



GESTION DU STRESS

AFFRONTER LA TÂCHE LA PLUS DIFFICILE

Comme pour tout ce que vous voulez bien faire, être parent nécessite d'apprendre et de pratiquer des méthodes pour être plus efficace. Essayez ces idées pour gérer le stress afin d'améliorer votre potentiel en tant que parent.

- **Respirer**
Respirez profondément (comptez jusqu'à quatre ; inspirez, retenez, expirez, retenez) et répétez cinq fois.
- **Marcher**
Faites une promenade avec votre enfant.
- **Compter**
Fermez les yeux et comptez jusqu'à dix.
- **Écouter**
Écoutez de la musique et/ou chantez.
- **Tendre la main**
Tendez la main à votre famille ou à vos amis ; des personnes qui vous font vous sentir bien et qui vous donnent de l'espoir, qui parlent de vos difficultés, qui surveillent vos enfants et qui vous permettent de souffler un peu.
- **Regarder**
Regardez la télévision pendant de courtes périodes - éloignez-vous des tensions.
- **Garder la forme**
Veillez à votre santé : mangez de façon équilibrée, faites de l'exercice régulièrement, dormez régulièrement.
- **Faire une liste**
Faites une liste des choses qui vous égaient - FAITES-LE !
- **Demander**
Il n'y a pas de parents parfaits. Demandez de l'aide - **Tous les parents ont besoin d'aide !**
- **Anticiper**
Anticipez les problèmes avant qu'ils ne surviennent.
- **Parler**
Parlez à un conseiller, à une personne de confiance ou à un ami avant de vous sentir dépassé.

PLUS DE RESSOURCES

Informations sur la prévention et l'éducation des enfants



ALLEZ SUR NOTRE SITE WEB
WWW.PCAIN.ORG



ASSISTANCE FACE AU
SUICIDE ET CRISE AU 9 8 8
(APPEL, SMS, CHAT)



RESSOURCES POUR AIDE
ASSISTANCE AU 2 1 1



RESSOURCE POUR SOUTIEN AU
1 . 8 0 0 . C H I L D R E N
(ASSISTANCE 2 4 h/24, 7j/ 7)

EN SAVOIR PLUS

Consultez la brochure complète en la scannant ou visitez notre site web.

WWW.PCAIN.ORG

