



## AFFRONTER LA TÂCHE LA PLUS DIFFICILE :

*Combien de personnes connaissez-vous qui répondraient à l'annonce suivante ?*

### BESOIN D'AIDE !

À la recherche d'un parent de qualité

Travail pour femme ou homme

Double ou triple alternance

Pas de week-ends ni de jours fériés !

### À PARTIR DE 0,00 \$/HEURE

📍 247 N'importe où St., Toutes les villes



**18 ANS**

Engagement à long terme  
(18 ans au moins)



**ENDURANT(E)**

Besoin d'une endurance  
physique et émotionnelle  
illimitée

**Faible rémunération, grand rendement !**

# PRENDRE SOINS DE SOI :

Il n'existe pas de parents parfaits ! Tout le monde a parfois besoin d'aide. Être parent est l'un des rôles les plus difficiles de la vie, mais aussi celui pour lequel nous recevons le moins de formation. Comme pour tout ce que l'on veut bien faire, être parent nécessite d'apprendre différentes façons d'être plus efficace. Essayez ces idées pour gérer le stress afin de tirer le meilleur parti de votre potentiel en tant que parent.

- **Prenez du recul**

Respirez profondément, faites une promenade, fermez les yeux et comptez jusqu'à dix, écoutez de la musique, regardez la télévision pendant de courtes périodes ou imaginez-vous en train de vous détendre sur une belle plage avec un soleil chaud et une douce brise - prenez simplement du recul. Prendre un bref repos mental peut s'avérer très utile pour affronter le stress avec une nouvelle perspective.

- ♦ **Trouvez de l'aide**

Comptez sur l'aide de votre famille et de vos amis. Tendez la main aux personnes qui vous font vous sentir bien dans votre peau, qui vous donnent de l'espoir ou qui vous font sentir aimé. Faites part de vos difficultés à ces personnes ou prévoyez même qu'elles gardent vos enfants pour vous permettre de prendre un peu de recul par rapport à votre rôle de parent. Prévoir une pause avant que la situation ne s'envenime est judicieux et peut vous permettre d'atteindre un objectif que vous attendez avec impatience.

- ♦ **Gardez la forme**

Mangez équilibré, faites de l'exercice régulièrement, dormez beaucoup et faites de votre bien-être physique une priorité. Cela implique que vous devez compter sur votre famille ou vos amis pour garder vos enfants, mais il est important de garder votre corps à la hauteur du défi que représente le rôle de parent.

- **Faites une liste**

Faites une liste des choses que vous aimez faire et faites-les ! Choisissez quelques activités et consacrez-y du temps. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider. C'est un excellent moyen d'évacuer le stress.

- ♦ **Anticipez les problèmes**

Anticipez les questions délicates. Si votre enfant adore jouer avec la chaîne stéréo et que cela vous dérange, déplacez-la. Remplacez-la par des jouets intéressants et sûrs. En créant un espace de jeu spécial pour votre enfant, vous pouvez prévenir les problèmes avant qu'ils ne surviennent.

- ♦ **Parlez du stress**

Parlez de votre stress avec un conseiller, une personne de confiance ou un ami. Il est parfois utile d'extérioriser les choses.

- ♦ **Le mythe de l'absence de stress**

Être parent sans stress est un mythe - mais vous pouvez trouver des moyens de gérer vos émotions pour devenir un parent plus aguerri.

## À PROPOS DE NOUS

*Prevent Child Abuse Indiana se consacre à la prévention de la maltraitance et de la négligence des enfants. Ainsi, nous faisons de l'Indiana un endroit plus sûr et meilleur pour nos enfants.*



### INFOS ET RESSOURCES

Pour plus d'infos sur la prévention, la parentalité et les ressources, visitez notre site web ou appelez le **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), la ligne d'urgence **211** ou la ligne d'appel d'urgence **988** pour assistance face au suicide.



### SIGNALER UN CAS DE MALTRAITANCE D'ENFANT

Pour signaler un cas de maltraitance ou de négligence d'un enfant, appelez le **1.800.800.5556**.



### SOUTENIR NOS EFFORTS

Soutenez nos efforts de prévention de la maltraitance et de la négligence des enfants à l'échelle de l'État en achetant une plaque d'immatriculation Kids First. Visitez votre BMV local ou [www.in.gov/dcs/2456.htm](http://www.in.gov/dcs/2456.htm) pour plus de détails.