

- Recherchez des programmes communautaires pour les parents et les enfants. Ils offrent des activités amusantes et l'occasion de discuter avec d'autres parents. Certains de ces programmes fournissent même des services de garde d'enfants.

- Parlez à quelqu'un. Partager ses inquiétudes est un excellent moyen de réduire le stress!

- Songez à prendre un cours sur le rôle parental ou à joindre un groupe de parents de votre région.

- Apprenez quelques trucs pour libérer la tension.

De simples exercices d'étirement quotidiens peuvent supprimer la tension musculaire. La marche rapide, les exercices d'aérobic et les sports sont d'excellents moyens de se détendre et d'éliminer la tension.

D'autres trouvent que les exercices de respiration profonde sont un moyen rapide, facile et efficace pour contrôler la tension physique et mentale.

- Si vous vous sentez stressé, tendu ou épuisé à la fin d'une journée bien remplie, parlez-en. Dites calmement à vos enfants qu'il vous fera plaisir de leur donner bientôt de l'attention mais que vous avez d'abord besoin d'une courte période de calme pour relaxer.

- Gérez bien votre temps. Consacrez du temps pour vos enfants, pour vous-même et pour votre conjoint et vos amis. Apprenez à dire non aux choses qui dérangent ces moments importants. Réduisez le nombre d'activités extérieures qui stressent la famille.

DÉVELOPPEZ DE BONNES RELATIONS

Les relations familiales se développent graduellement grâce à l'affection et au respect des sentiments des autres. Parlez des problèmes familiaux dans une atmosphère chaleureuse et détendue. Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les reproches. Si vous êtes trop occupé ou contrarié pour bien écouter, dites-le. Entendez-vous ensuite sur un moment approprié et respectez votre engagement. Riez ensemble, soyez reconnaissants les uns envers les autres et faites souvent des compliments. Il peut être très difficile de prévoir du temps à passer en famille, à faire des choses que vous aimez tous, mais il s'agit du meilleur temps que vous puissiez investir.

Les parents et les enfants ont besoin de passer du temps ensemble. Que vous viviez dans une famille

monoparentale ou non, chaque parent doit tenter de passer un peu de temps avec chaque enfant. Vous pouvez lire une histoire au coucher, jouer à un jeu ou aller marcher ensemble.

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Si vous désirez obtenir de l'aide ou des renseignements supplémentaires afin d'être mieux armé pour affronter le stress associé au rôle parental, sachez qu'il existe un bon nombre de ressources différentes, dont des livres et des vidéos traitant de la gestion du stress, des cours et des ateliers sur l'art d'élever des enfants, des services de counselling professionnel et des groupes d'entraide. Communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en savoir davantage sur les services offerts dans votre région.

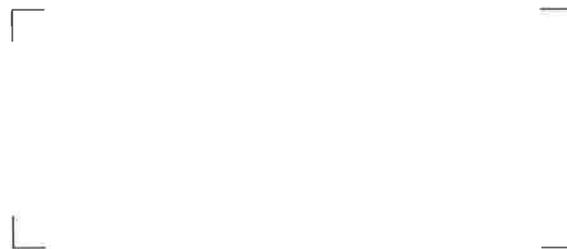
L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

LE STRESS ASSOCIÉ AU RÔLE PARENTAL



PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



Être parent peut être l'une des expériences les plus merveilleuses et les plus enrichissantes qui soient. Par moment, il arrive que les exigences et les préoccupations de la vie quotidienne nous causent du stress. Si on y ajoute le stress associé au fait de prendre soin des enfants, les parents peuvent se sentir irrités, anxieux ou tout simplement « à bout de nerfs ». Ces tensions font normalement et inévitablement partie de la vie familiale et les parents doivent trouver des solutions pour y faire face afin de ne pas se sentir dépassés.

En tant que parents, nous devons apprendre sur le tas. Nous aimons nos enfants, mais nous réalisons rapidement que l'amour n'est pas tout. Nous avons également besoin de patience et de créativité et nous sommes parfois à court de ces qualités. L'apprentissage d'un parent est continu et ne cessera probablement pas tant que tous vos enfants ne soient rendus grands. Chaque enfant est unique, ce qui avait fonctionné avec Antoine ne réussira pas nécessairement avec Jeanne, et ce qui avait marché avec Jeanne ne vous aidera probablement pas avec Thomas.

S'occuper de jeunes enfants est fatigant. Certains jours, on peut se sentir emprisonnés par cette responsabilité constante. S'occuper d'enfants plus âgés est moins épuisant physiquement mais plus inquiétant car ils passent plus de temps à l'extérieur de la maison.

S'il y a de jeunes enfants dans la famille, les parents pourraient ne pas trouver suffisamment de temps pour être seuls et passer du temps ensemble. Les parents seuls ont de la difficulté à trouver le temps et l'énergie pour mener une vie sociale active. Les parents qui travaillent à temps complet ont de la difficulté à trouver des moments pour se divertir en famille. Les horaires sont souvent trop chargés. Nous avons tous besoin de temps pour nous-mêmes, que ce soit pour un passe-temps ou tout simplement pour relaxer.

AVOIR UNE ATTITUDE RÉALISTE

La plupart des parents ont des attentes élevées quant à la manière dont les choses devraient se dérouler. Nous désirons tous avoir une famille parfaite et nous sommes préoccupés par l'avenir de nos enfants. Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas d'enfants parfaits ni de parents parfaits. Tous les enfants se conduisent mal par moment et les parents font parfois des erreurs. Vouloir une famille parfaite peut vous empêcher d'apprécier celle que vous avez.

L'avenir de vos enfants peut être une source d'inquiétude pour vous. Vont-ils réussir? Rappelez-vous qu'ils ont chacun leur propre individualité. Acceptez-les comme ils sont. Les enfants qui sont aimés, encouragés et qui peuvent grandir à leur propre rythme développeront une bonne confiance en eux et une bonne estime d'eux-mêmes.

Il peut être utile de prendre du recul et d'adopter un point de vue à long terme. Ayez confiance dans la tournure que prendront les événements. Les enfants peuvent traverser des périodes difficiles. Ce qui est stressant aujourd'hui peut se résoudre dans un court laps de temps.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DU STRESS

Le stress devient un problème lorsque vous vous sentez envahi par les événements qui vous arrivent. Vous pouvez vous sentir « à bout de nerfs » lorsque vous vous sentez débordé et que vous ne savez pas comment vous y prendre.

Lorsque vous vous sentez stressé, vous présentez habituellement des symptômes physiques. Il est possible que vous vous sentiez fatigué, que vous ayez des maux de tête, des maux d'estomac ou de dos, que vous serriez vos mâchoires ou que vous grinciez des dents, que vous ayez une éruption cutanée soudaine, que vous souffriez souvent du rhume ou de la grippe ou que vous ayez des spasmes musculaires, des tics nerveux ou encore des problèmes d'insomnie.

Les signes mentaux du stress comprennent le fait de se sentir tendu, d'avoir de la difficulté à se concentrer, des problèmes de mémoire et de la difficulté à prendre des décisions.

Les signes émotionnels comprennent le fait de se sentir en colère, frustré, tendu, anxieux et plus agressif que d'ordinaire.

COMMENT AFFRONTER LE STRESS

Pour affronter le stress associé au rôle parental, il faut tout d'abord comprendre ce qui vous rend stressé, apprendre à reconnaître les symptômes d'un stress excessif et trouver de nouveaux moyens pour aborder les problèmes de la vie. Vous ne serez peut-être pas toujours capable de trouver la vraie cause de votre tension émotionnelle, mais il est important de vous rappeler que ce n'est pas la faute de vos enfants.

Nous réagissons tous aux événements de la vie en fonction de nos antécédents personnels. Généralement, nous ne comprenons jamais complètement les causes profondes de nos sentiments. Il est essentiel de comprendre que notre sentiment de stress provient de l'intérieur et qu'il est possible d'apprendre à maîtriser nos réactions de stress. Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

- Accordez-vous du temps pour vous. À chaque semaine, accordez-vous du temps pour faire vos propres activités.
- Prenez soin de votre santé en ayant une bonne alimentation et en faisant régulièrement de l'exercice. Les parents ont besoin de beaucoup d'énergie pour s'occuper des enfants.
- Évitez la fatigue. Couchez-vous plus tôt et faites des siestes lorsque vous en avez l'occasion.
- Prenez une période de repos loin des enfants. Tentez d'éviter l'accumulation de stress. Demandez à vos amis ou à des membres de votre famille de s'occuper de vos enfants pendant quelque temps. Échangez des services de garde d'enfants avec un voisin ou faites appel aux services d'une gardienne, même pour quelques heures, à chaque semaine afin d'avoir un peu de temps pour vous.