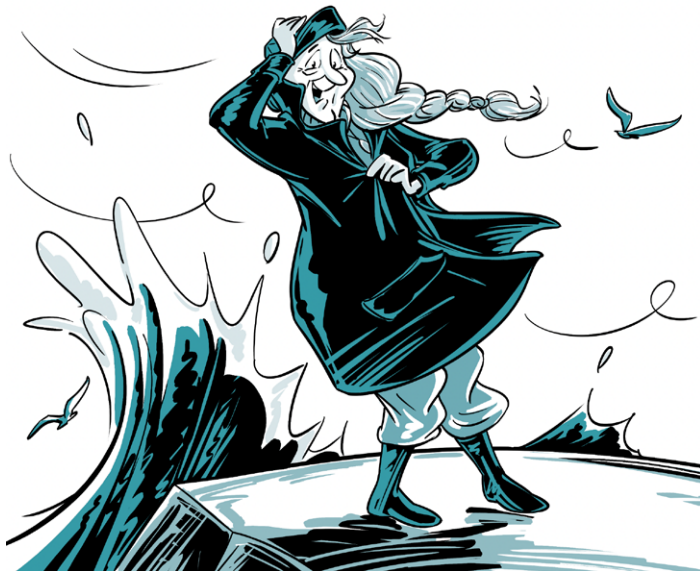


Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres



DANS LA TEMPÊTE, GARDEZ EN MÉMOIRE QUE, DERRIÈRE LES NUAGES, SE CACHENT LE SOLEIL ET LES ÉTOILES. RESTEZ MAÎTRE À BORD. APPRENEZ À JETER L'ANCRE, À ÊTRE ATTENTIF AUX BESOINS DE CHACUN ET À PORTER UN REGARD BIENVEILLANT. RECONNAISSEZ-VOUS LE DROIT À L'ERREUR, PUIS AJUSTEZ VOTRE PARCOURS. SACHEZ PROFITER DU MOMENT PRÉSENT, SANS VOUS LAISSER DÉVIER PAR LA COLÈRE, LES REGRETS, LA TRISTESSE OU L'AMERTUME. VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS ET AVOIR DU PLAISIR À VOGUER ENSEMBLE. L'ODYSSÉE EN VAUT LA PEINE !

Faire une activité agréable:

- Jouer en famille.
- Communiquer avec votre famille et vos amis par téléphone, visioconférence et réseaux sociaux.
- Découvrir de nouvelles saveurs, cultures, langues visiter virtuellement des attractions (ex. : zoo, musée) ou des régions.
- Cuisiner une recette qui vous plaît et en explorer de nouvelles.
- Se divertir en regardant une émission, un film ou une série, lire un roman.
- Écouter une musique qui vous fait vibrer.
- Bouger !
- Créer et exprimer vos passions : bricoler, peindre, dessiner, écrire, tricoter, coudre, danser, chanter ou jouer un instrument de musique, par exemple.
- S'accorder une pause pour se détendre ou récupérer, comme plonger dans un bain chaud ou faire une sieste.

Se donner l'occasion de se mettre en mode « être » plutôt que « faire » :

- Regarder avec les yeux de celui qui découvre le monde.
- Rire et jouer comme un enfant.
- Jouer avec son animal de compagnie. Caresser son chat ou son chien.
- Adopter une attitude compréhensive et indulgente envers vous-même et votre enfant.
- Prêter volontairement attention à ce que vous faites et à votre environnement; vous concentrer sur le ressenti du moment présent.
 - Éteindre temporairement votre téléphone et vos écrans.
 - Vous recentrer en vous recueillant, confortablement installé, sans pression de production.
 - Respirer doucement, sans contrainte.
 - Prendre conscience des sensations physiques et les accueillir, autant agréables que désagréables.
 - Prendre du recul pour observer en témoin bienveillant vos idées et vos émotions. Les idées et les émotions vont et viennent. Contemplez-les comme si vous regardiez les nuages, sans chercher à les contenir, à les gérer ou à les éloigner.



Réaliser quelque chose qui vous fournit un sentiment de satisfaction, de contrôle ou de maîtrise :

- Amorcer une tâche que vous reportiez depuis un moment, comme régler vos comptes, mettre à jour vos courriels ou votre courrier ou encore faire le ménage d'une section de la maison.
- Vous féliciter d'avoir réussi ne serait-ce qu'à commencer la tâche et vous applaudir lorsqu'elle est terminée.

Adaptation des conseils et outils tirés du *Guide du parent capitaine* :
maitre-a-bord.com

Offert gratuitement pour votre usage personnel.

Une initiative de D^{re} Annick Vincent, Sophie Desgagné et Lorraine Beaudoin.

© 2018-2020. Illustration: Lorraine Beaudoin

