



STRATÉGIES POUR CRÉER UN MOMENT QUI FAIT DU BIEN

Pour recharger votre batterie... et celle de votre enfant

Ce guide vous propose des pistes pour vivre un moment simple, agréable et ressourçant avec votre enfant. Un moment qui aide à ralentir, à se reconnecter... et à reprendre un peu d'énergie, ensemble. Pas besoin d'en faire beaucoup ni d'en faire plus. Juste être là. Ensemble.

1. VÉRIFIEZ ET AJUSTEZ VOTRE PROPRE ÉTAT

- Au besoin, prenez d'abord un temps pour recharger votre propre batterie.
- Faites quelque chose de simple qui vous fait vous sentir bien, comme écouter une chanson que vous aimez, sortir dehors, caresser un animal ou respirez profondément.
- Pendant que vous le faites, prenez conscience que ça vous fait du bien.
- Dites-le-vous : "Ah! Ça, ça me fait du bien."

2. PLANIFIER UN MOMENT AVEC VOTRE ENFANT

L'objectif est de vivre un moment calme, simple et plaisant qui fait du bien à tous les deux.

CONSEIL #1 : PENSEZ SIMPLICITÉ

Choisissez une activité que vous connaissez déjà, facile à organiser et qui demande peu d'énergie.

CONSEIL #2 : CONSULTEZ ET IMPLIQUEZ VOTRE ENFANT

Demandez à votre enfant ce qui lui ferait plaisir aujourd'hui. Proposez 2 ou 3 idées très simples comme regarder un film ensemble, faire un jeu calme, prendre une collation spéciale au salon, etc.

CONSEIL #3 : INTÉGRER CE MOMENT AGRÉABLE À VOTRE ROUTINE

Pas besoin de se mettre de la pression pour inventer du temps. Ajoutez une touche spéciale à un moment déjà prévu dans votre journée. Par exemple, un bain à la chandelle, une soirée pyjama, une séance de câlins en plein après-midi, etc.

STRATÉGIES POUR CRÉER UN MOMENT QUI FAIT DU BIEN (SUITE)

CONSEIL #4 : CRÉEZ UN ESPACE CONFORTABLE

Le confort est un ingrédient clé pour profiter de ce moment. Installez-vous dans un coin calme et douillet en utilisant ce que vous aimez pour vous rendre confortable: des coussins, des couvertures, une lumière douce, une ambiance calme, etc.

CONSEIL #5 : VIVEZ PLEINEMENT LE MOMENT

Pendant l'activité, soyez pleinement présent, sans chercher à atteindre un résultat ou un objectif. Portez attention à comment vous vous sentez et dites-le à voix haute:

«Ça fait du bien de s'installer comme ça ensemble.»

«J'aime ça prendre le temps de faire ça avec toi.»

«Ça vide le cerveau.»

CONSEIL #6 : INVITEZ VOTRE ENFANT À DIRE COMMENT IL SE SENT

Lorsqu'on s'aperçoit que quelque chose nous fait nous sentir bien, il est plus facile de recommencer cette activité.

3. ET SI ÇA NE FONCTIONNE PAS?

Ça arrive des fois que ça ne se passe pas comme on veut. Voici ce que vous pouvez essayer:

- Restez calme et expirez profondément.
- Réduisez les stimulations autour (bruit, écran, agitation).
- Revenez à l'essentiel, à ce qui est réellement important.
- Diminuez les demandes et les attentes.

4. BESOIN D'UN COUP DE POUCE?

Si vous vivez une parentalité plus exigeante et ne savez pas par où commencer, il est possible de prendre rendez-vous pour avec une de nos ergothérapeutes pour en parler.

Consultez notre site internet.



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

www.laboussolefamiliale.com

ergo@boussolefamiliale.com