



Débousolé?

*Seul ou accompagné,
retrouvez le Nord*



Etre parent est une aventure merveilleuse. Vu sous cet angle, c'est super! Parfois, c'est aussi se sentir dépassé, débordé, écrasé sous le poids des obligations. Tous les parents peuvent se sentir perdus à certains moments, ne plus savoir où donner de la tête, perdre leur **boussole interne**. Pour maintenir le cap et garder l'équilibre, il est nécessaire de penser aussi à soi. Recharger ses batteries est plus que nécessaire pour préserver son bien-être et son équilibre. En effet, tout le monde fonctionne de la même façon, avec des besoins, des émotions, des priorités...

Ce «carnet de bord» pour parent(s) peut servir de **GUIDE** dans cette aventure. Il aborde les pièges dans lesquels le parent peut glisser, les enjeux de la pression de la société sur la façon de penser et de faire. L'importance de la confiance en soi et le rôle essentiel du soutien de l'entourage sont également abordés.

Il propose également des **PISTES** et des **EXERCICES** pratiques pour souffler, créer des moments de ressourcement.

Ce guide est à :

- › Emporter partout
- › Compléter avec vos idées
- › Partager avec votre partenaire, vos amis, votre famille...

Si vous souhaitez (re)trouver davantage d'équilibre, pour vous et aussi pour votre famille, découvrez le concept « Je Pense Aussi à Moi » :

- Des vidéos et textes d'experts du bien-être qui pointent les essentiels (émotions, besoins, estime de soi...) pour définir vos propres repères et identifier vos priorités ;
- Des activités qui vous redonnent goût au bien-être (techniques de relaxation, ateliers thématiques, développement personnel, équilibre dans la famille...);
- Des solutions variées et pratiques pour équilibrer toutes les facettes de votre existence (pensée positive, petits changements au quotidien, respiration, activité physique, créativité...);

N'attendez plus, retrouvez-**vous** sur

www.jepenseaussiàmoi.be



Pour votre enfant, vous êtes déjà un super parent

Être parent... Du rêve à la réalité

Il était une fois un parent parfait

Votre aventure de parent a sans doute commencé déjà très tôt dans votre tête. Enfant puis adolescent, on se forge une idée de ce que c'est «être parent».

Une fois à l'âge adulte, on imagine le parent que l'on voudrait devenir : une maman qui a toujours le sourire aux lèvres ; un papa proche de ses enfants ; une femme et un homme pour qui être parent est une source constante d'épanouissement. Être un parent ouvert d'esprit qui ne met pas de pression sur son enfant pour qu'il suive sa propre voie.

... et des enfants parfaits

Dans le même ordre d'idée, on associe au parent «parfait» l'idée de l'enfant idéal : «les bons parents font de bons enfants» ne dit-on pas ? On rêve d'un enfant beau et sage, en bonne santé, bien élevé, qui réussit à l'école... Comme de nombreux couples, on imagine aussi que les liens seront renforcés avec l'arrivée de bébé.



Un retour à la réalité parfois difficile

Et puis un jour, la réalité débarque, avec son lot de difficultés : une grossesse fatigante, un bébé qui pleure beaucoup, un enfant turbulent, une maison en désordre, des nuits agitées... Les doutes et les angoisses s'installent. Pour certains parents, l'écart entre le rêve et la réalité est difficile à vivre.

LES ATTITUDES QUE JE VOUDRAIS CHANGER

Quand un rien fait la différence...

- être plus détendu face aux imprévus
- ralentir le rythme le matin avant l'école

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mais alors, que faire de ces idéaux ?

Les idéaux que vous avez intégrés depuis votre plus jeune âge sont difficiles à déloger. La bonne nouvelle, c'est qu'ils peuvent jouer le rôle de « **boussole parentale** » : ils vous indiquent la direction à suivre et vous donnent l'envie d'être un meilleur parent sans pour autant imposer l'excellence. Ils sont là pour vous rappeler que pour bien grandir, les enfants ont besoin de parents aimants et disponibles.

Par contre, si ces idéaux deviennent une obsession, un absolu, alors ils vous écrasent. Ils vous empêchent d'être fier de ce que vous êtes et vous laissent un goût d'imperfection...

Trouver le juste milieu entre le « tout parfait » et le « laisser-aller »

Pour ne pas tomber dans le travers de la course au « tout parfait » tout en mobilisant vos idéaux :

- Prenez le temps de vous apprécier en tant que parent.
- Voyez plutôt tout ce que vous faites de bien (des parties de votre « parent idéal ») au lieu de vous concentrer sur ce que vous n'avez pas fait.
- Soyez fier du chemin parcouru plutôt que frustré de la distance qu'il reste à parcourir. Il n'y a pas d'école pour devenir parent. On apprend avec ses enfants au fur et à mesure qu'ils grandissent.
- Félicitez-vous pour ce que vous accomplissez chaque jour pour vos enfants. Ce que vous réalisez peut vous paraître banal mais c'est là que réside le cœur de la vie familiale.

CE QUE J'ACCOMPLIS AU QUOTIDIEN

- préparer la table du déjeuner chaque matin au réveil
- lire les histoires du soir

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IDÉE POUR VOUS Y AIDER

Instaurez avec toute la famille le « **jeu des bravos** » : chaque semaine, chaque membre de la famille félicite les autres pour une action ou une parole positive. Ce rituel est très efficace pour améliorer la qualité de vos relations.

*Mes notes
perso*

La pression de la société

Avant, les parents avaient tout pouvoir sur leurs enfants et la société se préoccupait peu de ce qui se passait au sein des foyers.

Depuis la fin du 20^{ème} siècle, l'enfant est davantage au centre des préoccupations. Les parents sont en quelque sorte sous le regard parfois jugeant de la société.

LES VALEURS DANS MA FAMILLE

Ce qui est important pour moi dans la vie, c'est :

- | | |
|--|---|
| ☐ l'honnêteté | ☐ l'indépendance |
| ☐ l'entraide | ☐ le courage |
| ☐ la compréhension | ☐ la santé |
| ☐ la carrière | ☐ la justice |
| ☐ la générosité | ☐ _____ |
| ☐ le bien-être | ☐ _____ |
| ☐ l'humour | ☐ _____ |
| ☐ l'apprentissage | ☐ _____ |
| ☐ le succès | ☐ _____ |
| ☐ la compassion | ☐ _____ |
| ☐ la stabilité financière | ☐ _____ |
| ☐ l'humilité | ☐ _____ |
| ☐ la patience | ☐ _____ |

Quand les parents font le grand écart

La société d'aujourd'hui accorde de plus en plus d'importance à la réalisation de soi et les valeurs évoluent vers plus d'individualisme. On est parent mais pas seulement : on est ami, collègue, sportif, conjoint... On souhaite être libre dans ses choix de vie, on a envie de trouver sa voie.

Ces choix de vie sont-ils facilement conciliables avec la parentalité ? Beaucoup se retrouvent en effet pris dans un étau entre la **pression sociale** sur le rôle parental et celle liée à leur **épanouissement personnel** : ils doivent d'une part tout mettre en œuvre pour que leurs enfants s'épanouissent, et d'autre part, vivre en fonction de leurs propres besoins.

Trouver et maintenir l'équilibre

C'est dans ce contexte que de nombreux parents sont sans cesse à la recherche d'un équilibre entre leur vie de parent et leurs besoins personnels ou professionnels. Difficile à trouver, ce juste milieu est cependant nécessaire pour éviter un épuisement pouvant aller jusqu'au burn-out parental.

Comment trouver cet équilibre ?

- Pas de recette unique: à chacun de trouver SON EQUILIBRE entre vie familiale, personnelle et professionnelle.
- Trouvez VOTRE RYTHME, en fonction de VOS RESSOURCES et de vos réalités. Sans vouloir se comparer ou entrer dans une forme de compétition.
- Posez-vous la question: de quoi avez-vous BESOIN? Qu'est-ce qui est IMPORTANT pour vous et votre famille, en ce moment?
- Privilégiez les activités qui plaisent à TOUS les membres de la famille. Elles vous évitent de devoir faire un choix entre vos besoins et ceux de vos enfants.

Dans un tableau à 3 colonnes, construisez ensemble la liste des activités qui plaisent à toute la famille.

Dans un tableau à 3 colonnes, construisez ensemble la liste des activités qui plaisent à toute la famille.

15

*Mes notes
perso*

Améliorer votre sentiment d'être un bon parent

«Suis-je une bonne mère?»; «En tant que père, suis-je à la hauteur?»: chaque parent se pose au moins un jour ces questions.

Se sentir à la hauteur, c'est important

Lorsqu'on se sent compétent en tant que parent, il est plus facile d'être un parent positif et plein d'énergie pour interagir avec ses enfants. Dans cet état d'esprit, on prend alors beaucoup de plaisir dans sa vie familiale. On traverse plus calmement les petites difficultés du quotidien.

Mais parfois au gré des difficultés, de la fatigue, des comparaisons, d'une remarque négative, on peut se voir comme un moins bon parent. Se focaliser sur ce qui ne va pas en dépit des petites réussites quotidiennes. Deux réactions risquées :

- Soit se mettre la pression pour rebondir à tout prix
- Soit se décourager, parfois jusqu'à baisser les bras

Le sentiment de perte d'efficacité est une pente glissante vers le burn-out parental !

Pistes pour améliorer votre sentiment d'être un bon parent

- **Rappelez-vous tout ce que vous faites de bien en tant que parent** : ce que les enfants apprécient le plus se trouve souvent dans les petites attentions du quotidien : une activité partagée, un climat affectueux, une écoute après une dispute à l'école, une aide pour les devoirs, un plat préféré cuisiné avec attention...
- **Notez une fois par jour au moins une expérience positive vécue au cours de la journée** : « aujourd'hui, j'ai ri avec mon enfant parce qu'il avait dit quelque chose de très drôle » ; « aujourd'hui, mon enfant a dit bonjour sans faire de caprice » ; « aujourd'hui, les enfants ne se sont pas disputés dans le bain », « aujourd'hui, les devoirs se sont faits dans le calme »...
- **Partagez vos questions et points de vue avec d'autres parents qui traversent les mêmes difficultés** : vous réaliserez que les autres aussi se posent des questions et doutent de leurs compétences.
- **Osez partager avec vos proches sans avoir peur du jugement** : être parent n'est pas simple tous les jours. Votre entourage pourra sans doute vous épauler.
- **Osez demander de l'aide** : si vous vous sentez totalement submergé, ne restez pas seul avec vos difficultés. Des professionnels peuvent vous guider (ONE, psychologue, centre de planning familial...).

Mes notes
perso

Parent... mais pas seul

Qu'on soit un parent en couple, seul, séparé, veuf, au sein d'une famille recomposée : être parent, c'est exigeant ! Cela demande beaucoup de disponibilité, de flexibilité, de patience... Il y a tant de choses à faire, à penser, à décider qu'il est difficile d'imaginer qu'on puisse s'en sortir sans être soutenu.

Quelle que soit votre situation, il est important de vous entourer et de partager les **responsabilités parentales**. Pour y parvenir, osez demander de l'aide. Cela implique d'accepter vos limites et d'oser les exprimer, tout en tenant compte de celles des autres.

La « **coparentalité** » désigne la manière dont un parent coopère avec d'autres adultes pour accomplir son métier de parent. Concrètement, c'est :

- **le partage des tâches** : suivi des devoirs, histoire du soir, préparation des collations...
- **l'accord sur les valeurs** : que souhaitons-nous transmettre à l'enfant ? L'autonomie, le respect de soi et des autres, la débrouillardise...
- **le soutien** : faire équipe, s'accorder sur les décisions prises pour l'enfant...
- **la flexibilité** : modifier le partage des tâches en fonction des circonstances.

Où trouver vos coéquipiers dans votre aventure de parent ?

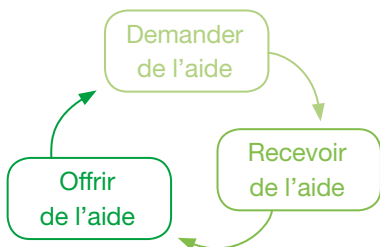
- **Votre partenaire**, à condition d'entretenir une bonne communication : sur vos besoins, sur votre organisation...
- **Vos proches**, vos parents, vos amis, les copains... Eux aussi peuvent vous permettre de souffler, assumer des tâches qui vous épuisent, vous aider à prendre des décisions.
- **Les professionnels**, par leur formation et leur neutralité, peuvent vous aider à y voir plus clair. Ils sont là pour vous aider à déculpabiliser, à sortir de l'isolement, à travailler votre mode de (co-)parentalité. Ils sont là pour vous permettre d'identifier vos propres besoins.

MON RÉSEAU D'ENTRAIDE

- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____
- qui? _____

Le cercle vertueux du soutien

Lorsqu'on tisse une toile autour de soi en tant que parent, le risque d'épuisement parental est bien moins grand. C'est important que chaque parent prenne soin de ce réseau pour que celui-ci puisse à son tour prendre soin du parent (échanges de services entre familles, partage d'idées d'activités pour les enfants, bons plans pour les parents...).



LES PETITES ATTENTIONS POUR REMERCIER

- | | |
|--------------|-------------|
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |
| • qui? _____ | quoi? _____ |

(Re)trouver votre équilibre en cinq étapes

- Identifiez vos limites mais aussi tout ce que vous aimez assumer dans votre rôle de parent.
- Osez demander de l'aide: ne cherchez pas à tout gérer... Acceptez de passer le relais à des personnes auxquelles vous faites confiance.
- Identifiez toutes les personnes qui font (ou pourraient faire) partie de votre réseau.
- Indiquez-leur quand et pourquoi vous avez besoin de leur aide, de façon très concrète (aller rechercher l'enfant à l'école, garder les enfants un après-midi, vous accompagner pour une sortie qui vous changera les idées, discuter avec un ado entêté...).
- Nourrissez votre réseau. Dites à ces personnes qu'elles sont importantes pour vous. Exprimez votre gratitude pour les services rendus et n'oubliez pas de proposer votre aide en retour.

Le risque du burn-out parental

Parfois, certains parents se sentent complètement submergés par leurs responsabilités parentales au point d'avoir le sentiment de « craquer ». Cela se produit quand le parent a l'impression de courir sans jamais pouvoir s'arrêter, de ne plus avoir une minute à lui.

Le parent, tellement épuisé qu'il ne se reconnaît plus, est peut-être proche de ce que l'on appelle le « burn-out parental ».

Le burn-out parental, ça existe ?

N'importe quel parent peut potentiellement en souffrir : homme ou femme, avec un seul ou plusieurs enfants, en couple ou isolé... Le burn-out parental se manifeste par la combinaison d'au moins 2 des 3 symptômes ci-dessous :

➤ L'épuisement

C'est la facette qui apparaît le plus souvent en premier. Le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester :

- au niveau émotionnel: il a le sentiment de ne plus pouvoir continuer comme ça,
- au niveau cognitif: il a l'impression de ne plus arriver à réfléchir correctement,
- et/ou au niveau physique: il ressent une énorme fatigue.

➤ **La distanciation affective avec les enfants**

Le parent n'a plus l'énergie de s'investir autant qu'avant dans sa relation avec ses enfants: il prête moins d'attention à ce qu'ils lui racontent; il accorde moins d'importance à ce que ses enfants vivent et ressentent. Il fait le minimum pour leur bien-être (trajets, repas, coucher...) et n'a plus le courage d'en faire plus.

➤ **La perte d'efficacité et d'épanouissement dans son rôle de parent**

Le parent n'est plus le parent qu'il voudrait être. Il ne se reconnaît plus dans certains de ses comportements vis-à-vis de ses enfants. Il ne se sent plus efficace et a l'impression d'être un mauvais père / une mauvaise mère. Il n'est plus épanoui dans son rôle de parent.

Attention aux risques

Le burn-out parental est donc une affaire d'accumulation. Il n'apparaît pas subitement mais est davantage un processus, un cercle vicieux. Il peut avoir des conséquences graves :

- sur le parent (problèmes de santé, addictions...),
- sur le couple (irritabilité, conflits, divorce...),
- sur la relation parent-enfant (négligence, violence...).

Si vous vous sentez concerné ou si vous reconnaissez quelqu'un de votre entourage, il est temps de réagir. Une première étape : en parler à un professionnel. Il existe aussi des personnes spécialisées dans l'accompagnement des familles (centres spécialisés, consultations dans certains centres de planning familial ou centres de santé mentale, spécialistes indépendants). Ils vous fourniront une aide très précieuse.

**Vous souhaitez en savoir plus sur le burn-out parental ?
Rendez-vous sur www.burnoutparental.com.**



Votre temps est précieux, à chacun son équilibre

Le temps... le temps est une ressource très précieuse quand on est parent. Il passe toujours trop vite, vous courez derrière lui du matin au soir. Utiliser son temps à bon escient est donc un défi de taille. Pour réussir à garder quelques minutes pour vous, employez par exemple un sablier : une petite portion de temps bien définie (cinq ou dix minutes pour commencer).



Que pourriez-vous faire durant ces quelques minutes ? A quoi allez-vous les utiliser ? Vous défouler ou au contraire faire une pause zen ? Partager un moment avec vos enfants ou avec votre partenaire ? Vous ressourcer ?

POUR MIEUX PROFITER DE VOTRE TEMPS

- Annoncez et expliquez à vos enfants / votre partenaire que vous aussi vous avez besoin d'une pause, d'un moment pour recharger vos batteries.
- Profitez du moment présent, abordez-le «les poches vides», c'est-à-dire sans les pensées parasites qui occupent habituellement votre esprit, sans ruminer votre journée ni anticiper ce qui se passera après.
- S'il s'agit d'un moment SEUL : ce moment est juste pour VOUS. Conservez-le même si les autres vous sollicitent. A moins d'une réelle urgence, dites-leur que vous leur répondrez plus tard.
- S'il s'agit d'un moment à DEUX ou PLUS : consacrez-vous totalement à ce moment partagé afin d'en profiter réellement.

Je me laisse inspirer :

Je prends quelques minutes pour...

- ☐ Respirer au calme
- ☐ M'offrir une pause-café et déguster un carré de chocolat
- ☐ Faire les fous tous ensemble
- ☐ Écouter le silence
- ☐ Papoter en couple
- ☐ Allumer la radio et danser
- ☐ Prendre l'air
- ☐ Câliner mes enfants, les serrer dans mes bras
- ☐ Observer ce que je ressens
- ☐ Me féliciter pour tout ce que j'accomplis en une journée
- ☐ Rêver librement
- ☐ Appeler un(e) ami(e)
- ☐ Prendre ma douche au calme

MES INSPIRATIONS PERSO

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DU TEMPS POUR CE QUE JE VEUX



Prendre du temps pour soi est primordial, même quand on est parent et qu'on a 3.000 choses à gérer. Entre le ou les enfants, le conjoint (ou pas), les tâches quotidiennes, le boulot (ou pas)... on risque de perdre pied ! Se recentrer sur soi-même, écouter ses propres besoins n'est pas du superflu. Cela vous permet au contraire de garder un équilibre, de vous sentir mieux et d'être finalement plus disponible pour votre famille.

Si vous avez apprécié « Prendre quelques minutes pour... », essayez régulièrement de « Prendre beaucoup de minutes pour... » :

Je me laisse inspirer :

Je prends beaucoup de minutes pour...

- ☐ Prendre un long bain relaxant
- ☐ Sortir pour une promenade
- ☐ Faire une activité créative
- ☐ Lire tranquillement
- ☐ Voir les copains qu'on ne voit plus
- ☐ Diner en amoureux
- ☐ Faire du shopping
- ☐ Pratiquer une activité physique
- ☐ Se détendre par la relaxation, le yoga, le tai-chi...

MES INSPIRATIONS PERSO

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MES IDÉES DE SORTIES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

*Mes notes
perso*



Oser, créer, saisir...

De bons moments



LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE QUE J'AIMERAIS RÉALISER DANS LES 6 PROCHAINS MOIS

- | | |
|---------|---------|
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |

MA LISTE DE RITUELS « BONHEUR »

Prendre un moment de « bonheur » n'est pas forcément long et peut toujours se prévoir...

- | | |
|--------------|--------------|
| • _____ min. | • _____ min. |
| • _____ min. | • _____ min. |
| • _____ min. | • _____ min. |
| • _____ min. | • _____ min. |
| • _____ min. | • _____ min. |
| • _____ min. | |

BOUQUINS À LIRE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LES FILMS QUI FONT DU BIEN

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

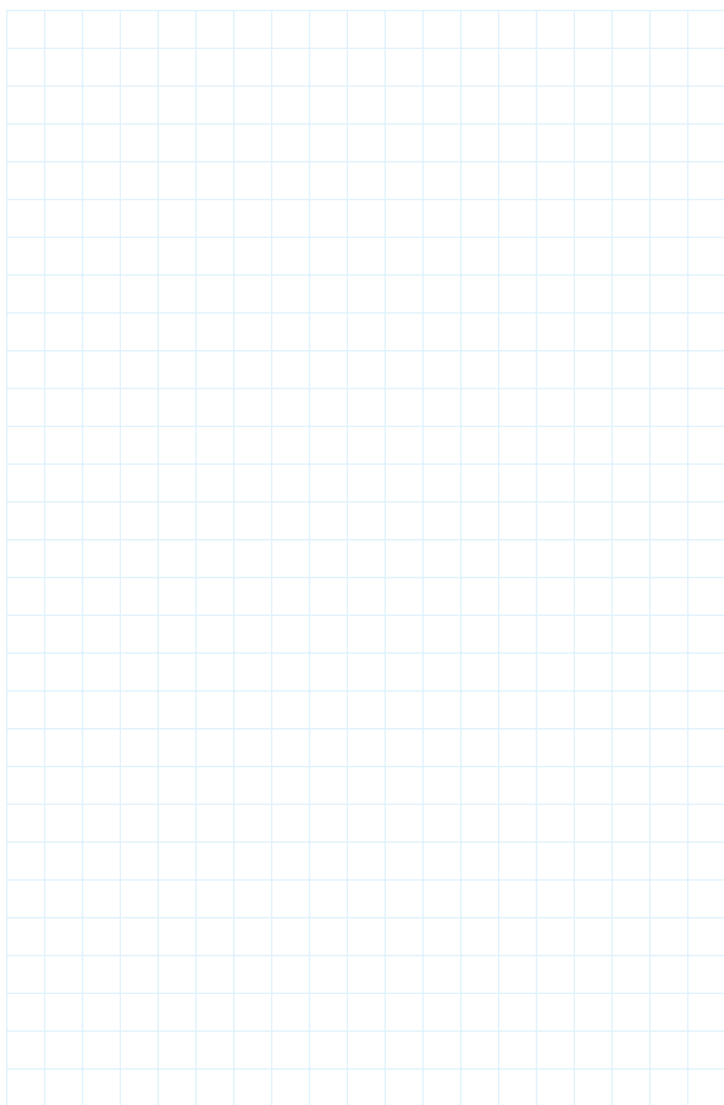
MES AMIS PROCHES

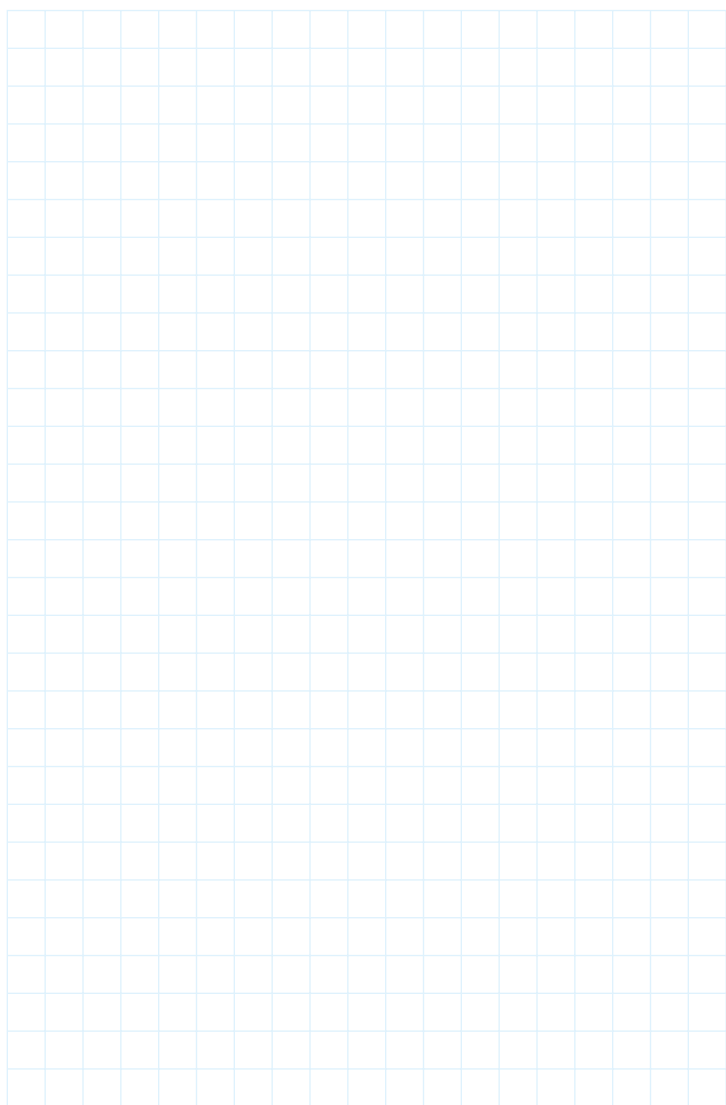
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____
- qui? _____ > notre dernier RDV? (date) _____

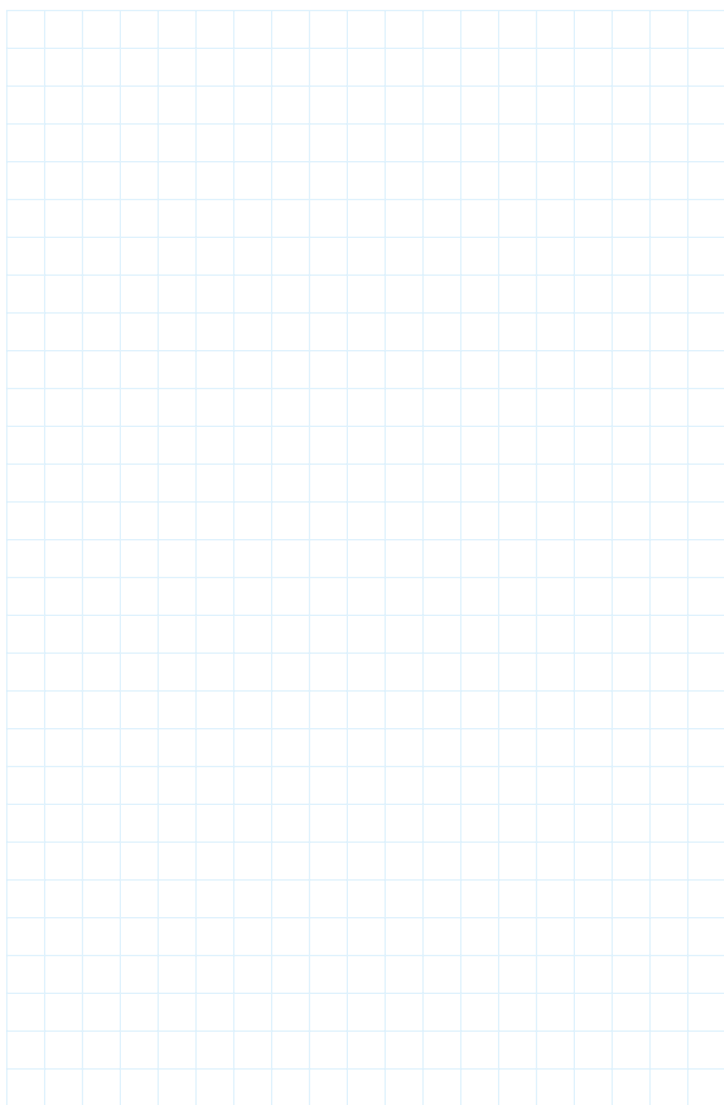
MA LISTE DE BABY-SITTERS «TESTÉS ET APPROUVÉS»

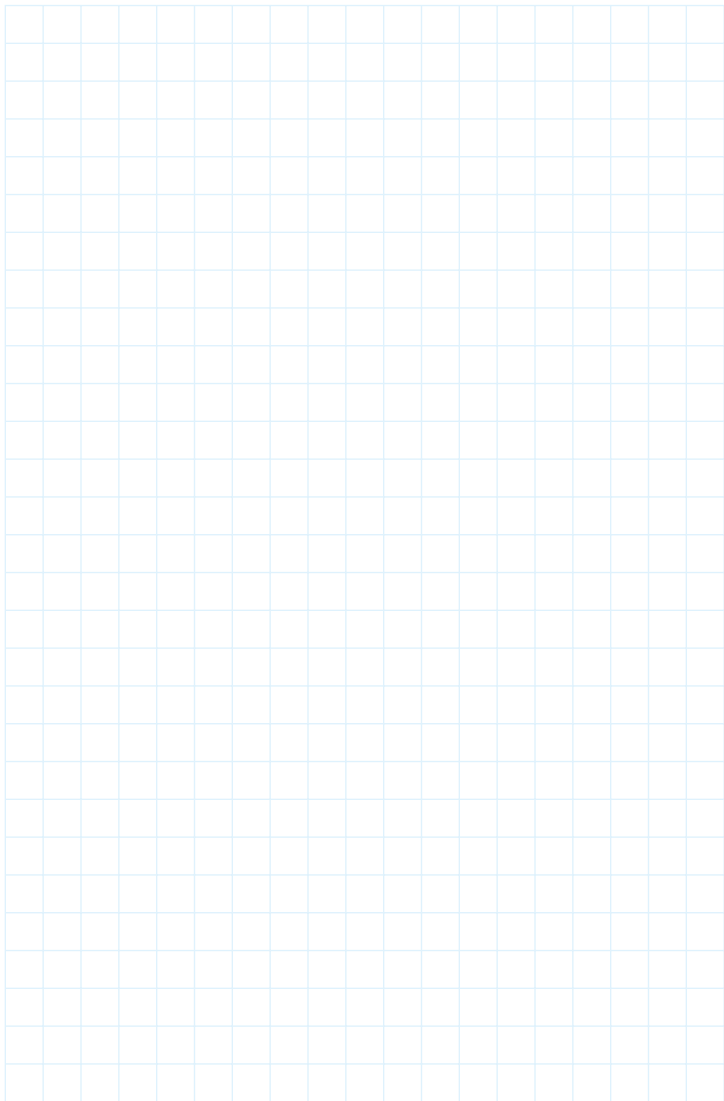
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

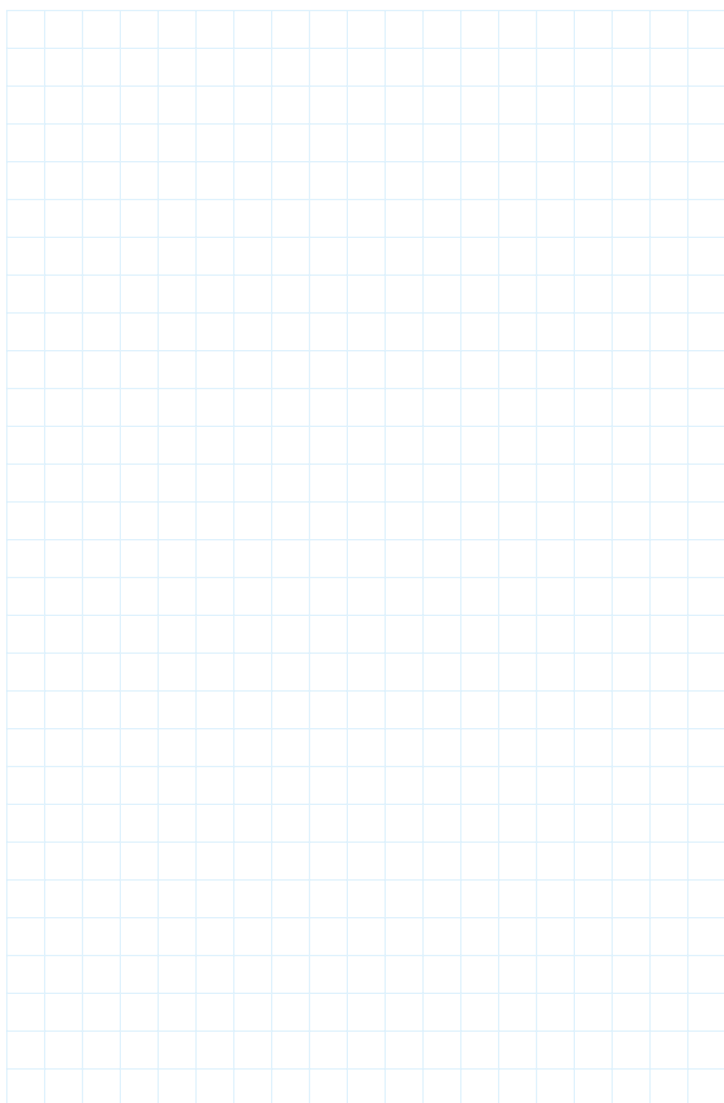
*Mes notes
perso*

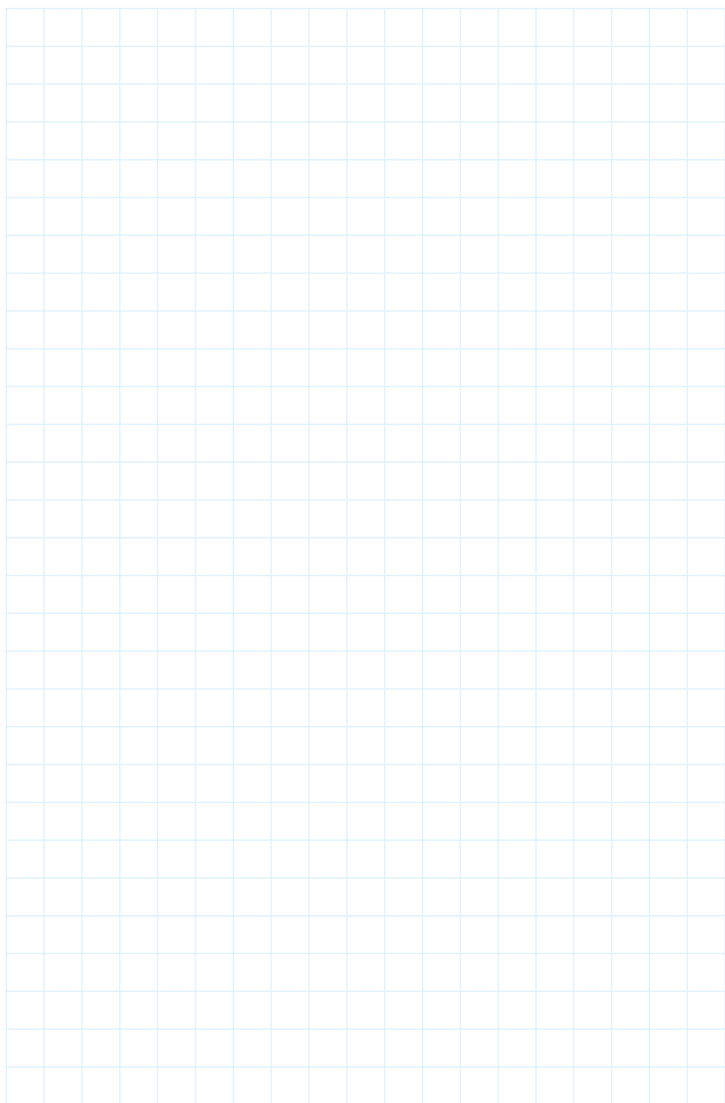


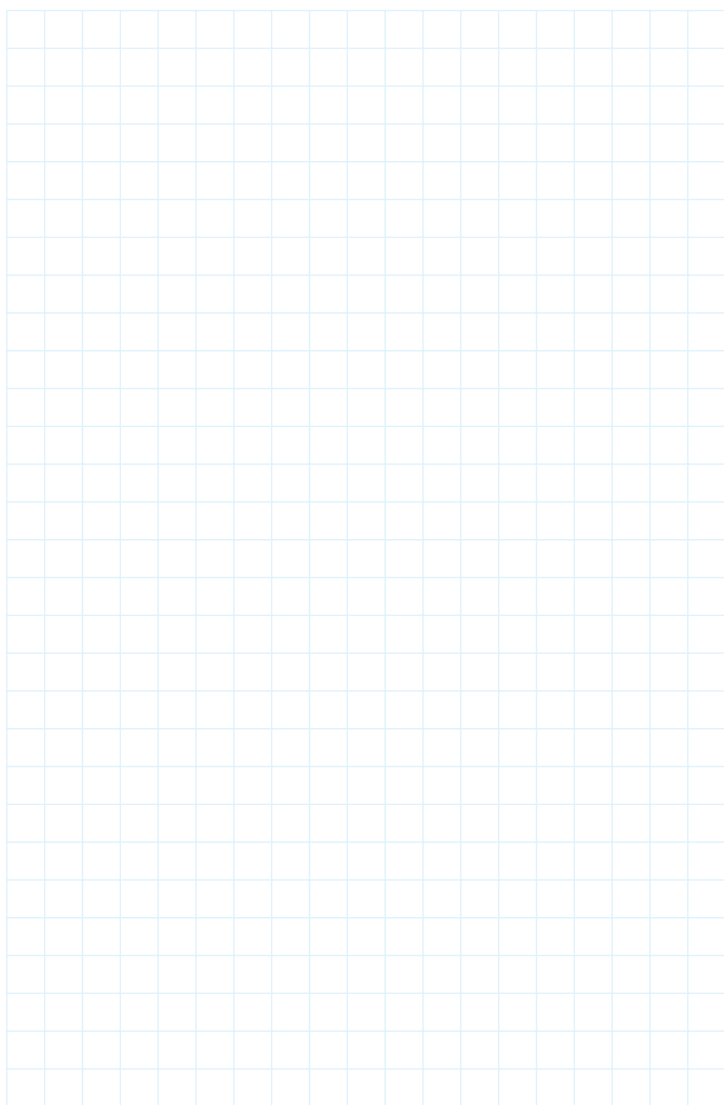


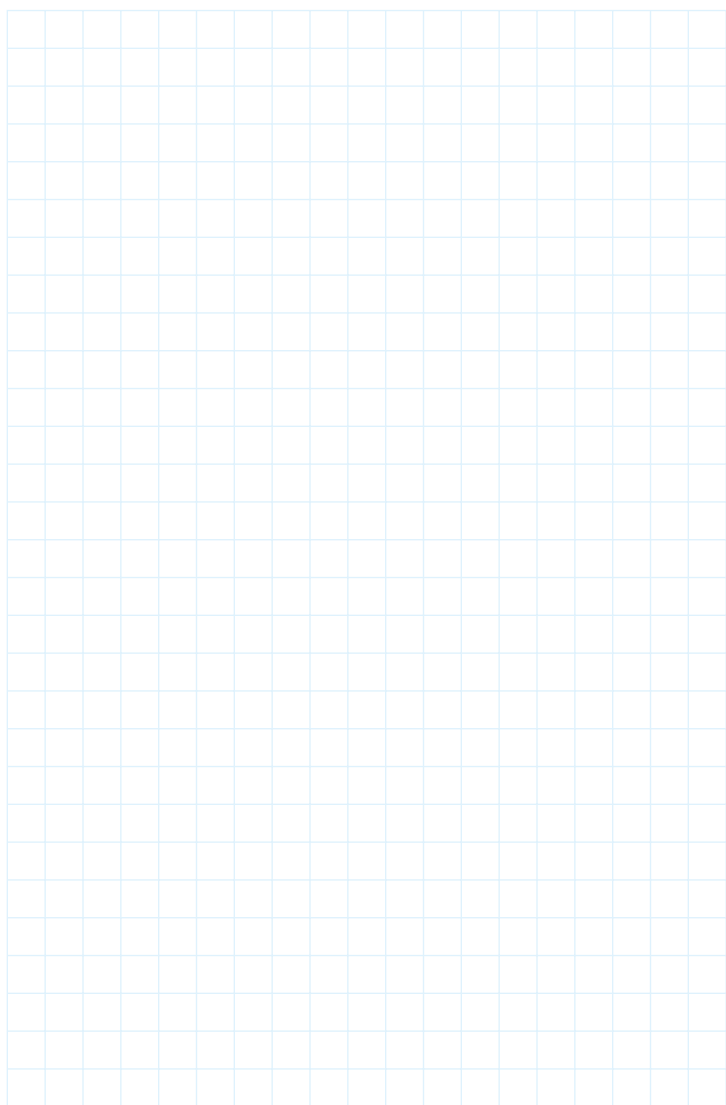


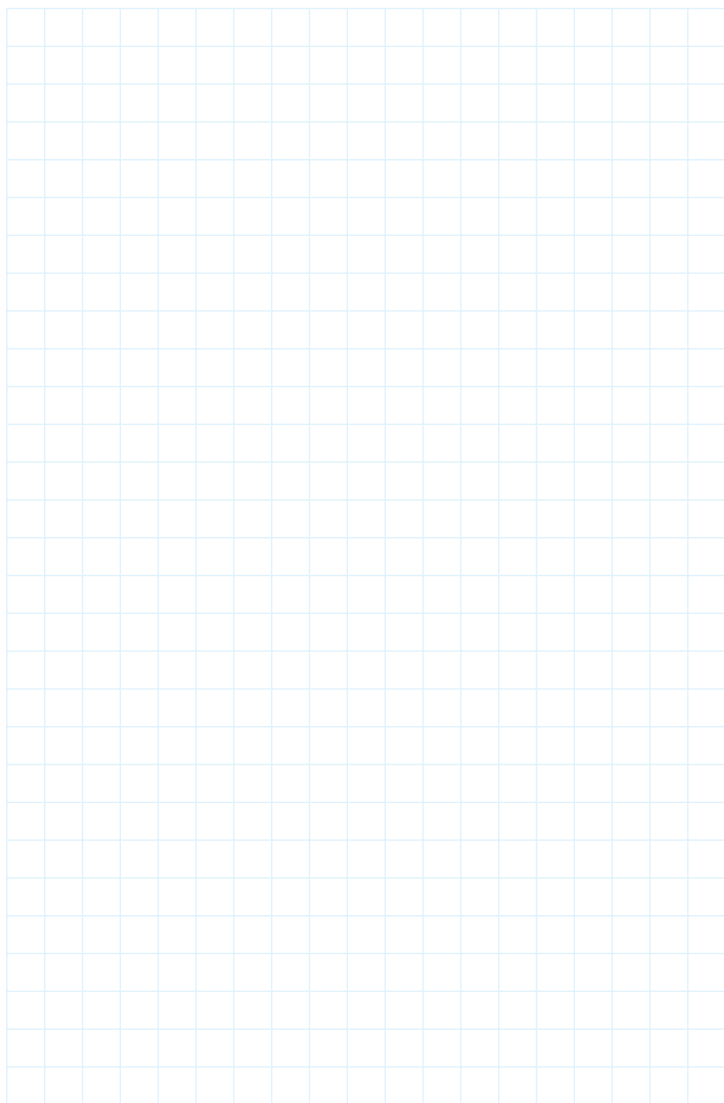












Une réalisation d'Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, en collaboration avec Isabelle Roskam et Moira Mikolajczak.

Graphisme: Emerance Cauchie

Illustrations: Serge Dehaes

Editeur responsable: Jean Hermesse – Chaussée de Haacht 579 –
1030 Schaerbeek – mars 2017

Code article: 4510PROM041FR-17