

Garder son calme

Le rôle parental est tout un défi et garder son calme peut être difficile pour tout le monde. Tous les parents ont besoin de soutien et cela ne fait pas de vous un mauvais parent si vous demandez de l'aide. N'oubliez pas que votre enfant apprendra à gérer son stress en vous observant. Apprendre à garder son calme sera bon pour vous et aidera votre enfant à se développer sainement.



LE SAVIEZ-VOUS?

Gardez son calme en tant que parent peut être encore plus difficile si vous avez grandi auprès d'une personne qui avait mauvais caractère ou qui était facilement contrariée. Pensez à ce que vous ressentez face au comportement de votre enfant et à la façon dont vos parents réagissaient lorsque vous étiez petit. Cela pourrait vous aider à comprendre vos réactions, à garder votre calme et à répondre à votre enfant de façon saine.

Qu'est-ce que le syndrome du bébé secoué?

Les effets possibles : lésions cérébrales, cécité ou même mort, même s'il n'est secoué que pendant quelques secondes.



ATTENTION

Ne secouez jamais votre enfant.

Si vous vous sentez dépassé et que vous avez peur de blesser votre enfant, placez-le dans un endroit sûr et allez chercher de l'aide immédiatement. Appelez un membre de votre famille, un ami, un infirmier de la santé publique, votre fournisseur de soins de santé ou HealthLink BC au 8 1 1.

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Maintenez les routines afin d'aider votre enfant à se sentir au meilleur de sa forme et à agir de son mieux.
- ✓ Apprenez quels sont les comportements typiques selon l'âge (consultez [Le développement typique de l'enfant selon l'âge](#)).
- ✓ Reposez-vous autant que vous le pouvez.
- ✓ Alimentez-vous bien.
- ✓ Prenez du temps pour vous, même si ce n'est qu'un moment ici et là.
- ✓ Passez du temps à l'extérieur.
- ✓ Acceptez qu'il ne sera pas toujours possible d'apaiser votre enfant et que le laisser pleurer quelques minutes ne lui fera pas de mal.
- ✓ Parlez de vos sentiments avec quelqu'un, et de vos expériences avec d'autres parents.
- ✓ Consultez la section [Ressources](#) pour obtenir des services et du soutien.



COMMENT FAIRE

Si vous sentez que vous allez perdre le contrôle

1. Placez doucement votre enfant dans un endroit sûr, comme son lit de bébé.
2. Sortez de la pièce pendant quelques minutes.
3. Prenez quelques grandes respirations et comptez jusqu'à 10, criez dans un coussin ou courez sur place. Ou bien, appelez un ami ou un membre de votre famille pour obtenir de l'aide.
4. Attendez d'avoir repris votre calme avant d'essayer de le reconforter à nouveau.



À ESSAYER

Aucun parent n'est capable de garder son calme à tout moment. Si vous perdez votre sang-froid, demandez pardon à votre enfant. Cela lui montrera le genre de comportement que vous attendez de lui.



LE SAVIEZ-VOUS?

La fessée n'est pas une bonne option. Vous pouvez blesser votre enfant, il peut avoir peur de vous et vous lui enseignez qu'il est acceptable de frapper les autres.

