

# Au secours, je vais craquer !

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Venez rejoindre une discussion sur  
ce thème animée par un  
professionnel  
30/04 de 18h à 20h30  
02/05 de 18h à 20h30  
Inscription au 07/77/78/95/42  
reseau-parentsaveyron@pep12.fr

Actuellement, les parents sont appelés à devenir 24h/24 les chefs d'orchestre d'un accordage familial sans pouvoir s'appuyer comme habituellement sur les différents réseaux. Le stress s'accumule et le parent se sent prêt à exploser !

## Comment agir ?

Plusieurs étapes pour agir avant l'explosion :

- Dessiner votre vase émotionnel : un vase de la forme que vous voulez. Vous imaginez qu'il contient votre stress. A des moments fixes de la journée (les heures à risque), indiquez le niveau de stress. A quel niveau du bord ? En bas : tout va bien. Près du bord : alerte ! Arrêtez-vous !
- Listez à gauche de votre vase tous les éléments qui ont contribué à augmenter votre stress : les disputes des enfants, le travail non fini, le chien qui aboie etc.
- Écrivez à droite de votre vase toutes les méthodes respectueuses de vous et des autres qui pourraient diminuer rapidement le niveau de stress : respiration, pleine conscience, douche, chant, écrire ce qui peut être fait demain et non aujourd'hui.
- Choisissez-en plusieurs et mettez en œuvre celles qui semblent les plus adaptées.
- Vérifiez que le niveau baisse sinon refaire ou choisir autre chose de plus efficace.
- Plus tard, posez-vous et reprenez votre schéma : comment ne plus retomber dans ce remplissage infernal ? Que pouvez-vous trouver comme ressource pour le moyen et long terme (organisation différente, outils à mettre en place, règle claire à poser aux enfants, besoin d'aide à formuler, niveau de perfection à baisser, etc.)

## En savoir plus

*Le stress est une contraction musculaire, réserve d'énergie qui prépare à l'action. Vivre un moment de stress n'est donc pas un problème puisque l'action nous permet de nous détendre puis nous poser. Mais parfois la détente n'est plus possible : nous enchaînons les actions (ou les pensées d'action) et notre corps reste constamment contracté. Le stress devient alors chronique et dangereux (burn out). Travailler sur le vase émotionnel va permettre de décompresser et permettre au corps de se reposer.*

Parents, ce sujet vous interpelle: Le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.

