

Des moyens pour mieux gérer le stress et l'anxiété — routine, détente et positivisme



- › **Reprendre une certaine routine ou en créer une nouvelle**, surtout pour les tout-petits. Si le contexte ne le permet pas, privilégier une routine du soir avant le dodo.
- › **Prévoir, au besoin, un horaire visuel de la semaine** qui indique à quel endroit et avec qui sera votre enfant.
- › **Prévoir des moments de détente et de plaisir avec lui** (par ex. : faire du sport, du yoga, des techniques de relaxation ou de la méditation ; visionner des films ou des vidéos drôles ; lire des bandes dessinées ou des livres à caractère humoristique ; chanter et écouter de la musique qui fait du bien).
- › **Faire ressortir l'aspect positif de la situation** (par ex. : solidarité, possibilité de faire des activités différentes ou plaisantes).
- › **Prendre soin de vous en tant que parent.** Votre attitude influence celle de votre enfant et vice versa. Prévoir du répit, si possible, ou des moments de détente pour vous aussi.

