

# GÉRER LE STRESS

**Il est normal de vivre du stress.**

Votre rôle est de soutenir votre enfant de 2 à 5 ans, tout en prenant soin de vous.



## Aider votre enfant

### Accueillez son émotion :

« Tu te sens triste parce qu'on a laissé ton toutou à la maison, je comprends. »

### Faites des exercices de relaxation :

des massages, des respirations profondes ou étirez-vous.



### Laissez-lui des moments libres :

pour qu'il se détende ou qu'il découvre à quoi il veut jouer.

### Ralentissez :

prenez le temps de regarder les fourmis ou de sentir une fleur, faites un souper aux chandelles...



### Trouvez des moments pour jouer et rire :

faites de la peinture, faites semblant que vous êtes des ninjas, chantez...



### Encouragez les découvertes :

rencontrez de nouveaux amis, allez jouer dans un nouveau parc...

### Aidez-le à affronter les défis :

« Tu peux mettre tes vêtements et je t'aide pour attacher ton manteau. »

**Offrez-lui des défis et laissez-le faire des erreurs : remplir son verre d'eau et en renverser, mettre ses souliers à l'envers...**



**Avoir une routine qui permet de bouger, de dormir assez et de manger des aliments variés et selon sa faim aide à réduire le stress.**

# Certains trucs peuvent vous aider à diminuer votre stress

## Parlez

avec une personne importante pour vous.



## Respectez vos limites

« J'ai envie de rester à la maison plutôt que d'aller au magasin. »



## Faites des choses qui vous font du bien

faire du sport, jardiner, lire, prendre un bain...



## C'est normal d'avoir des inquiétudes et de faire des erreurs.

Personne n'est parfait, faites-vous confiance !

## Inspirez-vous

de ce que font d'autres parents et voyez ce qui fonctionne le mieux pour votre enfant.

## Demandez de l'aide, au besoin

appelez la ligne Info-Santé, Info-Social au **811**.



## Moi, parent...



Qu'est-ce qui me stresse ?

Qu'est-ce qui m'aide à **diminuer mon stress** ?

Comment est-ce que je réagis quand **mon enfant est stressé** ?

