plus difficile ! Il est certain que vous n'arriverez pas à tout gérer à la perfection et ce n'est souhaitable car cela vous met la pression, augmente le stress et donc les tensions avec les autres. Chacun fait de son mieux pour gérer cette situation, c'est cela qui compte.

**Communiquer ses besoins :** régulièrement, il est possible de faire le point avec vous-même en identifiant comment vous vous sentez et de quoi vous avez besoin. N'hésitez pas à partager comment vous vous sentez pour que votre famille soit informée de votre état émotionnel et puisse aussi s'ajuster et vous comprendre.

Voilà une vidéo expliquant simplement nos émotions et besoins :

<https://www.youtube.com/watch?v=XmtU5baqDEg>

**Réaliser des activités qui vont font du bien :** Prévoyez dans la semaine au moins une activité pour vous et qui prendra soin de vous. Ça peut être un moment lecture, prendre un bain, faire du tricot et plein d'autres choses encore, du moment que vous réalisez cette activité pour vous. Vous pouvez noter cette activité dans le planning afin que les autres membres de la famille anticipent ce temps et s'arrangent pour faire autre chose durant ce temps.

---

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 : Marine Paucsik, & Rebecca Shankland.