



# Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres

## Guide pour prendre soin de soi à l'intention des parents et des aidants naturels

Élever des enfants est à la fois gratifiant et stimulant. En tant que parent ou aidant naturel, il est courant de ressentir des sentiments conflictuels, mêlant amour et gratitude d'une part, et culpabilité et autocritique d'autre part. Les parents et les aidants naturels font face à de nombreuses exigences, telles que les contraintes de temps, les horaires chargés, les responsabilités financières et la gestion de multiples tâches au quotidien.

En outre, de nombreux parents et aidants naturels se sentent sous pression pour correspondre à l'image idéalisée de l'éducation des enfants véhiculée par les médias, malgré son caractère irréaliste. Ces stéréotypes, combinés aux opinions contradictoires de vos amis et de votre famille, peuvent vous pousser à comparer, remettre en question et critiquer votre façon d'être parent. En fait, le rôle parental moderne est devenu si accablant que le Directeur du Service de santé publique des États-Unis a récemment déclaré que le stress parental était un [grave problème de santé publique](#).

La bonne nouvelle est qu'en reconnaissant et en acceptant que le rôle de parent puisse être difficile, vous faites le premier pas en priorisant votre santé mentale pour assurer votre propre bien-être.

Cette ressource a été développée pour aider les parents et les aidants naturels à comprendre l'importance des auto-soins compatissants et à savoir comment les pratiquer.

**À noter :** Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

## Qu'est-ce que l'autocompassion?

La plupart d'entre nous connaissent l'analogie du masque à oxygène : avant de porter assistance à quiconque dans un avion – y compris l'enfant dont vous êtes responsable – vous devez d'abord mettre votre propre masque. De la même manière, avant de pouvoir véritablement prendre soin des autres, vous devez prendre soin de vous-même. Pourtant, se prioriser peut être difficile. D<sup>re</sup> Kristen Neff, psychologue et éminente chercheuse en matière d'autocompassion, déclare : « Avec l'autocompassion, nous nous accordons la même gentillesse et la même attention que nous accorderions à un bon ami. »

L'autocompassion ne représente **pas** :

- l'apitoiement sur soi-même;
- l'égoïsme ou le simple fait d'« être gentil » avec soi-même;
- l'élimination des difficultés dans votre vie.



---

L'autocompassion, **c'est** :

- remarquer que nous souffrons ou que nous nous sentons mal;
- accepter que nous sommes humains et donc imparfaits;
- s'aider soi-même intentionnellement.

## Pourquoi l'autocompassion et les autosoins sont-ils importants?

La pratique de l'autocompassion et des autosoins **peut** :

- fournir une base de gentillesse, de force, de pardon de soi, de responsabilité et de confiance;
- aider à réduire le stress et à améliorer la santé mentale et le bien-être global.

## Comment la pratique de l'autocompassion peut-elle aider?

L'autocompassion :

- nous aide à faire face au stress;
- nous permet d'assumer la responsabilité de nos actes et de réfléchir à nos besoins;
- permet de rompre avec la pression d'« être parfait »;
- conduit à des liens parent-enfant positifs avec de meilleurs résultats pour les enfants;
- donne à votre enfant un modèle d'autocompassion et d'autosoins.

## Comment puis-je pratiquer l'autocompassion consciente?

Prenez un moment pour vous recentrer sur vous-même. Vos pensées sont-elles positives ou négatives? Ressentez-vous du stress dans votre corps (tension, irritabilité, fatigue)?

Posez-vous ces cinq questions chaque jour :

- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui m'inquiète ces derniers temps?
- Est-ce que je réponds aux besoins fondamentaux de mon corps?
- Quelles activités me procurent de la joie?
- Qui est là pour me soutenir, et sur qui puis-je compter?

Apprenez à mieux vous connaître en faisant un autoexamen d'autocompassion. Posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je des déclencheurs ou des sources de stress qui me poussent à réagir face à mon enfant plutôt que de lui répondre?
- Suis-je trop critique envers moi-même?
- Est-ce que je compare mes croyances et mon style parental à ceux d'autres parents ou aidants naturels?
- Est-ce que j'utilise un ton et un langage négatifs ou positifs lorsque je me parle à moi-même?
- Ai-je du mal à me pardonner mes erreurs?



---

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous n'êtes pas seul. Cela fait partie de la vie d'un parent ou d'un aidant naturel. Faites preuve de gentillesse envers vous-même et essayez d'utiliser un discours intérieur positif autant que possible : « Je traverse une période difficile et me sens dépassé en ce moment. Je sais que je ne suis pas le seul parent ou aidant naturel à éprouver cela par moments. Je suis un bon parent. Je me débrouille du mieux que je peux en ce moment. »

## Comment puis-je prendre soin de moi?

On peut définir **les autosoins intentionnels** comme étant toutes les activités délibérées qui apportent un sentiment de joie, de paix et de bien-être mental et physique. Voici quelques exemples :

- rester en lien avec les autres;
- pratiquer la gratitude;
- choisir des aliments plus sains autant que possible;
- dormir suffisamment autant que possible;
- pratiquer une activité physique;
- se fixer des objectifs personnels.

## Recherchez des soutiens pour les parents ou aidants naturels dans votre communauté

Être parent ou aidant naturel est un travail d'équipe. Il est difficile d'assumer ce rôle de manière isolée. S'investir dans les soutiens communautaires personnels et professionnels est un élément essentiel des autosoins.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre propre santé mentale, vous pouvez en parler à votre médecin de famille ou communiquer avec [ConnexOntario](#) pour en savoir plus sur les services offerts dans votre région (1 866 531-2600).

## Ressources utiles

- <https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/> (anglais seulement)
- <https://www.youtube.com/watch?v=11U0h0DPu7k> (anglais seulement)  
(Kristin Neff: The 3 Components of Self-Compassion)

## Références

*Exploring the Meaning of Self-Compassion and Its Importance. (n.d.). Consulté le 25 octobre 2024, sur le site <https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/#what-is-self-compassion>*

*Opinion | Surgeon General: We Must Help Stressed-Out Parents - The New York Times. (n.d.). Consulté le 25 octobre, sur le site [https://www.nytimes.com/2024/08/28/opinion/surgeon-general-stress-parents.html?unlocked\\_article\\_code=1.GU4.S\\_UV\\_LQOgX5BhAXf&smid=url-share](https://www.nytimes.com/2024/08/28/opinion/surgeon-general-stress-parents.html?unlocked_article_code=1.GU4.S_UV_LQOgX5BhAXf&smid=url-share)*

