

Le bien-être des futurs et nouveaux parents

Le bien-être des parents pendant la grossesse et après la naissance est essentiel pour assurer le développement de l'enfant, maintenir une relation parent-enfant positive, et favoriser la stabilité émotionnelle au sein de la famille.

Soyez bienveillant(e) envers vous-même

Acceptez que toutes les émotions, même celles que vous pourriez considérer comme négatives, fassent partie de la vie de parent. Il est normal de ressentir toute la gamme des émotions. Permettez-vous de ressentir chaque émotion sans critique ni jugement.

Malgré les défis,
aujourd'hui je suis
reconnaissant(e) de...

Je me rappelle que toutes les expériences, même les plus difficiles, ont un début et une fin

Donnez-vous du temps

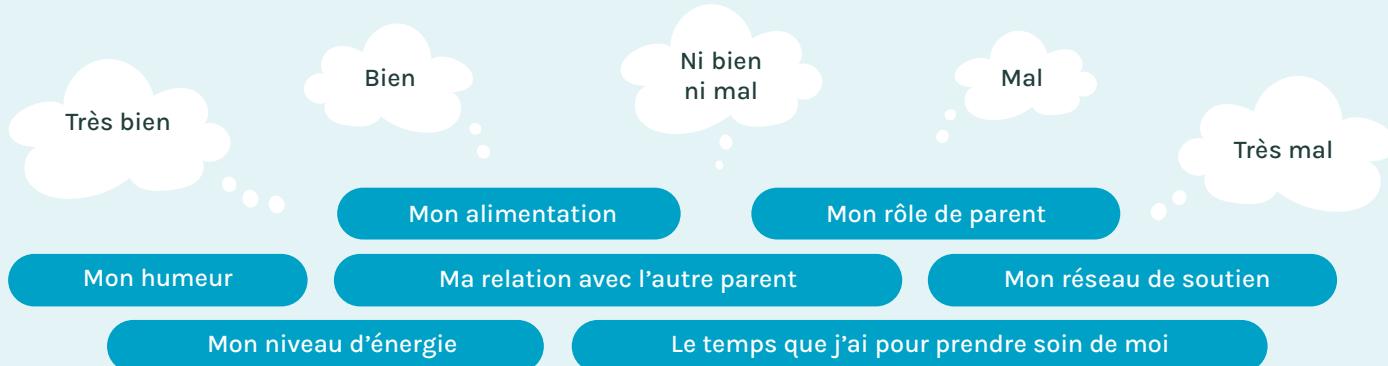
Être parent, ça s'apprend. Cette nouvelle réalité peut être différente de ce à quoi vous vous attendiez. Rappelez-vous que chaque parent a sa propre façon d'aborder la parentalité, et qu'il n'y a pas de solution unique. Trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre famille, et soyez ouvert(e) aux ajustements au fur et à mesure que vous apprenez et grandissez en tant que parent, et que vous osez vous faire confiance.

Le saviez-vous ? | Plusieurs ressources gratuites sont disponibles pour vous aider.

- Trouver une ressource en santé | Gouvernement du Québec
- Guichet d'accès à la première ligne numérique
- Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille
- Première Ressource, aide aux parents – Service de consultation gratuit pour les parents

Voici quelques pistes de réflexion au sujet de votre bien-être

1 Je détermine comment je me sens par rapport à...



2 Je détermine quel est mon besoin prioritaire en ce moment, et je trouve des pistes de solution pour y répondre

Ma priorité en ce moment	Pistes de solution	Personne ou ressource qui peuvent m'aider

En panne d'idées ?

Voici quelques stratégies qui peuvent m'aider à prendre soin de mon bien-être selon ma priorité.

Mon alimentation

- Bien manger et en quantité suffisante
- Participer à des cuisines collectives
- Faire appel aux banques alimentaires

Le temps que j'ai pour prendre soin de moi

- Faire une activité qui me fait du bien
- M'accorder des moments de détente et de repos dès qu'il est possible de le faire
- Rester actif tout en respectant mon énergie et mes limites

Mon réseau de soutien

- Demander de l'aide pour les responsabilités quotidiennes
- Déléguer certaines tâches lorsque c'est possible de le faire
- Créer et maintenir des liens avec des gens pour leur faire part de mon expérience et de mes préoccupations
- M'impliquer dans la communauté



Mon humeur et mes pensées

- Parler de mes sentiments et de mes préoccupations avec une personne en qui j'ai confiance
- Tenir un journal d'écriture
- Consulter un professionnel

Ma relation avec l'autre parent

- Parler de mes pensées et de mes sentiments
- Communiquer clairement mes besoins et mes attentes
- Convenir du partage des tâches et des responsabilités

Mon niveau de stress

- Faire des exercices de respiration profonde ou des exercices de méditation
- Sortir, profiter de la nature et des lieux extérieurs
- Participer à des activités de groupe avec d'autres parents
- Écouter de la musique, un balado, une série ou une émission
- Faire de la lecture pour me divertir ou m'informer

Mon rôle de parent

- Être patient(e) et bienveillant(e) envers moi-même
- Me faire confiance et me donner le droit à l'erreur
- Faire preuve de flexibilité pour me donner le temps de m'adapter à la vie de parent
- Établir une routine en intégrant des moments de repos et de détente
- Parler de mes sentiments, de mes émotions et de mes préoccupations à une personne en qui j'ai confiance
- Célébrer mes petites victoires