



Quand vous N'EN POUVEZ PLUS: l'épuisement parental



*Un guide pour reconnaître
l'épuisement, prendre soin de soi
et retrouver un équilibre.*

VOUS N'ÊTES
PAS SEUL-E



PRENDRE SOIN
DE SOI POUR
MIEUX PRENDRE
SOIN DE L'AUTRE



PETITS PAS
CHAQUE JOUR
VERS PLUS
DE LÉGÈRETÉ



RESPIRER
RALENTIR
SE RECONNECTER



POUR MOI



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Reconnaître les signes de L'ÉPUISEMENT PARENTAL

*et retrouver un peu
de souffle*

PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES 

Prendre soin de toi
n'est pas égoïste,
c'est essentiel.
Tu comptes aussi.



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui se sentent fatigués, dépassés ou à bout de ressources dans leur rôle parental.

Vous y trouverez des repères pour comprendre l'épuisement parental, reconnaître les signes et découvrir des stratégies concrètes pour retrouver un peu de souffle au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'aider à prendre soin de toi pour soutenir ta famille avec plus de clarté, d'énergie et de bienveillance.



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe quand on s'épuise;
- démystifier les idées reçues sur l'épuisement;
- mieux comprendre les impacts sur soi et sur la famille.

OBSERVER

- reconnaître les signes d'épuisement parental;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour alléger la charge mentale;
- outils pour prendre soin de soi au quotidien;
- pistes pour demander de l'aide et s'entourer.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08 



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026 



DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés 



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net 



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net



Être fatigué... ou vivre un épuisement parental?



COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE POUR MIEUX AGIR

Tous les parents traversent des périodes de fatigue. Ce n'est pas anormal. L'épuisement parental, lui, s'installe dans la durée et touche votre énergie, votre bien-être et votre capacité à répondre à vos enfants. Reconnaître où vous en êtes peut vous aider à faire les bons choix pour retrouver un peu de souffle.



1. FATIGUE PARENTALE NORMALE

- Vous êtes fatigué par moment.
- Cette fatigue diminue après du repos ou un changement de rythme.
- Malgré la fatigue, vous avez encore des moments de plaisir et de satisfaction dans votre rôle de parent.
- Vous vous sentez généralement capable de faire face aux défis du quotidien.

2. PÉRIODE DE SURCHARGE

- Vous avez l'impression d'en faire beaucoup, pendant une période plus intense (ex. : examens, travail, bébé, difficultés passagères).
- Vous êtes souvent à bout de souffle, mais cela semble temporaire.
- Vous pouvez compter sur certaines ressources pour vous soutenir.
- Lorsque la pression diminue, vous regainerez graduellement de l'énergie.



3. ÉPUISEMENT PARENTAL

- La fatigue est intense, constante et présente depuis plusieurs semaines ou mois.
- Vous sentez que vos ressources sont presque toujours à plat.
- Vous avez l'impression de ne plus avoir de contrôle sur la situation.
- Vous ressentez une grande distance émotionnelle ou une perte de plaisir dans votre rôle de parent.
- Votre bien-être, vos relations et votre fonctionnement quotidien en sont affectés.



IMPORTANT À RETENIR :

L'épuisement parental n'est pas un signe que vous êtes un mauvais parent. C'est un signal que votre charge dépasse ce que vous avez comme ressources.



RÉFLEXION

Où vous situez-vous présentement?

☐ 1. Fatigue normale ☐ 2. Période de surcharge ☐ 3. Épuisement parental

Qu'est-ce qui vous fait penser cela?



QUESTION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

Si votre situation pouvait s'améliorer ne serait-ce que de 1 point sur 10, à quoi verriez-vous que ça change dans votre quotidien?



Quand la balance penche trop longtemps du même côté

COMPRENDRE LE MODÈLE RISQUES-RESSOURCES (BR²)

L'épuisement parental ne survient pas du jour au lendemain. Il s'installe lorsque, pendant une période prolongée, ce que la parentalité exige de vous est plus grand que ce que vous avez à votre disposition pour y faire face.

Le modèle **Balance entre Risques et Ressources (BR²)** aide à comprendre ce déséquilibre.



IDÉE CLÉ

L'épuisement parental apparaît lorsque les facteurs de risque (exigences, stress, difficultés) dépassent vos ressources (ce qui vous aide à tenir, à récupérer et à vous adapter). Plus ce déséquilibre dure, plus votre énergie diminue.

CE QUI DEMANDE DE L'ÉNERGIE (FACTEURS DE RISQUE)

- Besoins élevés ou multiples des enfants
- Manque de sommeil et de récupération
- Charge mentale importante
- Conflits conjugaux ou familiaux
- Isolement ou manque de soutien
- Contraintes financières
- Travail exigeant ou horaire imprévisible
- Perfectionnisme et attentes élevées
- Événements de vie difficiles (deuil, maladie, séparation, etc.)

...

L'ÉQUILIBRE CHANGE SELON LES PÉRIODES ET LES CIRCONSTANCES.



Quand les risques prennent plus de place que les ressources, la fatigue s'accumule et l'épuisement peut s'installer.

CE QUI NOURRIT ET SOUTIENT (RESSOURCES)

- Soutien du partenaire, de la famille ou des amis
- Temps pour récupérer et souffler
- Stratégies pour gérer le stress et les émotions
- Connaissances, compétences et expérience
- Routines et organisation réalistes
- Moments de plaisir et de connexion
- Sentiment de compétence et de confiance
- Accès à des services ou à des ressources professionnelles

...



Il n'est pas possible d'éliminer tous les facteurs de risque. Par contre, il est toujours possible d'augmenter certaines ressources ET de diminuer certaines exigences. De petits ajustements, répétés dans le temps, peuvent faire une grande différence sur votre balance.



RÉFLEXION

En ce moment, qu'est-ce qui pèse le plus lourd dans votre balance?

Cochez vos 3 principaux facteurs de risque actuels.

- | | |
|--|---|
| ☐ Enfants et besoins quotidiens | ☐ Travail / études |
| ☐ Manque de sommeil | ☐ Finances |
| ☐ Charge mentale | ☐ Santé / énergie |
| ☐ Conflits / tensions | ☐ Perfectionnisme |
| ☐ Isolement | ☐ Autre : _____ |

À quoi voyez-vous que cela a un impact sur vous?



ACTIVITÉ

Faites votre propre balance.

Dans la colonne de gauche, écrivez ce qui vous demande de l'énergie au quotidien. Dans la colonne de droite, écrivez ce qui vous aide à tenir et à récupérer.

CE QUI ME VIDE	CE QUI ME RESSOURCE

En comparant vos deux listes, qu'est-ce qui vous surprend? Qu'est-ce que vous aimeriez augmenter? Qu'est-ce que vous pourriez diminuer?

Reconnaître les signes de l'épuisement parental

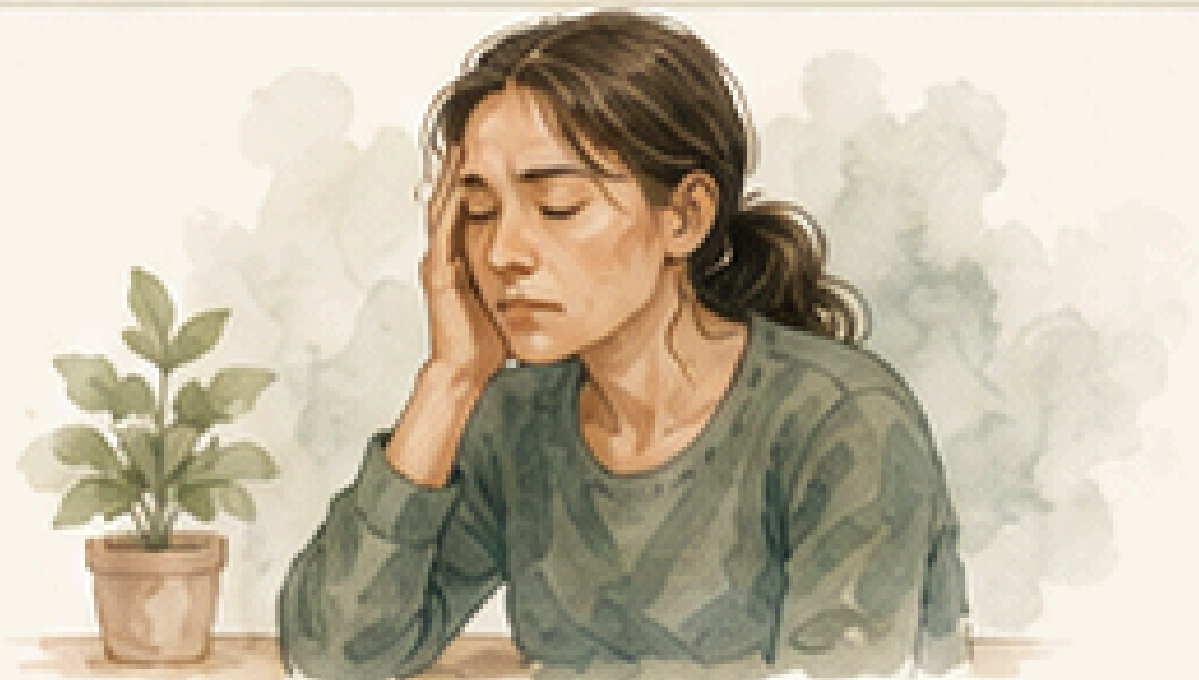
DES INDICES QUI PEUVENT PASSER INAPERÇUS

L'épuisement parental se manifeste de différentes façons et peut varier d'une personne à l'autre. Plusieurs signes peuvent être présents en même temps, sans que cela signifie que vous êtes « au bout du rouleau ». Cette page vous aide à repérer des indices importants qui méritent votre attention.



SIGNES PHYSIQUES

- Fatigue constante, même après une nuit de sommeil.
- Tensions musculaires, maux de tête, douleurs diffuses.
- Troubles du sommeil (endormissement, réveils fréquents).
- Changements d'appétit ou troubles digestifs.
- Infections plus fréquentes ou sensation d'être « toujours malade ».



SIGNES ÉMOTIONNELS

- Irritabilité, sensibilité accrue, réactions disproportionnées.
- Tristesse, découragement, pleurs plus fréquents.
- Sentiments de vide, d'impuissance ou de dépassement.
- Sentiment de ne plus aimer son rôle de parent comme avant.
- Idées de fuite ou besoin constant d'échapper à la situation.



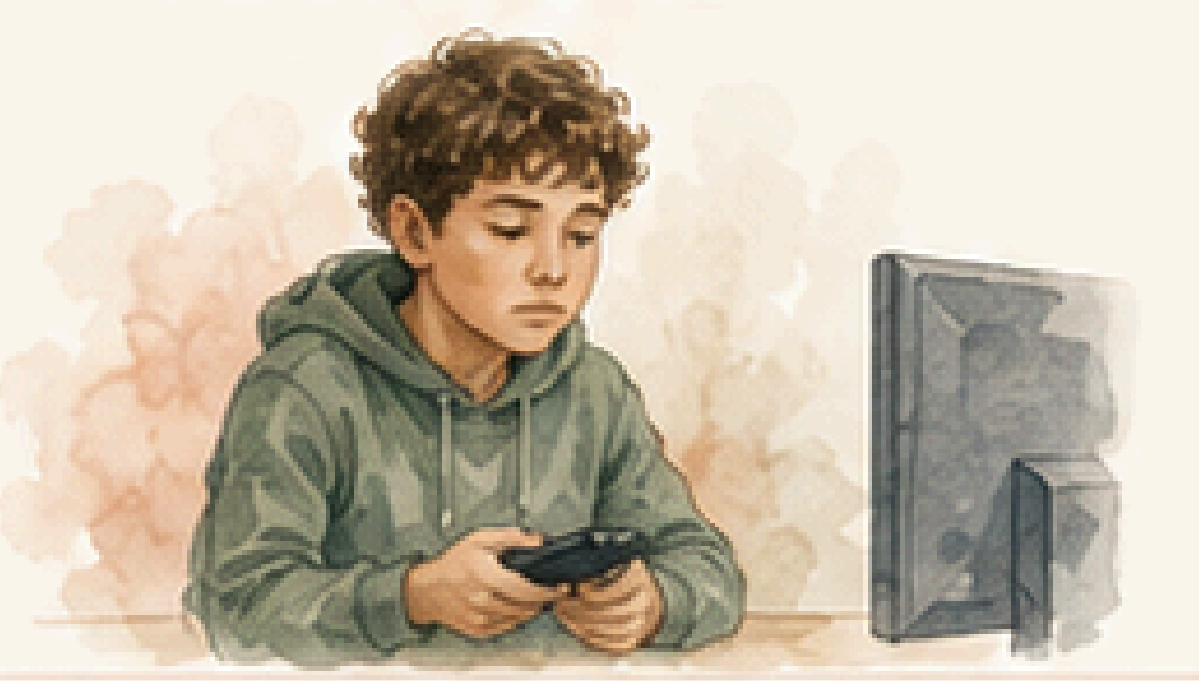
SIGNES COGNITIFS

- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Tête « pleine », pensées qui tournent en boucle.
- Oublis fréquents, impression d'être dans le brouillard.
- Pensées négatives envers soi-même : « je ne suis pas assez bon(parent) ».
- Perte d'espoir ou impression que rien ne s'améliorera.



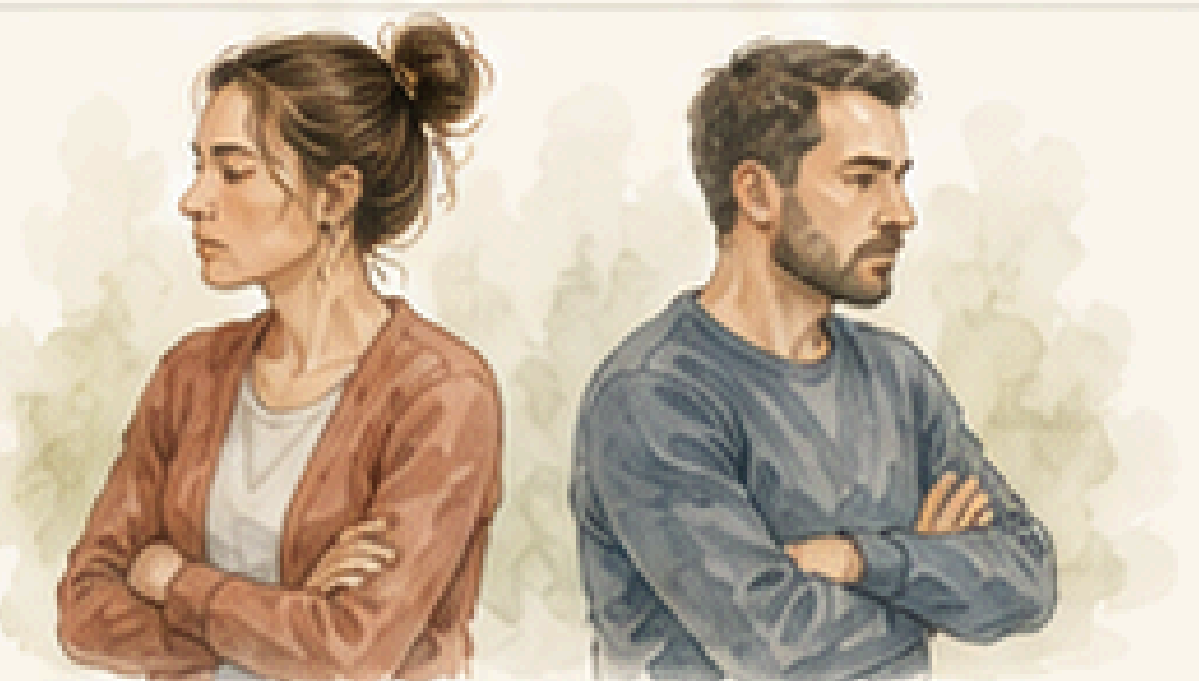
SIGNES COMPORTEMENTAUX

- Patience à bout, cris ou paroles blessantes plus fréquents.
- Évitement ou retrait (y compris éviter ses propres enfants).
- Difficulté à respecter ses propres limites ou celles des autres.
- Recours plus fréquent à l'alcool, à la nourriture, aux écrans, etc.
- Procrastination, tâches négligées, désorganisation.



SIGNES RELATIONNELS

- Sentiment de distance ou de déconnexion avec son enfant ou adolescent.
- Conflits plus fréquents avec l'autre parent ou les proches.
- Impression d'être incompris ou unsupported (invisible) par l'entourage.
- Isolement, envie de tout gérer seul(e).
- Perte de plaisir dans les relations et les activités familiales.



AUTO-OBSERVATION : OÙ EN ÊTES-VOUS?

Dans la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous vécu les situations suivantes?

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je me sens vidé(e) par mon rôle de parent.					
Je n'ai plus de plaisir à être avec mon/mes enfant(s).					
Je suis facilement irrité(e) ou à cran.					
J'ai du mal à me concentrer ou à prendre des décisions.					
Je rêve souvent d'échapper à ma situation.					
Je me sens seul(e) face à tout ça.					



QUESTION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

Parmi tous ces signes, lequel vous inquiète le plus en ce moment?

Quel petit changement pourrait vous aider à prendre soin de ce qui vous préoccupe le plus (même très petit)?

« Je ne me reconnais plus comme parent »

COMPRENDRE LA DISTANCIATION ÉMOTIONNELLE ET LA PERTE DE PLAISIR

Quand l'épuisement s'installe, plusieurs parents décrivent un changement profond : ils se sentent « comme en pilote automatique », irritables, distants ou simplement « vides ». Ces réactions sont compréhensibles. Elles sont des signaux d'alarme, pas la preuve que vous aimez moins vos enfants ou que vous êtes un mauvais parent.



POURQUOI CELA ARRIVE-T-IL?

Lorsque la balance (page précédente) reste déséquilibrée trop longtemps, votre cerveau tente de vous protéger. Il peut :

- réduire vos émotions pour économiser votre énergie;
- vous garder en alerte pour anticiper les prochaines demandes;
- vous placer en mode « survie » plutôt qu'en mode « présence ».
- Ce fonctionnement peut vous permettre de tenir le coup... mais au prix d'un éloignement de vos besoins, de vos émotions et de votre enfant.



C'est une réaction **normale** à une situation **anormale**.

MANIFESTATIONS FRÉQUENTES



DISTANCE ÉMOTIONNELLE

Exemples :

Vous vous sentez moins proche de votre enfant. Vous réagissez plus par obligation que par plaisir ou par connexion.



PILOTE AUTOMATIQUE

Exemples :

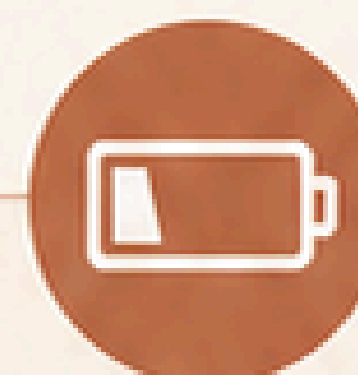
Les journées se ressemblent. Vous enchaînez les tâches sans vraiment choisir. Vous passez du réveil au coucher en ayant peu de souvenirs positifs.



PERTE DE PLAISIR ET D'ACCOMPLISSEMENT

Exemples :

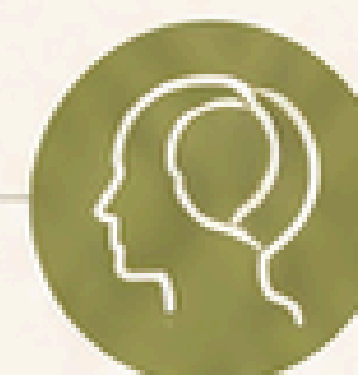
Des activités que vous aimiez faire avec vos enfants ou en famille ne vous procurent plus de satisfaction.



BAISSE DU SENTIMENT DE COMPÉTENCE

Exemples :

Vous doutez de vos choix. Vous avez l'impression de ne jamais en faire assez ou de tout faire de travers.



CONTRASTE AVEC LE PARENT D'AVANT

Exemples :

Vous repensez à la personne que vous étiez avant : plus patiente, plus disponible, plus tolérante.



Vous n'êtes pas seul(e). Beaucoup de parents vivent ces mêmes sentiments à un moment ou à un autre. Le plus important est de **reconnaître** ce qui se passe pour pouvoir **agir**.

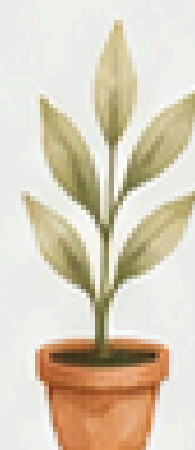


RÉFLEXION

Parmi les manifestations ci-dessus, lesquelles vous ressemblent le plus présentement? Cochez celles qui s'appliquent et ajoutez des exemples personnels.

- ☐ Distance émotionnelle _____
- ☐ Pilote automatique _____
- ☐ Perte de plaisir et d'accomplissement _____
- ☐ Baisse du sentiment de compétence _____
- ☐ Contraste avec le parent d'avant _____

Autres observations : _____



QUESTION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

Si vous pouviez redevenir un peu plus le parent que vous souhaitez être (même à 10 %!), quelle serait UNE petite chose différente que vous aimeriez ressentir ou vivre dans votre quotidien?

Quel premier petit pas réaliste pourriez-vous faire cette semaine pour vous rapprocher de cela?

Qu'est-ce qui vide votre réservoir?

IDENTIFIER LES FACTEURS QUI ALOURDISSENT LA CHARGE

L'épuisement parental ne provient pas d'un seul facteur. Il est généralement le résultat d'une accumulation de petites et grandes sources de stress qui, ensemble, finissent par dépasser vos ressources.

Prendre le temps de les identifier vous permet de comprendre ce qui pèse le plus lourd dans votre quotidien et où vous pourriez agir en premier.



LES PRINCIPALES SOURCES DE CHARGE



CHARGE MENTALE ET ORGANISATIONNELLE

- Planifier, anticiper, se rappeler en continu.
- Gérer les rendez-vous, les devoirs, les activités.
- Porter la liste invisible des « petites choses » qui ne finissent jamais.



BESOINS ET COMPORTEMENTS DES ENFANTS / ADOLESCENTS

- Âge, tempérament, besoins particuliers.
- Comportements difficiles ou intenses.
- Anxiété, opposition, crises, gestion des émotions.



TRAVAIL ET RESPONSABILITÉS PROFESSIONNELLES

- Horaire chargé, pression, déplacements.
- Manque de flexibilité ou de contrôle.
- Fatigue liée au travail qui se prolonge à la maison.



RELATIONS ET COPARENTALITÉ

- Conflits conjugaux ou coparentaux.
- Sentiment de faire plus que l'autre.
- Manque de soutien ou de reconnaissance.



FACTEURS FINANCIERS

- Revenus insuffisants ou imprévus.
- Dettes, paiements, incertitudes.
- Stress constant lié à l'argent.



ISOLEMENT ET MANQUE DE SOUTIEN

- Peu de temps avec des adultes.
- Perte de réseau, éloignement de la famille ou des amis.
- Sentiment « d'être seul(e) dans tout ça ».



AUTRES FACTEURS QUI PÈSENT

- Problèmes de santé (vous ou un proche).
- Événements de vie (deuil, séparation, déménagement).
- Perfectionnisme, attentes élevées.
- Manque de sommeil chronique.

“ Il n'est pas possible d'éliminer tous les facteurs de charge, mais vous pouvez agir sur ceux qui sont modifiables. ”



ACTIVITÉ : MES PRINCIPAUX DRAINS D'ÉNERGIE

Parmi les facteurs ci-dessus, choisissez ceux qui vous touchent le plus présentement (maximum 5). Pour chacun, notez un exemple concret de votre quotidien.

MES 5 PRINCIPAUX DRAINS D'ÉNERGIE	EXEMPLE CONCRET DANS MON QUOTIDIEN
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



QUESTION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

Parmi les drains que vous avez identifiés, s'il n'était possible d'agir que sur UN seul en ce moment, lequel aurait le plus grand impact positif sur vous et votre famille?

Quel petit changement réaliste pourriez-vous faire cette semaine pour commencer?



RAPPEL IMPORTANT

Plusieurs facteurs sont hors de votre contrôle. Vous êtes humain(e), pas surhumain(e). Votre objectif n'est pas de « tout gérer », mais de diminuer ce qui vous épuise et d'augmenter ce qui vous soutient.

Quand vouloir trop bien faire devient épuisant

ASSOULIR LA PRESSION POUR RETROUVER DU SOUFFLE

Plusieurs parents veulent offrir le meilleur à leurs enfants. C'est beau et compréhensible. Mais lorsqu'on veut « bien faire » presque tout le temps, la barre devient très haute... et c'est une source importante d'épuisement.

Assouplir certaines attentes, c'est protéger votre énergie et retrouver un équilibre plus réaliste et humain.



LE PERFECTIONNISME PARENTAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'impression de devoir être un parent présent, disponible, patient, organisé, calme, efficace... presque tout le temps.

Il se manifeste par :

- des attentes très élevées envers soi;
- la difficulté à accepter que « ce ne soit pas parfait »;
- un fort souci de ne pas faire d'erreurs;
- la comparaison avec les autres familles;
- la peur de décevoir ou de nuire à l'enfant.



CE QUE LA RECHERCHE MONTRE

Le perfectionnisme parental et la culpabilité sont fortement associés à l'épuisement parental. Apprendre à ajuster ses attentes et à se donner la permission d'être humain(e) diminue la pression et aide à retrouver du plaisir dans le rôle de parent.



LES PENSÉES QUI ENTRETIENNENT L'ÉPUISEMENT

Certaines pensées augmentent la pression et sont plus fréquentes quand on est fatigué.

« Je devrais en faire plus. »

« Les autres semblent y arriver mieux que moi. »

« Si mon enfant fait une crise, c'est que je ne suis pas un bon parent. »

« Je n'ai pas le droit d'être tanné(e). »

« Je dois toujours être patient(e) et disponible. »

« Je ne peux pas lâcher sinon ça va mal aller. »



Ces pensées sont compréhensibles... mais elles ne sont pas toujours vraies ni aidantes.



LE PARENT « SUFFISAMMENT BON »

Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait. Il a besoin d'un parent qui fait de son mieux, qui se trompe parfois, se reprend, et qui reste disponible autant que possible.

- La constance compte plus que la perfection.
- La qualité du lien se mesure à la présence, pas à la performance.
- Votre authenticité est suffisamment bonne pour votre enfant.



DES STRATÉGIES POUR ALLÉGER LA PRESSION



Remplacer « je devrais » par « je choisis »

Ex. : « Je choisis de faire ce que je peux aujourd'hui. »



Mettre la pensée sur pause

Se demander : « Est-ce que cette pensée m'aide ou me nuit ? »



Prioriser ce qui compte vraiment

Tout n'est pas essentiel en même temps.



Se donner le droit au « assez bien »

Parfois, 70 % est suffisant et sain.



Être bienveillant(e) envers soi

Parlez-vous comme vous parleriez à un parent que vous aimez.



ACTIVITÉ : MES PENSÉES QUI ALOURDISSENT

Choisissez 2 ou 3 pensées qui vous reviennent souvent, puis essayez de les transformer en pensées plus réalistes et aidantes.

PENSÉES QUI ME PÈSENT		PENSÉES PLUS RÉALISTES
Ex. : « Je ne fais pas assez. »	→	« Je fais ce que je peux avec les ressources que j'ai aujourd'hui. »
	→	
	→	



RÉFLEXION ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

Qu'est-ce que j'aimerais laisser tomber ou faire plus simplement ?

- ☐ Une tâche
- ☐ Une attente envers moi
- ☐ Une activité
- ☐ Une comparaison
- ☐ Autre : _____

Quel serait un petit changement réaliste que je pourrais faire cette semaine pour être un peu moins exigeant(e) envers moi ?



Réduire la charge avant d'essayer d'en faire plus

MOINS PORTER, MIEUX RESPIRER

Quand on est épuisé, ajouter de nouvelles tâches ou des « trucs » à notre liste ne fonctionne pas : cela augmente la pression. La première étape vers le rétablissement est de diminuer ce qui pèse sur vous. Chaque petite chose que vous enlevez ou simplifiez libère de l'espace dans votre tête, dans votre cœur... et dans votre horaire.



SIX STRATÉGIES POUR ALLÉGER VOTRE QUOTIDIEN

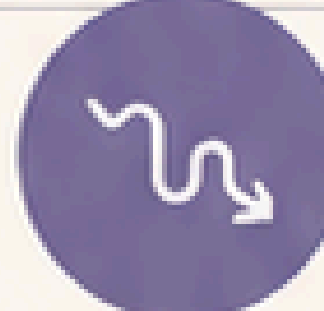


1. SUPPRIMER

Enlever l'inutile ou le non essentiel.

Exemples :

- Activités qui ne sont pas vraiment importantes pour votre famille.
- Tâches « par habitude » mais qui n'apportent pas de valeur.
- Comparaison avec d'autres familles.

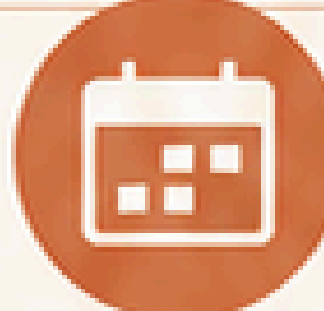


2. SIMPLIFIER

Rendre plus simple ce qui doit rester.

Exemples :

- Repas simples plutôt que compliqués.
- Baisser vos standards de perfection.
- Routines plus courtes et réalistes.



3. REPORTER

Remettre à plus tard ce qui n'est pas urgent.

Exemples :

- Projets non essentiels.
- Tâches administratives qui peuvent attendre.
- Activités ou sorties qui ne sont pas prioritaires en ce moment.



4. DÉLÉGUER

Partager la charge avec d'autres.

Exemples :

- Partenaire, enfants selon leur âge, proches, voisins, amis.
- Demander une aide précise et concrète.



5. AUTOMATISER

Créer des systèmes et routines simples.

Exemples :

- Listes visuelles, paniers prêts à l'avance.
- Planification de base (repas, vêtements, transport).



6. CHOISIR

Prioriser l'essentiel pour vous et vos enfants.

Exemples :

- Quelques valeurs familiales claires.
- Dire non plus souvent sans culpabilité.



PRINCIPE CLÉ : Ce que vous n'avez pas à faire aujourd'hui... vous pourrez peut-être le faire un jour.
Vous n'êtes pas paresseux(se); vous êtes en train de protéger votre énergie.





ACTIVITÉ : CE QUE JE PEUX ALLÉGER

Pour chaque catégorie, écrivez une chose concrète que vous pourriez SUPPRIMER, SIMPLIFIER, REPORTER, DÉLÉGUER, AUTOMATISER ou CHOISIR.

STRATÉGIE	UNE CHOSE CONCRÈTE QUE JE PEUX FAIRE
SUPPRIMER	
SIMPLIFIER	
REPORTER	
DÉLÉGUER	
AUTOMATISER	
CHOISIR	



Parmi toutes ces possibilités, quelle serait la plus facile à mettre en place cette semaine?





QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Parmi les tâches que vous faites actuellement, lesquelles ne doivent vraiment pas être parfaites pour être « assez bonnes »?

Qui pourrait vous aider pour alléger votre charge? Quelle aide précise pourriez-vous demander?

Si vous deviez protéger une seule chose essentielle pour votre bien-être cette semaine, laquelle serait-ce?

À quoi ressemblerait une journée un peu plus légère et réaliste pour vous?

 Alléger votre charge, ce n'est pas abandonner vos responsabilités.
C'est choisir consciemment ce qui compte vraiment et laisser tomber le reste.
Moins porter aujourd'hui, c'est avoir plus d'énergie pour ce qui compte vraiment demain.



Retrouver de l'énergie à petite dose



DE PETITS MOMENTS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Quand on est épuisé, l'idée de prendre du temps pour soi peut sembler irréaliste ou égoïste. Pourtant, notre corps et notre esprit ont besoin de petites pauses régulières pour se réparer. L'objectif n'est pas d'en faire plus, mais de recharger un peu votre réservoir chaque jour, à travers des gestes simples et accessibles.

RAPPELEZ-VOUS

Vous n'avez pas besoin d'une journée de congé pour prendre soin de vous. Quelques minutes, plusieurs fois par jour, peuvent changer votre niveau d'énergie.



DES SOURCES D'ÉNERGIE ACCESSIBLES AU QUOTIDIEN



1. LE SOMMEIL, VOTRE MEILLEUR RECHARGEUR

- Un manque de sommeil amplifie le stress et l'irritabilité.
- Dormir mieux, même 30 à 60 minutes de plus, change beaucoup.

Exemples : routine du soir, heure de coucher plus régulière, chambre plus apaisante, sieste courte (10 à 20 min) si possible.



2. LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES

- Boire, manger et bouger ont un impact direct sur votre énergie et votre humeur.

Exemples : verre d'eau, collation nourrissante, repas équilibré, courte marche, étirements.



3. LE MOUVEMENT

- Bouger libère des tensions, améliore l'humeur et stimule l'énergie.
- Inutile d'aller au gym : quelques minutes suffisent.

Exemples : marcher, danser avec vos enfants, étirements, prendre l'air dehors.



4. LE PLAISIR ET LA JOIE

- Faire quelque chose qui vous plaît n'est pas un luxe, c'est essentiel.
- Même très court, ce moment nourrit votre motivation.

Exemples : lire, écouter de la musique, dessiner, cuisiner, jardinage, regarder un coucher de soleil.



5. LA SOLITUDE BIENVEILLANTE

- Avoir du temps sans responsabilités ni interactions permet de souffler.
- Ce n'est pas fuir, c'est se recentrer.

Exemples : 10 minutes seule avec un café, prendre une douche sans se presser, un moment de silence.



6. LE CONTACT SOCIAL

- Parler à une personne qui nous fait du bien diminue le stress et nourrit.
- La qualité prime sur la quantité.

Exemples : appel à une amie, dîner avec un proche, échanger avec un parent, groupe de soutien.



7. LA LUMIÈRE ET LA NATURE

- La lumière naturelle régule l'humeur et le rythme biologique.
- Être dehors, même quelques minutes, apaise le système nerveux.

Exemples : ouvrir les rideaux le matin, prendre l'air, marcher dehors, observer la nature.



8. LES MICRO-PAUSES

- De très courtes pauses dans la journée aident à prévenir la surcharge.
- Quelques respirations conscientes peuvent refaire une différence.

Exemples : 1 à 3 minutes pour respirer, étirer le cou, fermer les yeux, se recentrer.



ACTIVITÉ : MA BANQUE D'ÉNERGIE

Parmi les sources d'énergie ci-dessus, choisissez celles qui vous font le plus de bien. Inscrivez au moins une idée simple que vous pourriez intégrer cette semaine.

SOURCE D'ÉNERGIE	IDÉE CONCRÈTE QUE JE POURRAIS INTÉGRER
Sommeil	
Besoins physiologiques	
Mouvement	
Plaisir et joie	
Solitude bienveillante	
Contact social	
Lumière et nature	
Micro-pauses	



En prendre soin un peu chaque jour, c'est prendre soin de toute votre famille.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Quelle petite chose, même très courte, pourrait vous donner un peu plus d'énergie dès aujourd'hui?

À quel moment de votre journée serait-il le plus réaliste d'intégrer cette pause?

Qui ou quoi pourrait vous aider à prendre ce moment pour vous?

Comment saurez-vous que cette petite pause vous fait du bien?



IDÉE DE PRATIQUE : LES 5 MINUTES POUR MOI

Choisissez un moment précis chaque jour (matin, pendant la sieste, après le souper, avant de dormir), mettez une alarme douce et accordez-vous 5 minutes pour faire quelque chose qui vous ressource. Cinq minutes, c'est court... mais c'est un rendez-vous avec vous-même.



Vous n'avez pas à tout porter seul

DEMANDER ET RECEVOIR DE L'AIDE : UN GESTE DE FORCE

L'épuisement parental isole et fait croire qu'on doit tout gérer pour que les choses avancent. Pourtant, s'entourer et partager la charge n'est pas un signe de faiblesse : c'est une façon de prendre soin de soi et de sa famille. Personne ne peut tout faire, tout le temps. Ce n'est pas réaliste... et ce n'est pas nécessaire.

S'ENTOURER, C'EST...

- ✓ Réduire la pression et le stress.
- ✓ Obtenir du soutien, de nouvelles idées et un regard différent.
- ✓ Être compris, écouté et validé.
- ✓ Conserver plus d'énergie pour ce qui compte vraiment.
- ✓ Offrir à vos enfants des modèles de solidarité et de collaboration.



À QUI POUVEZ-VOUS VOUS APPUYER?



VOTRE RÉSEAU PERSONNEL

- Partenaire, famille proche, amis, voisins.
- Ils peuvent offrir de l'écoute, un coup de main ou du répit.
- N'attendez pas qu'on propose : demandez!



VOTRE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE

- Organismes, groupes de parents, activités locales.
- Brisent l'isolement et offrent du soutien concret.
- Même une seule rencontre peut faire une grande différence.



LES MILIEUX DE VIE

- École, service de garde, CLSC, travail, loisirs.
- Plusieurs ressources existent déjà pour vous soutenir.
- Osez poser des questions et explorer les options.



LES PROFESSIONNELS

- Psychoéducateur(trice), psychologue, travailleur(se) social(e), médecin.
- Ils peuvent vous aider à mieux comprendre, à trouver des stratégies et à alléger la charge.



VOUS-MÊME

- S'entourer, c'est aussi apprendre à se prioriser.
- Vous méritez du soutien comme n'importe qui d'autre.



RAPPEL IMPORTANT

Accepter de l'aide ne veut pas dire perdre le contrôle ou être un « mauvais parent ». Cela veut dire reconnaître vos limites et choisir ce qui est le mieux pour vous et vos enfants.



ACTIVITÉ : MA CARTE DE SOUTIEN

Prenez quelques minutes pour identifier les personnes et les ressources sur qui vous pouvez compter. Pensez aux petites et grandes aides possibles.

QUI OU QUOI PEUT M'AIDER?	COMMENT CETTE PERSONNE OU CETTE RESSOURCE PEUT M'AIDER?	COMMENT PUIS-JE Y AVOIR ACCÈS?
Famille		
Amis / proches		
Voisins		
École / service de garde		
Organismes / ressources		
Professionnels		
Autres idées		



Choisissez UNE personne ou ressource que vous pourriez contacter cette semaine.

Qui allez-vous contacter? _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

À qui pourriez-vous demander un petit coup de main cette semaine, même très simple? _____

Quelle tâche pourriez-vous déléguer ou partager? _____

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à accepter plus facilement de l'aide? _____

Comment vous sentiriez-vous si vous aviez plus de soutien? _____



IDÉE À GARDER EN TÊTE

Un parent bien entouré est un parent plus disponible, plus serein et plus présent pour ses enfants. Vous n'avez pas à tout porter seul. Ouvrez la porte à l'aide... et voyez comment cela peut tout changer.



Quand votre patience est presque épuisée

COMPRENDRE, SE RÉGULER ET CHOISIR AUTREMENT

L'épuisement parental use votre patience. Plus vous êtes fatigué(e), stressé(e) ou débordé(e), plus votre tolérance diminue. Ce n'est pas un manque d'amour : c'est un signal que votre réservoir est presque vide.

Reconnaître les signes, vous respecter et utiliser quelques stratégies simples peut vous aider à réagir autrement et à préserver votre lien avec vos enfants.



SIGNAUX QUE VOTRE PATIENCE EST BASSE

- ✓ Vous vous sentez irritable plus facilement.
- ✓ Vous réagissez plus fort que vous ne le voudriez.
- ✓ Vous avez envie de vous isoler.
- ✓ Vous vous sentez coupable après, vous êtes en colère.
- ✓ Vous avez l'impression de répéter sans arrêt.



SIX STRATÉGIES POUR RETROUVER UN PEU D'ESPACE



1. RECONNAÎTRE LE SIGNAL

Se dire : « Ma patience est basse en ce moment. » Nommer ce que vous vivez vous aide à reprendre du contrôle.

Exemples : tension dans le corps, irritabilité, réaction plus forte, envie de crier ou de pleurer.



2. FAIRE UNE PAUSE EXPRESS

Quelques secondes peuvent changer le cours d'une réaction.

Exemples : respirer profondément, compter jusqu'à 10, sortir de la pièce, boire un verre d'eau, faire une étirements.



3. RAMENER À L'ESSENTIEL

Quand vous êtes à bout, tout semble urgent. Choisissez 1 ou 2 priorités et laissez le reste pour plus tard.

Exemples : repas simple, vêtements propres, coucher à l'heure.



4. UTILISER DES MOTS SIMPLES

Moins de mots = moins de tension.

Exemples : consigne courte, ton calme, reformuler en positif ce que vous voulez voir (ex. : « Marche doucement » au lieu de « Arrête de courir ! »).



5. DEMANDER OU ACCEPTER DE L'AIDE

Vous n'avez pas à tout faire seul(e).

Exemples : déléguer, demander un coup de main, accepter qu'on vous aide, réduire vos attentes pour un moment.



6. PRENDRE SOIN DE VOUS, UN PETIT PEU CHAQUE JOUR

Votre bien-être soutient votre patience.

Exemples : 10 minutes pour vous, bouger, respirer, rire, dormir un peu plus.



RAPPEL IMPORTANT

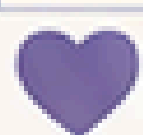
Votre enfant a besoin d'un parent « assez bien », pas d'un parent parfait. Si vous perdez votre calme, vous pouvez revenir et réparer : c'est un puissant message pour lui.



ACTIVITÉ : MON PLAN D'URGENCE

Préparez à l'avance 3 actions simples que vous pouvez utiliser quand votre patience est basse. Écrivez-les et placez cette feuille à un endroit visible.

QUAND MA PATIENCE EST BASSE...	3 ACTIONS QUI PEUVENT M'AIDER
À LA MAISON	1.
	2.
	3.
LORS DES REPAS	1.
	2.
	3.
EN DEHORS (Magasin, sorties...)	1.
	2.
	3.



Je m'engage à utiliser ce plan avant que la situation n'explose.

Ma phrase-clé : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Qu'est-ce qui fait le plus diminuer votre patience actuellement?

Quels sont les moments ou situations qui vous mettent le plus à bout?

Quelle est une petite action que vous pourriez faire plus tôt pour éviter de « exploser »?

Si un(e) ami(e) vous donnait un conseil pour augmenter votre patience, quel serait-il?

Qu'est-ce que vous faites déjà bien, même si c'est petit?



IDÉE À GARDER EN TÊTE

Votre patience n'est pas infinie, et c'est normal. Vous avez le droit de vous arrêter, de respirer et de choisir la prochaine meilleure action.

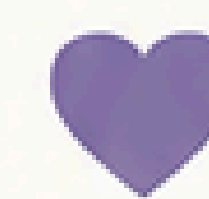


Préserver le lien avec son enfant quand on a peu d'énergie

LA QUALITÉ PRIME SUR LA QUANTITÉ

Quand vous êtes épuisé(e), il peut sembler difficile d'être un parent présent, patient et disponible. Pourtant, le lien avec votre enfant ne dépend pas du temps parfait ou des grandes activités, mais de petits moments de connexion authentique et répétée.

Un lien sécurisant aide votre enfant à se sentir en confiance, à mieux gérer ses émotions et à développer son estime de soi... même dans les périodes plus difficiles.



À RETENIR

Votre enfant n'a pas besoin d'un parent sans limites, mais d'un parent qui revient vers lui.

Le lien se construit dans la présence simple, répétée et chaleureuse.



SIX FAÇONS SIMPLES DE GARDER LE LIEN, MÊME QUAND L'ÉNERGIE EST BASSE



1. ÊTRE PRÉSENT(E) MÊME BRIÈVEMENT

- Quelques minutes de présence vraie valent mieux que rien.
- Mettez de côté ce qui peut attendre pendant ce moment.

Exemples : 5 minutes de discussion avant le coucher, un câlin en disant bonjour ou au revoir, regarder dans les yeux quand vous parlez.



2. CRÉER DES RITUELS SIMPLIFIÉS

- Les rituels rassurent votre enfant et renforcent le sentiment de sécurité.
- Gardez 1 ou 2 rituels courts et réalistes.

Exemples : histoire du soir, mot doux dans la boîte à lunch, rituel de musique du matin.



3. OFFRIR DE L'ATTENTION POSITIVE

- Remarquez et saluez les petites réussites et les bons comportements.
- L'attention positive nourrit le lien et motive votre enfant.

Exemples : « J'ai aimé comment tu as aidé ton petit frère. », « Merci d'avoir rangé tes jouets. »



4. PARTAGER DES MOMENTS PLAISANTS

- Pas besoin de plan élaboré.
- Cherchez des activités simples que votre enfant aime.

Exemples : écouter une chanson ensemble, faire un jeu rapide, cuisiner une collation, aller marcher 10 minutes.



5. PARLER AVEC AUTHENTICITÉ

- Dites la vérité à votre enfant, avec des mots adaptés à son âge.
- Montrez que vous avez besoin de repos et que vous l'aimez malgré tout.

Exemple : « Je suis très fatigué(e) aujourd'hui, mais tu es important(e) pour moi. »



6. RÉPARER APRÈS LES MOMENTS DIFFICILES

- Quand l'irritation ou l'épuisement prennent le dessus, revenez vers votre enfant.
- Reconnaître, s'excuser et se reconnecter aide à réparer le lien.

Exemple : « Je me suis fâché(e) tout à l'heure, je suis désolé(e). Je t'aime. »



RAPPEL IMPORTANT

Le lien n'est pas parfait, et c'est normal. Ce qui compte, c'est la répétition des petites connexions et votre capacité à revenir vers votre enfant, encore et encore.



ACTIVITÉ : NOS PETITS MOMENTS DE LIEN

Identifiez trois petites actions réalistes que vous pourriez intégrer cette semaine pour créer ou renforcer des moments de connexion avec votre enfant.

	MA PETITE ACTION	QUAND ?	COMBIEN DE TEMPS ?
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____



Choisissez UNE de ces actions et engagez-vous à la mettre en place cette semaine.

Ma petite action choisie : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Quel petit moment de connexion avec votre enfant vous a déjà fait du bien, même si vous étiez fatigué(e)?

Quelles sont les deux activités simples que votre enfant préfère faire avec vous?

Comment pouvez-vous ajuster vos attentes pour préserver votre lien sans vous surcharger?

Qui pourrait vous aider à prendre un peu plus de temps pour vous et votre enfant?



GARDER EN TÊTE

Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent qui l'aime et qui revient. Même dans les journées difficiles, un regard, un mot doux, un câlin ou un sourire peuvent laisser une trace positive et réconfortante.



Retrouver un équilibre familial soutenable

ENSEMBLE, MAIS PAS AU DÉTRIMENT DE CHACUN

Un équilibre familial soutenable n'est pas une famille parfaite où tout est bien organisé en tout temps. C'est une famille où l'on s'ajuste, où chacun a une place, où les besoins de tous comptent.

Quand les responsabilités, les attentes et les moments de repos sont mieux répartis, tout le monde se sent plus apaisé... et la maison devient un lieu plus doux pour tous.

PRINCIPES D'UN ÉQUILIBRE SAIN

- ✓ Les besoins de chacun sont reconnus et respectés.
- ✓ Les responsabilités sont partagées équitablement.
- ✓ Il y a des moments pour les obligations et des moments pour le plaisir.
- ✓ Les règles sont claires, réalistes et cohérentes.
- ✓ On se parle avec respect, même dans les moments difficiles.
- ✓ L'imperfection est acceptée : on vise le « assez bon ».



LES PILIERS D'UN ÉQUILIBRE FAMILIAL QUI TIEN DANS LE TEMPS



1. DES ATTENTES RÉALISTES

- Visez le « assez bon », pas la perfection.
- Ajustez vos attentes selon vos ressources et les étapes de vie.

Exemple : Au lieu de vouloir que tous les soirs soient productifs et calmes, acceptez des soirées plus simples.



2. DES RESPONSABILITÉS PARTAGÉES

- Chaque membre de la famille peut contribuer selon son âge et ses capacités.
- Moins de charge pour les parents = plus d'énergie pour le lien.

Exemple : Impliquez votre ado dans la préparation des repas ou la gestion du lavage.



3. UNE ROUTINE SOUPLE ET FLEXIBLE

- Les routines apportent un sentiment de sécurité.
- Elles n'ont pas à être rigides : elles doivent s'adapter à la réalité du moment.

Exemple : Gardez une structure de base (lever, repas, coucher), mais soyez flexibles dans l'horaire des activités.



4. DES MOMENTS DE QUALITÉ

- La qualité prime sur la quantité.
- De petits moments de lien régulier nourrissent la relation.

Exemple : 10 minutes de jeu, un câlin avant l'école, une discussion à l'heure du souper.



5. UN ENVIRONNEMENT APAISANT

- Un espace organisé et dégagé réduit le stress.
- Moins de désordre visuel = plus de clarté mentale pour tous.

Exemple : Créez des coins dédiés pour chaque chose et impliquez les enfants dans le rangement.



6. COMMUNICATION OUVERTE ET BIENVEILLANTE

- Parlez de ce qui fonctionne et de ce qui est difficile.
- Écoutez sans interrompre et cherchez des solutions ensemble.

Exemple : Tenez un court « meeting familial » chaque semaine pour ajuster les routines si besoin.



RAPPEL IMPORTANT

L'équilibre n'est pas l'absence de défis, mais votre capacité à y faire face ensemble, en vous soutenant. Prenez le temps de vérifier régulièrement ce qui fonctionne... et ce qui peut être ajusté.



ACTIVITÉ : NOTRE ÉQUILIBRE FAMILIAL

Prenez un moment en famille (10 à 20 minutes) pour discuter de ce qui va bien et de ce qui pourrait être amélioré. Remplissez la grille ensemble.

ASPECTS DE NOTRE VIE FAMILIALE	ÇA VA BIEN (Qu'est-ce qui fonctionne?)	À AMÉLIORER (Qu'est-ce qu'on pourrait ajuster?)
Routine quotidienne (coucher, lever, repas, devoirs...)		
Partage des tâches à la maison		
Moments en famille (de qualité et de plaisir)		
Communication et résolution de conflits		
Temps individuel pour chacun		



Après la discussion, choisissez 1 ou 2 petites actions à essayer cette semaine.

Nos actions choisies : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre quotidien familial en ce moment?

Quelles sont les principales sources de stress ou de tension à la maison?

Quelle petite chose pourriez-vous changer ou ajuster dès cette semaine pour améliorer l'ambiance familiale?

Comment chaque membre de la famille peut-il contribuer à rendre la maison plus harmonieuse?

Qu'est-ce qui vous donnerait, à vous comme parent, un peu plus de souffle au quotidien?



IDÉE À GARDER EN TÊTE

Un équilibre familial soutenable se construit un jour à la fois, avec bienveillance et réalisme. Avancez par petits pas et célébrez chaque progrès, même minime. Vous n'êtes pas seul(e) : ajuster, demander de l'aide et s'entourer font partie de la solution.



Mon plan pour retrouver un peu de souffle

DE PETITS PAS, DES CHOIX CONCRETS ET BIENVEILLANTS

Retrouver du souffle ne veut pas dire que tout sera parfait. Cela signifie choisir des actions réalistes, à votre rythme, qui vous soutiennent vous... et votre famille.

Ce plan vous appartient. Il peut évoluer selon vos besoins, vos périodes plus difficiles ou plus légères. Chaque petit pas compte.

POUR QUE CE PLAN VOUS AIDE VRAIMENT

- ✓ Soyez réaliste : visez petit, mais régulier.
- ✓ Soyez bienveillant(e) envers vous-même.
- ✓ Impliquez votre famille quand c'est possible.
- ✓ Célébrez vos efforts, pas seulement les résultats.



1 MES PRIORITÉS POUR MOI (pas de culpabilité, juste l'essentiel)

Qu'est-ce qui aurait le plus d'impact positif sur mon bien-être en ce moment?



POUR PRENDRE SOIN DE MOI

(énergie, santé, émotions)

1. _____
2. _____
3. _____



POUR MA FAMILLE

(ambiance, routines, lien)

1. _____
2. _____
3. _____



POUR LA MAISON

(organisation, charge mentale)

1. _____
2. _____
3. _____

2 MES ACTIONS À PETITS PAS

Je choisis 1 à 3 actions simples à intégrer cette semaine.

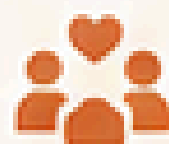
MON ACTION	QUAND ?	COMBIEN DE TEMPS ?	POURQUOI C'EST IMPORTANT POUR MOI ?
1			
2			
3			

Commencez petit : mieux vaut 10 minutes par jour que de grandes résolutions impossibles à tenir.

3 MES SOUTIENS

Qui peut m'aider ou m'encourager dans mon plan?

- Mon/ma partenaire : _____
- Un(e) proche (famille, ami(e)) : _____
- Un(e) voisin(e) ou parent d'école : _____
- Un organisme / service : _____
- Autre : _____



N'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'avez pas à tout porter seul(e).

4 MES MOMENTS RESSOURCES

Je planifie des moments pour me recharger.



MES MINI-PAUSES (5 à 15 minutes)

Exemples : respirer, marcher, lire, musique, boire un thé, m'étirer...



MES PLUS GRANDS MOMENTS RESSOURCES

(30 minutes ou plus)

Exemples : activité que j'aime, rendez-vous, temps pour moi...

5 COMMENT JE SAURAI QUE ÇA FONCTIONNE ?

Je définis mes signes de progrès.



MES SIGNES QUE JE VAIS MIEUX

(ambiance plus calme, moins irritable, plus d'énergie, etc.)

1. _____
2. _____



QUAND JE VEUX AJUSTER

Si ça ne fonctionne pas, je peux...

1. _____
2. _____

6 MON ENGAGEMENT ENVERS MOI

Je choisis de prendre soin de moi pour mieux prendre soin de ma famille.

Je m'engage à : _____

Signature : _____ Date : _____



RAPPEL IMPORTANT

Il n'y a pas de plan parfait.
Il y a un plan qui me soutient, qui évolue
et qui me permet de retrouver un peu de souffle.



Chaque pas compte. Vous faites de votre mieux, et c'est déjà beaucoup.



Quand demander de l'aide

RECONNAÎTRE SES LIMITES, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA FAMILLE

Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec : c'est un geste courageux et responsable. Parfois, malgré tous nos efforts, l'épuisement persiste, le stress devient envahissant ou notre santé en souffre.

Obtenir du soutien au bon moment peut prévenir une détérioration de la situation, vous aider à retrouver votre équilibre et offrir un meilleur filet de sécurité à vos enfants.

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST...

- ✓ Reconnaître que vous n'avez pas à porter seul(e).
- ✓ Obtenir le bon soutien pour vous et votre famille.
- ✓ Prévenir l'épuisement et protéger votre santé.
- ✓ Retrouver des solutions et de l'espoir.



DES SIGNES QUI PEUVENT INDiquer QUE C'EST LE BON MOMENT D'ALLER CHERCHER DU SOUTIEN



ÉPUISEMENT IMPORTANT

- Fatigue constante, même après du repos.
- Sentiment d'être vidé(e) la plupart du temps.
- Irritabilité ou sensibilité accrue.
- Pertes d'intérêt pour des choses qui vous faisaient du bien.



STRESS ET ANXIÉTÉ ENVAHISSANTS

- Inquiétudes qui tournent en boucle.
- Difficulté à relaxer ou à déconnecter.
- Tension physique (maux de tête, douleurs, troubles du sommeil).
- Sentiment d'être dépassé(e) en permanence.



DIFFICULTÉS ÉMOTIONNELLES

- Tristesse, découragement ou pleurs fréquents.
- Sentiment de honte, de culpabilité ou d'échec.
- Idées noires ou pensées d'automutilation.
- Pertes d'espoir ou impression que rien ne changera.



IMPACTS SUR LA FAMILLE

- Conflits plus fréquents.
- Difficulté à être disponible pour vos enfants.
- Sentiment de négliger des besoins importants.
- Tension dans le couple.



SANTÉ QUI DÉTÉRIORE

- Troubles du sommeil persistants.
- Changements importants d'appétit ou de poids.
- Consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres substances pour tenir le coup.
- Symptômes physiques qui persistent.



RAPPEL IMPORTANT

Ce n'est pas toujours une crise qui justifie de demander de l'aide. Plus vous agir tôt, plus il est possible de prévenir l'aggravation de la situation.



ACTIVITÉ : PRENDRE UN TEMPS POUR MOI

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre besoin de soutien. Soyez honnête avec vous-même.

QUESTIONS	OUI	PARFOIS	NON
Je me sens épuisé(e) la plupart du temps.			
J'ai de la difficulté à fonctionner au quotidien.			
Je me sens seul(e) dans ce que je vis.			
Mes émotions sont difficiles à gérer.			
Je m'inquiète pour ma santé physique ou mentale.			
La situation impacte négativement ma famille.			
J'ai l'impression de ne plus y arriver seul(e).			



Si vous avez répondu « oui » à plusieurs questions, il peut être utile de demander de l'aide. À qui pourriez-vous vous adresser?

Nom / ressource : _____

Téléphone / site web : _____

Premier pas possible : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Qu'est-ce qui vous retient le plus de demander de l'aide?

Si tout était plus simple, quelle aide accepteriez-vous en premier?

Quel type de soutien vous aiderait le plus en ce moment?
(ex. : émotionnel, pratique, financier, parental, professionnel...)

Qui dans votre entourage pourrait vous encourager à demander de l'aide?

Quel serait le petit premier pas que vous pourriez poser dès cette semaine?



UN MESSAGE POUR VOUS

Vous méritez du soutien. Vos enfants méritent un parent en santé et disponible. En demandant de l'aide, vous prenez soin de vous... et de ceux que vous aimez.



RESSOURCES

POUR OBTENIR DU SOUTIEN ET ALLÉGER LA CHARGE

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.
C'est un geste de courage envers vous-même et votre famille.
Voici des ressources fiables pour vous soutenir,
vous informer et vous donner un peu de répit.



ORGANISMES D'AIDE ET D'ÉCOUTE (SOUTIEN IMMÉDIAT)



LigneParents

Service d'intervention gratuit,
confidentiel et disponible 24/7
par téléphone ou par clavardage.

1 800 361-5085

Clavardage en ligne :
ligneparents.com



Première Ressource, Aide aux parents

Consultation professionnelle
gratuite par téléphone, courriel
ou clavardage pour désamorcer
les crises du quotidien.

premiereressource.com

Téléphone, courriel ou
clavardage disponibles
sur le site.



Les CLSC (Accueil psychosocial)

Consultation gratuite avec des
travailleurs sociaux pour obtenir
un suivi ou des services de
répit à domicile.

[sante.gouv.qc.ca/votre-
sante/carte-des-clsc](https://sante.gouv.qc.ca/votre-sante/carte-des-clsc)

Communiquez avec le CLSC
de votre secteur pour connaître
les services offerts.



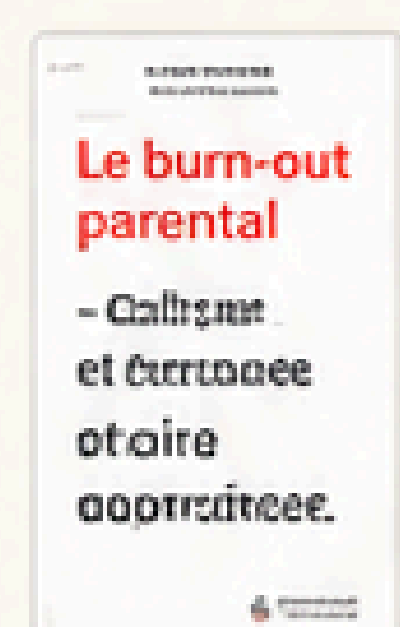
Réseau pour un Québec Famille

Répertoire complet pour trouver
un Organisme Communautaire
Famille (OCF) offrant des
haltes-garderies ou des ateliers
près de chez vous.

[quebecfamille.org/fr/
repertoire-des-organismes-
de-soutien-a-la-famille](https://quebecfamille.org/fr/repertoire-des-organismes-de-soutien-a-la-famille)

Trouvez des organismes près
de chez vous selon vos besoins.

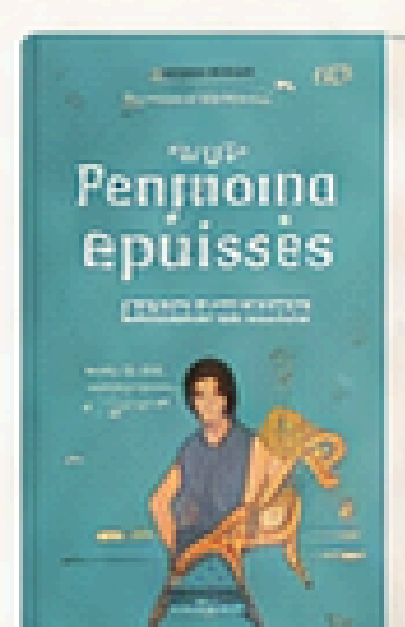
LIVRES DE RÉFÉRENCE (COMPRENDRE ET LÂCHER PRISE)



Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir (Éditions Odile Jacob)

Écrit par les chercheuses
Isabelle Roskam et Moira
Mikolajczak, les sommités
mondiales du sujet.

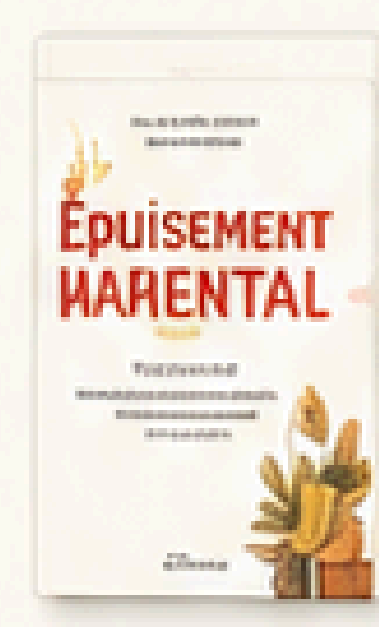
Disponible chez
Renaud-Bray.



Le psy-guide des parents épuisés (Éditions de l'Homme)

Guide pragmatique de la
psychologue Suzanne
Vallières pour identifier
le "burn-in" et réorganiser
la routine familiale.

Disponible sur
Indigo.



Épuisement parental : le prévenir, s'en sortir (Éditions Nathan)

Un format court sous
forme de défis concrets
par la spécialiste de la
parentalité Isabelle Filliozat.

Disponible sur
Amazon CA.



Le bonheur d'être un parent imparfait (Guy Saint-Jean Éditeur)

Ouvrage déculpabilisant
de Stéphanie Deslauriers
pour briser le mythe
de la perfection.

Disponible chez
Renaud-Bray, Indigo
et autres librairies.

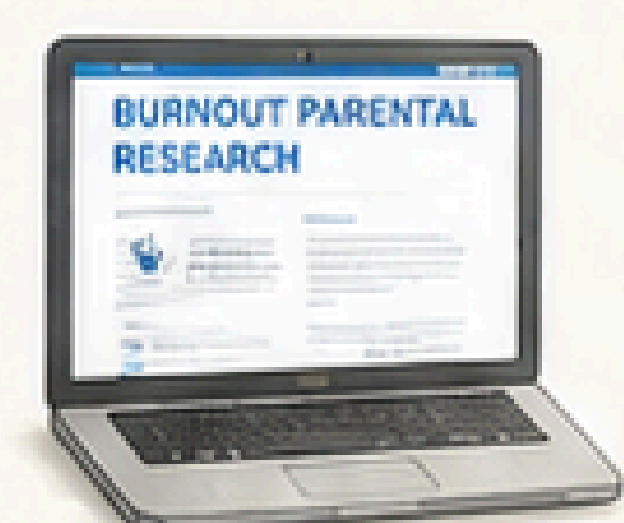
SITES WEB INCONTOURNABLES (CONSEILS ET FICHES PRATIQUES)



Naître et grandir

Un dossier complet dédié à la gestion du stress,
à la charge mentale et aux solutions pour
l'épuisement.

naitreetgrandir.com/fr/vie-de-famille/stress-parental



Burnout Parental Research (UCLouvain)

Le site scientifique officiel des docteurs Roskam
et Mikolajczak, incluant un test d'auto-évaluation
validé cliniquement pour mesurer votre niveau
d'épuisement parental.

burnoutparental.com

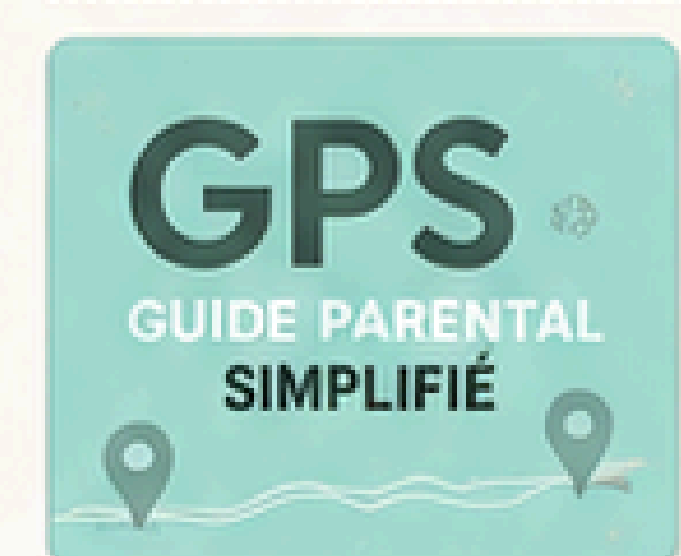
BALADOS (PODCASTS À ÉCOUTER POUR DÉCULPABILISER)



Ça va maman ?

Animé par la psychologue Lory Zéphyr et
Jessica Brazeau. Elles décortiquent la santé
mentale maternelle, la culpabilité et l'épuisement
sans tabou.

Disponible sur toutes les plateformes
(Spotify, Apple Podcasts, etc.)



GPS - Guide parental simplifié

Discussions concrètes et conseils quotidiens
pour surmonter les moments de découragement
face aux comportements des enfants.

Disponible sur toutes les plateformes
(Spotify, Apple Podcasts, etc.)



RAPPEL IMPORTANT

Vous méritez du soutien. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre famille.
N'attendez pas d'être à bout de souffle pour demander de l'aide.

