

«POUR PARENTS DÉBORDÉS ET EN MANQUE D'ÉNERGIE»

24 avril 2013

avec Madame Francine Ferland, ergothérapeute

Être fatigué... physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement, ça vous dit quelque chose? Voici certains moyens proposés par la conférencière pour mieux répondre aux exigences du quotidien tout en évitant de se laisser submerger.



- Pour relativiser notre niveau de stress, faisons l'exercice de situer l'objet de notre frustration sur une échelle de 1 à 10, 10 correspondant à des situations très éprouvantes, comme le décès d'un proche. Est-ce qu'un verre de lait renversé mérite que je réagisse avec une intensité 6 ou 7? 1 ou 2 serait plus réaliste.
- Évitions de vouloir tout contrôler. L'attitude qui nous agace va-t-elle à l'encontre de nos valeurs fondamentales ou nuit-elle à la santé et à la sécurité de notre enfant? Si ce n'est pas le cas, peut-être pouvons-nous nous concentrer sur autre chose. Les jeunes ont besoin d'une marge de manœuvre pour se développer sainement.
- Questionnons nos routines. Plutôt que de donner les bains avant le coucher, est-ce que mon conjoint ou ma conjointe ne pourrait pas s'en occuper pendant que je fais le souper? Est-ce que ça fera une différence?
- Profitons pleinement du moment présent. C'est difficile de bien accomplir une tâche tout en nous inquiétant pour des éventualités hors de notre contrôle. Prenons l'habitude de nous demander régulièrement : «À quoi est-ce que je suis en train de penser?», et ramenons-nous à ce que nous sommes en train de faire.
- Organisons notre vie et simplifions-la: faisons des listes pour ne rien oublier; combinons des activités dans un même lieu ou à un même moment; répartissons les tâches les plus exigeantes sur l'ensemble de la semaine; planifions nos repas; aménageons notre environnement en zones d'activités, trouvons des moyens pour rendre plus agréables les tâches inévitables, abaissons nos exigences en tant que consommateurs.



«Il ne s'agit pas de nous échinier à appliquer toutes ces idées, mais de cibler celles qui pourraient faire une différence.»

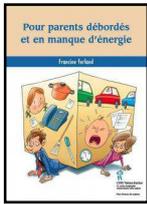
«Quelques soient nos obligations et nos limites, soucions-nous de créer une atmosphère de famille agréable et assurons-nous de transmettre la joie de vivre à nos enfants!»

Pour en savoir davantage, consultez le résumé de conférence offert par Madame Ferland :

http://www.csharricana.qc.ca/RENDEZ_VOUS_RAP

D'autres ressources...

Les livres proposés lors de la soirée



Pour parent débordés et en manque d'énergie

Divers moyens et stratégies pour mieux concilier le travail, l'éducation des enfants ainsi que la vie familiale, sociale et personnelle. Tous les éléments de la conférence!

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/pour-parents-debordés-manque-energie-38.html>



Simplifier sa vie de parent, questions et réponses pour les parents

Un petit livre remplis de trucs facilement applicables pour rendre le quotidien plus agréable.

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/simplifier-vie-parent-190.html>

L'ensemble des livres dont Madame Francine Ferland est l'auteure

13 ouvrages sur le jeu et différentes facettes du développement de l'enfant et de la vie familiale :

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/catalogue/auteurs/francine-ferland-46.html>

Les références mentionnées par la conférencière

... en lien avec la planification des repas

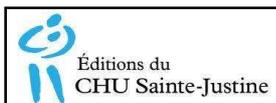
Recettes et menus

http://www.soscuisine.com/?sos_l=fr



...pour bien régler et aménager un poste de travail informatisé

http://www.csst.qc.ca/publications/200/Pages/dc_200_614.aspx



...Marie-Claude Béliveau, la spécialiste en ce qui concerne les devoirs et travaux scolaires

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/catalogue/auteurs/marie-claude-beliveau-35.html>

... pour prendre conscience du chemin parcouru

Si vous êtes une femme et que parfois, vous souhaitez revenir à une époque où tout semblait parfait, la lecture de ce texte provenant d'un manuel scolaire d'économie familiale publié en 1960 chassera toute nostalgie :

<http://www.helenejobin.com/blogue/index.php?2005/09/14/44-economie-familiale-1960>

Lucie Desruisseaux

Responsable du soutien aux Rendez-vous RAP d'Amos

<<**Faisons émerger notre
savoir-être ensemble!**>>