

# LES MOMENTS DIFFICILES



Durant cette période de confinement il y aura des moments d'énerverment et de stress pour chacun, et c'est normal !

### Que faire ?

- Changer de position, respirer, regarder par la fenêtre ou porter le regard sur une plante que vous aimez, caresser le chien...
- Boire un verre d'eau et en proposer aux autres.
- Préparer des coins dédiés et inviter les enfants et les parents à s'y rendre le temps de s'apaiser ou de se ressourcer.
- Choisir ses priorités, inutile de se tracasser ou insister auprès des autres pour ce qui n'est pas vraiment important !
- Mettre de la musique : choisir quelque chose que tout le monde apprécie.
- S'asseoir côte à côte pour se parler ou juste pour se poser.
- Faire un massage à l'enfant ou à son partenaire, cela permet même de diminuer notre propre agacement, donc ça peut faire du bien à tout le monde !

### → Pour soi-même :

- Modifier ses activités pour les accorder à la situation actuelle et ne se fixer de faire que ce qui est réaliste.
- Se ménager des temps de pause et de respiration.

### Et surtout

Profitons de cette situation de confinement pour retrouver de vrais moments de connexion avec nos enfants sans rien qui s'interpose entre eux et nous et qui nous presse.

N'oubliez que vous êtes un modèle pour vos enfants et que la façon dont vous gérez la situation a un impact important sur eux et leur permet de la tolérer.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guedenay de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barday, Isabelle Filliozat, & Rebecca Shankland.