

Les petits succès qui nous remettent sur pied

Prendre soin de soi, ce sont les actions que nous, les parents, faisons pour nous-mêmes et qui sont l'un des aspects importants d'une parentalité saine et positive. En arrivant à le faire par des actes simples, nous cumulons de petites réussites et nous nous donnons les moyens de nous occuper de nous, de nous consacrer du temps et de remettre à neuf notre énergie.



Prendre soin de soi n'est pas égoïste

Nous avons tous des réserves limitées de force et de disponibilité émotionnelle. Cela peut être comparé à une pile ou une batterie rechargeables, qui s'épuisent lentement face à la nécessité de prendre soin des personnes qui nous entourent (enfants, conjoints, famille et amis) et face à des choses qui nous blessent, nous agacent, nous agressent ou nous irritent.

D'un autre côté, il y a des situations dans nos vies qui aident la batterie à se recharger - un moment de plénitude et de proximité, la réussite dans une tâche complexe, une satisfaction et bien d'autres encore. Il est important qu'en tant que parents, nous trouvions les moyens de nous redonner des forces, de prendre soin de nous. Pensez aux petites choses qui vous font du bien: faire une pause pour boire un bon café chaud, prendre un bain moussant, partir vous promener dans un parc, appeler votre meilleur ami, regarder un match de football, écouter de la bonne musique, regarder un film ou un épisode de votre série préférée. Cherchez le plus régulièrement possible le moment qui convient, ne renoncez pas à ces doses d'oxygène, ce n'est pas de l'égoïsme. Au contraire, ce sont elles qui nous permettent de bien faire notre travail de parents.

Qu'est-ce qu'une petite réussite et quelle en est l'importance?

Avec le poids des tâches et des charges quotidiennes, les petits plaisirs et le soin que nous devons nous accorder se voient repoussés au bas de la liste des choses à faire et le plus souvent carrément éliminés. Il y a aussi un message de l'environnement, qui s'attend à ce que les parents soient présents, attentifs et constamment impliqués, ce qui peut créer beaucoup d'autocritique et de sentiments de culpabilité. Cela risque aussi de placer une barrière de plus à nos tentatives de prendre soin de nous.

Les "petits succès" sont un moyen simple et pratique de nous aider, nous les parents, à faire attention à nous-mêmes. Pour pouvoir utiliser ces outils et atteindre ces succès, à nous de bien les préparer - pour être sûrs de les voir se réaliser.

Comment arriver à ces petits succès?

Choisir un objectif

Etablissez tout d'abord une courte liste des choses qui **vous** font du bien et que vous pouvez faire seuls, **sans dépendre de qui que ce soit**.

Puis choisissez une seule de ces idées, qui doit être simple et réaliste, et décidez de l'appliquer dans les jours qui suivent. Définissez exactement ce que vous ferez, et quand vous le ferez - puis détaillez le plan nécessaire pour mener à bien ce que vous désirez faire, étape par étape.

N'oubliez pas que ce "petit succès" doit être facile à obtenir et ne dépendre que de vous.

Voici quelques exemples:

- "Faire plus de sport" - n'est pas assez défini et ne convient pas à un "petit succès". Par contre, "une marche de 20 minutes lundi à 20:30" convient tout à fait!
- "Arriver à faire dormir mon enfant toute la nuit" - il n'est pas certain ce soit possible, et cela ne dépend pas seulement de nous... En revanche, «se reposer au lit une demi-heure pendant la journée» est probablement réalisable.
- «Recevoir un bouquet de fleurs de mon mari ou un compliment de ma femme» - cela ne dépend pas de nous. "Regarder ensemble un épisode de notre série préférée" - Absolument!
- «Sortir davantage avec des amis» - n'est pas suffisamment détaillé. "Prendre un café avec un ami un vendredi matin" - Excellent!

Programmer

Même si cela semble insignifiant - il est important de préparer un plan. Pour réussir, vous devez planifier et penser à tous les détails. Le programme peut comprendre des étapes simples telles que mettre un rappel dans votre agenda ou une note sur le réfrigérateur, chercher des informations, acheter quelque chose si nécessaire, demander de l'aide.

Ce qui peut vraiment vous aider, c'est de parler à quelqu'un de votre programme - conjoint, ami, parent. L'énoncé même du programme, le fait de le déclarer, augmentent l'engagement envers celui-ci et permet de recruter de l'aide. Et au-delà de cela, il est tout simplement plus agréable de le préparer à deux.

Après avoir planifié

Vérifiez certains points:

- Avez-vous tout ce qu'il vous faut pour réussir? Est-ce que c'est réaliste?
- Avez-vous réfléchi à ce qui peut vous empêcher de réussir?
- Avez-vous associé quelqu'un à votre projet?
- Désirez-vous vraiment que cela se produise?
- Comment allez-vous célébrer votre succès?

Vous avez réussi? Que faire maintenant?

Après avoir fêté votre petite réussite, essayez de l'inclure dans votre routine. Vous pourrez ainsi mettre en pratique cette capacité de faire attention à vous-mêmes, autant que celles de vous fixer des objectifs, de concevoir des plans d'action, de les appliquer et de célébrer vos succès.

Il est difficile d'être parent. Parfois, il suffit de créer une autre atmosphère pour quelques instants, de se poser un moment où sourire et bien-être se rencontrent. C'est entre nos mains!