

PRENDRE SOIN DE SOI

Parfois, en tant que parent, vous vous investissez tellement pour prendre soin de votre enfant que vos propres besoins passent au second plan. Être parent est un défi quotidien. On essaie toujours d'assurer au mieux les différents rôles de parent et cela peut être très stressant. Or, il faut savoir que le parent parfait n'existe pas, tout comme l'enfant parfait n'existe pas non plus. Ainsi, il est important de traiter vous-même et les autres avec douceur et bienveillance. Souvent les parents dépassent leurs limites. Et comme résultat ils perdent l'équilibre entre ce qu'ils donnent et ce qu'ils reçoivent. Nous voudrions vous aider à vous rendre compte que prendre soin de soi est une nécessité pour se ressourcer.

Prendre soin de soi : pourquoi c'est important ?

Le soin de soi est en effet un état d'esprit qu'il faut apprendre à adopter. Il s'agit de quelque chose que l'on apprend toute sa vie,

d'une transformation à l'intérieur. Afin de savoir comment faire, il est essentiel de comprendre ce qui vous aide à décompresser.

Prendre soin de soi signifie que vous pouvez souffler un peu et retrouver de l'énergie positive quand c'est nécessaire. La recette exacte est donc toujours individuelle et dépend de la personne.

Votre épanouissement personnel aura un effet positif sur votre style d'éducation et sur le développement de l'enfant. Cependant un manque d'épanouissement affecte non seulement votre qualité de vie, mais aussi vous en tant que parent et votre entourage.

Stress

Le stress n'est pas toujours mauvais pour la santé. Quand il est de courte durée, le stress peut même vous faire du bien : il peut vous motiver et vous aider à vous organiser. Sous l'emprise du stress, vous réfléchissez et vous agissez de façon plus concentrée. Si tout se passe bien, après vous aurez votre moment de détente bien mérité. Vous vous remettez assez facilement de ces petits moments de stress. Or, parfois les tensions s'accumulent. Vous n'arrivez plus à vous détendre et à vous remettre du stress : vous n'avez plus la possibilité, le temps ou les moyens de le faire. Votre équilibre mental et physique est mis à mal. Chacun·e réagit de sa

manière au stress. En plus, le stress peut se manifester de façons tellement différentes que l'on n'en reconnaît pas toujours aussi facilement les symptômes. Souvent, on doit également faire face à de multiples symptômes. Il est important d'apprendre à reconnaître votre réaction individuelle au stress. Ainsi vous pouvez agir au bon moment.

Force intérieure et pressions extérieures

Être parent, c'est souvent stressant. Vous voulez évidemment le meilleur pour votre enfant et vous êtes parfois trop exigeant-e. Ajoutez à cela encore d'autres obligations ou difficultés et la pression devient trop forte. Vous ne vous sentez plus à la hauteur de ce que votre entourage attend de vous.

Ce qui constitue notre force intérieure c'est notre façon de gérer toutes ces pressions quotidiennes. Tout ce qui vous donne de l'énergie positive nourrit également votre force intérieure. Il peut être très utile de visualiser l'équilibre entre vos ressources intérieurs et les pressions auxquelles vous êtes confronté-e, afin

de comprendre pourquoi parfois vous n'arrivez plus à gérer certaines situations.

La perte d'équilibre se manifeste toujours par des signes de stress.

Quelques conseils

1 Faites attention à ce qui vous donne de l'énergie et vous en vole

Les donneurs d'énergie sont les choses que vous attendez avec impatience, les choses qui vous font plaisir. Les donneurs d'énergie rechargent votre corps et votre esprit de l'énergie et boostent votre moral. Ces petits ou grands moments de plaisir vous dynamisent. Essayez de planifier chaque jour quelques moments énergétiques.

Les voleurs d'énergie sont les choses que vous n'aimez pas faire, les choses qui vous épuisent. Vous n'êtes pas du tout motivé-e à les faire et avez des difficultés à vous concentrer sur ces activités.

Les voleurs d'énergie pompent votre énergie. Alors les signaux de stress se manifestent. Faites-y attention.

Réfléchissez à ce qui vous donne ou vous vole de l'énergie et tâchez de maintenir un équilibre positif. A la fin de ce livret, vous trouverez plus d'informations sur l'outil d'autosoins.

2 Restez vigilant-e aux signaux de stress

Quand votre équilibre est mis à mal ou quand vous êtes submergé-e par le stress, votre corps et votre moral sont tous les deux affectés. Intervenez à temps et restez vigilant-e aux signaux éventuels : soyez à l'écoute de vos sentiments. Prenez rendez-vous avec vous-même (comme vous le feriez avec quelqu'un d'autre pour avoir de ses nouvelles). Notre bien-être a tendance à se détériorer quand nous sommes tout le temps occupé-e-s à satisfaire ou à aider les autres, souvent en dépit de nos propres intérêts. Alors quelle est la solution ? Prêtez assez d'attention à vos besoins. Posez-vous régulièrement les questions suivantes :

Comment je me sens ? De quoi ai-je besoin ? Et surtout subvenez à vos besoins.

3 Posez des limites et osez dire NON

Les limites sont comme des frontières invisibles qui transmettent aux autres des informations importantes sur vous. Ce qui vous déplaît, ce qui vous est impossible à faire ou selon vous ne mérite pas votre temps et votre énergie. Ces limites sont toujours très personnelles et individuelles. En posant vos limites personnelles, vous faites preuve d'assertivité envers les autres.

Il ne s'agit pas d'un geste égoïste, bien au contraire. En posant des limites saines, vous apprenez aux autres la manière dont vous souhaitez être traité.e. Entraînez-vous régulièrement en disant non. Mais attention : vous n'apprendrez pas à le faire en quelques jours seulement, il s'agit d'une transformation assez lente. Prenez

vos temps. Il n'est pas tellement facile de changer un comportement auquel vous êtes habitué-e depuis des années.

4 Établissez vos priorités

Posez-vous la question suivante : Dois-je le faire maintenant ?

DOIS-je le faire maintenant ?

S'agit-il d'une tâche urgente et nécessaire ? Ou existent-ils d'autres solutions ?

Dois-JE le faire maintenant ?

Est-ce que c'est à vous de le faire ? Ou quelqu'un d'autre pourrait-il le faire à votre place ou pourrait-il vous aider ?

Dois-je LE faire maintenant ?

Comment dois-je le faire ? Existe-t-il peut-être une manière plus efficace ?

Dois-je le faire MAINTENANT ?

S'agit-il d'une tâche urgente ? Ou pouvez-vous le faire à une autre occasion ?

Dois-je le FAIRE maintenant ?

Posez-vous également la question suivante : est-il nécessaire d'agir ?

5 Osez demander de l'aide à votre entourage

Vous n'êtes pas tout-e seul-e à élever vos enfants. Même si vous êtes parfaitement capable de jongler entre plusieurs tâches à la fois, vous n'êtes pas obligé-e de tout faire tout-e seul-e. Mais qui est là pour vous aider ? Vous pensez sans doute immédiatement à vos proches. Pourtant dans votre entourage souvent il y a aussi d'autres personnes, prêtes à vous aider : famille, amis, voisins, organisations professionnelles, etc.

Des moments d'échanges avec d'autres parents (à la porte de l'école, dans un club de loisirs, à la Maison de l'Enfance, etc.) peuvent vraiment soulager. Vous vous sentez valorisé-e et reconnu-e dans vos efforts. Échanger des expériences et des astuces avec d'autres parents apparemment nous fait du bien.

Pouvoir parler avec quelqu'un qui est à notre écoute nous apporte souvent du soutien émotionnel.

Au-delà du réconfort émotionnel, votre entourage peut aussi vous aider avec des questions pratiques ou médicales. Nous vous recommandons vivement de consulter également notre outil d'autosoin.

6 Petits moments qui prennent du temps

Prendre soin de soi va au-delà d'un simple moment de détente. Prendre un bain chaud, s'enfermer pendant quelques minutes aux toilettes ou lire un livre, en effet, cela fait du bien et aide à reprendre son souffle pour quelque temps. Ces moments de complicité avec soi sont importants, mais souvent ne suffisent plus à long terme. Le soin de soi est une attitude ou un mode de vie qu'on adopte en faisant constamment attention à son équilibre intérieur.

Souvent un simple geste suffit, mais cultiver les bons gestes et habitudes peut aussi prendre du temps. Prenez votre temps !

Parfois, dans la vie, il faut faire face à des événements perturbants. Chacun·e vit un événement, petit ou majeur, de sa façon. Une fois de plus, il s'agit ici d'expériences très individuelles. Prenez le temps nécessaire pour faire le deuil et vous remettre de la perte.

7 Ne recherchez pas toujours la perfection

Vous n'êtes pas obligé·e d'être à la hauteur à chaque instant ou de plaire à tout le monde. Il n'est pas facile de se défaire de cette image idéale de soi-même, mais cela peut être très libérateur. C'est tout à fait normal d'avoir une mauvaise journée ou un coup de blues. Quelquefois ne pas être dans son assiette, c'est NORMAL.

8 **Que peut-on faire encore ?**

Attention à la respiration

Une astuce simple, mais efficace : la respiration abdominale. Vous pouvez faire un exercice de respiration à chaque moment de la journée.

Inversez les pensées négatives

La façon de voir une situation peut changer votre sentiment. Pensez à l'expression « A quelque chose malheur est bon » : essayez de trouver un aspect positif dans chaque évènement négatif. Une tâche qui s'avère difficile pour les adultes, les enfants en revanche savent très bien le faire. Quand il pleut, les adultes s'ennuient et les enfants s'amuse dans des flaques d'eau.

#Petitsbonheurs

Misez sur les petits moments de bonheur, comme manger un plat de votre enfance que seulement votre grand-mère savait si bien préparer.

« Planifiez » des moments d'inquiétude

Choisissez un moment fixe de la journée pour réfléchir aux problèmes auxquels vous êtes confronté·e. Notez-les. Si vous en avez besoin, parlez-en à quelqu'un de votre entourage. Terminez toujours le moment d'inquiétude par une pensée positive : focalisez sur tout ce qui va bien. Et n'oubliez surtout pas de faire un compliment à vous-même.

Adoptez un mode de vie sain

Favorisez un bon sommeil. Il est important d'avoir un rythme de sommeil bien réglé. Ne vous couchez pas trop tard pour avoir assez d'heures de repos. Déconnectez-vous avant de dormir : éteignez tous les écrans. Par exemple, évitez de contrôler votre boîte mail ou de lire les actualités sur votre smartphone ou votre tablette.

Bougez assez. Il suffit de commencer par de petites promenades et ensuite d'augmenter progressivement l'activité physique jusqu'à 30 minutes par jour. Mais ne placez pas la barre trop haut tout de suite.

Soyez conscient·e de ce que vous mangez et buvez. Une alimentation saine et équilibrée est la base d'une bonne santé. Buvez suffisamment d'eau et limitez les boissons sucrées ou « light » autant que possible.

avez-vous encore des questions ? n'hésitez Pas d'entrer dans une huis van het Kind (maison de l'enfanCe) ou surfez sur [www. kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be)