

# Gérer son stress (et les enfants !) en période de confinement

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Pour certain·es, être parent à la maison provoque un effet positif. Mais le stress et l'angoisse peuvent monter très vite et nous pouvons facilement perdre pied et nous sentir démuni·es.

## Comment agir ?

Ecrans, bain, école à la maison, chahut dans le salon... arrêtons de nous surcharger et de nous contraindre à être de supers parents :

- *Déterminons nos priorités au fur et à mesure de la journée.*
- *Prenons le temps de nourrir le besoin d'attachement de nos enfants en étant vraiment avec elles·eux.*
- *Faisons au mieux avec l'énergie dont nous disposons.*



## En savoir plus

Les sources de stress et d'angoisse peuvent être nombreuses, particulièrement en cette période de confinement : situation inédite / contexte de maladie (et de mort) / perte de revenus et incertitude / perte de liberté de mouvement et de contact.

Les enfants s'imprègnent de notre stress. Or, tout ce qui nous apparaît comme une contrainte génère du stress et de l'impuissance pour nous, mais aussi pour nos enfants.

Alors, chercher à maintenir le rythme ou à proposer des activités à tout prix n'a aucun sens... à moins que cela fonctionne pour nous et nous permette de passer la période de confinement avec plus de joie et de légèreté !

*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.*