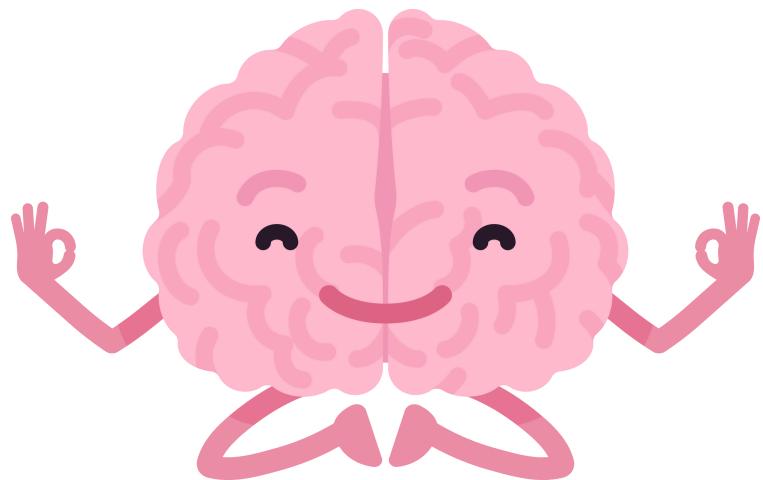
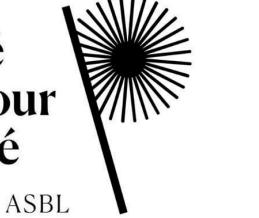


# 10 exercices pour diminuer le stress des parents/des adultes



Papapositive<sup>+</sup>

Parentalité  
Éclairée pour  
une Société  
Épanouie

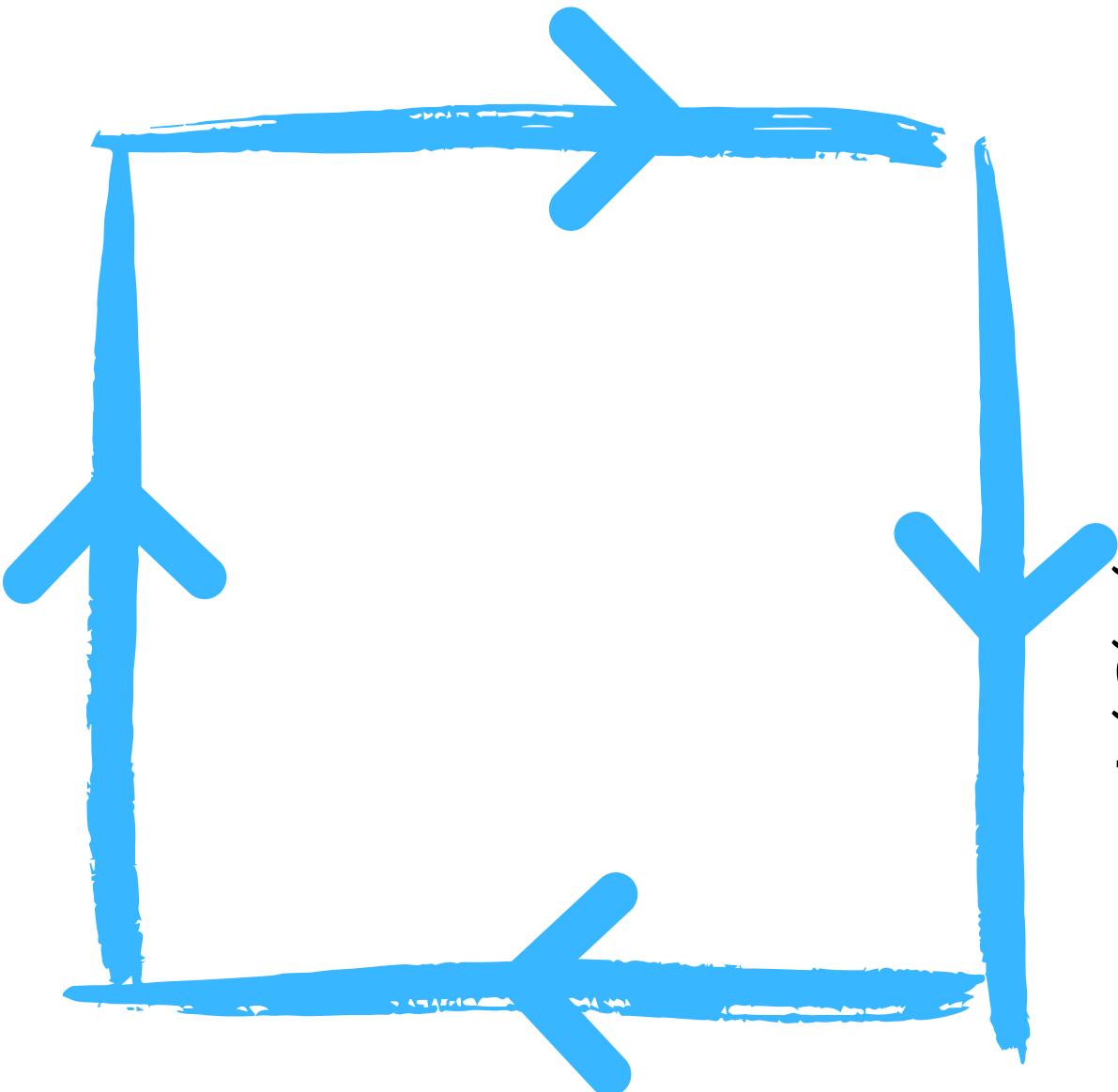


# La pause-respiration

Je respire et j'inspire en suivant les instructions.

Inspiration 1,2,3,4

Pause 1,2,3,4



Expiration 1,2,3,4

# La pause-attention

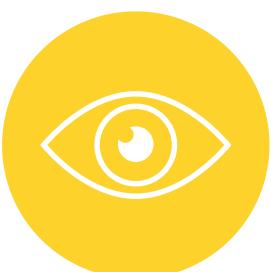
Je porte mon attention sur ...



Une sensation sur ma peau  
(je peux toucher un objet doux)



Des odeurs que je capte.  
(je peux sentir une huile essentielle))



J'observe ce qui se trouve autour de moi  
(ou je cherche une forme, une couleur)



Ai-je un goût dans la bouche ?  
De quoi s'agit-il ?



Je tends l'oreille. Quels sont les bruits  
autour de moi ?

# La bulle

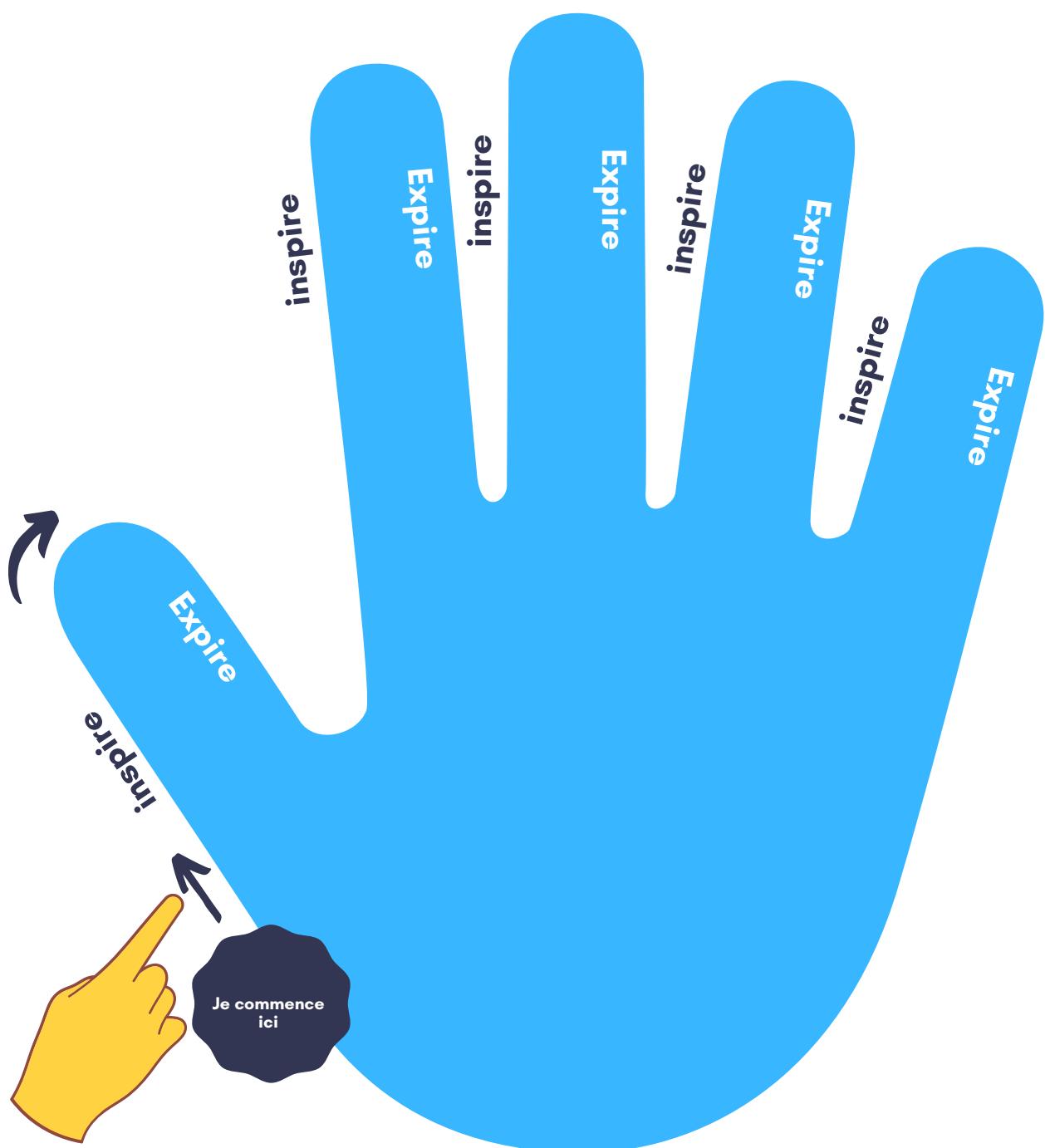
Je ferme les yeux, je peux aussi mettre un casque anti-bruit ou écouter une musique calme.

Je place ma main sur mon abdomen. Je respire en imaginant qu'à chaque expiration, je gonfle une bulle protectrice.

Dès que j'ai le sentiment qu'elle m'enveloppe totalement, j'ouvre de nouveau les yeux. Je peux sourire.



# La respiration de la main



Avec mon index je suis le contour de ma main en appliquant les instructions.

# Pause-réconfort

Je choisis une source de réconfort dans la liste ci-dessous. Et je fais une demande si besoin.



Recevoir  
un sourire



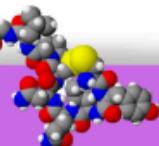
Penser à  
quelqu'un que  
l'on aime



Câlin de plus  
de 20 secondes



Être dans une  
ambiance  
chaleureuse



Les sources d'ocytocine



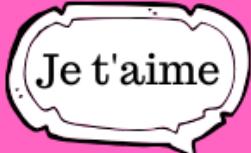
Bisous



Tremper ses mains  
dans de l'eau chaude



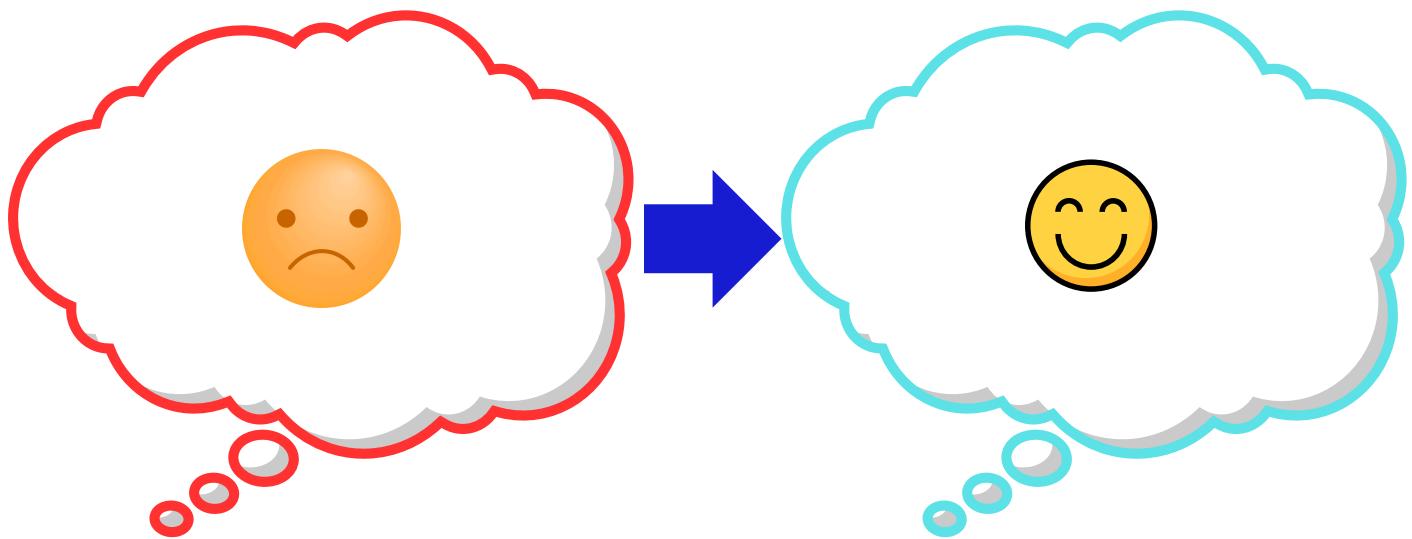
Se faire masser



Dire des  
mots doux

J'ai besoin/j'aimerais/... :

# Pause-pensée



Je me place comme observateur de mes pensées désagréables.

Je les note ici et je me demande si je peux agir ou les transformer.

Si je ne peux pas, je lâche-prise et je laisse partir la pensée comme un nuage qui défilerait dans le ciel.

Exemple : “je n’aurai jamais le temps de faire la vaisselle, le repas, ...”

peut devenir

“Et si nous en faisions un jeu en famille pour préparer la table” ou “si nous commandions une pizza ce soir !”

# Pause-projection

**Mon problème est :**



Imaginons que j'ai 5 ans de plus. La personne que je suis à ce moment-là a résolu ce problème depuis longtemps. Qu'a-t-elle fait ? Comment cette version de moi dans le futur se sent d'avoir résolu ceci ?

**Mes solutions sont :**



---



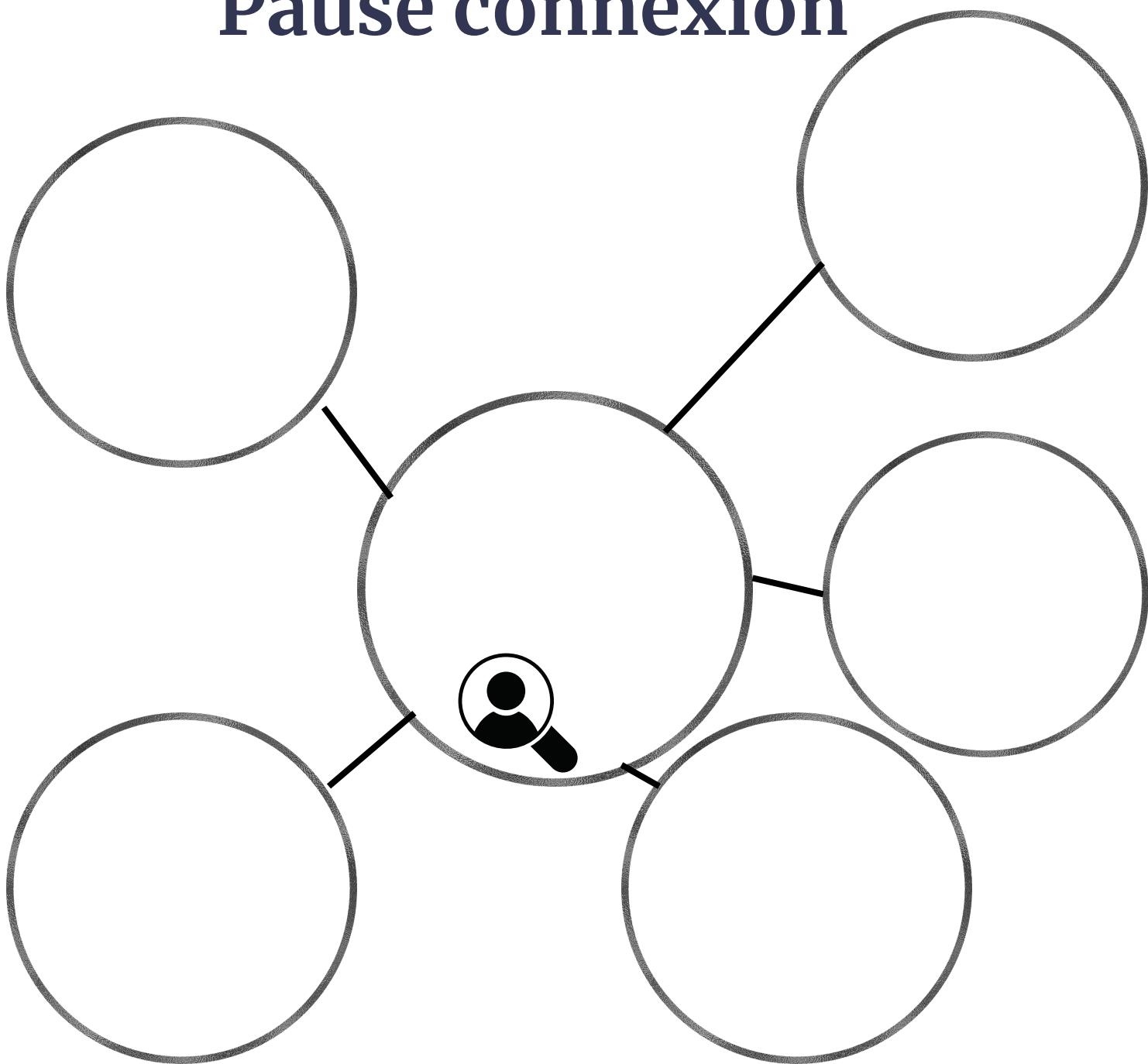
---



---



# Pause connexion



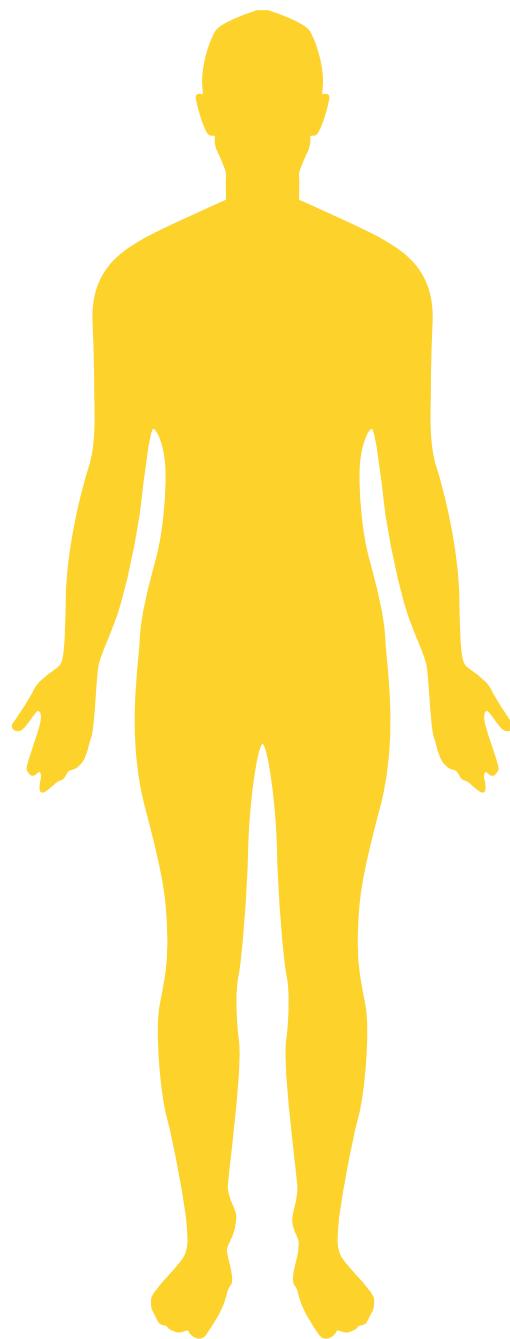
Quelles sont les personnes-ressources autour de moi ? Je me dessine au milieu de la page et je dessine les personnes sur qui je peux compter et j'inscris leur prénom.

Je peux me plonger dans le souvenir d'une expérience d'entraide ou d'écoute avec elles .

Je peux demander de l'aide quand j'en ai besoin.

# Pause-sensation

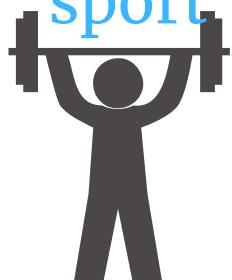
Je localise les tensions/sensations dans  
mon corps.  
Picotements, chaleur, tension,...



# Pause-stress

J'estime mon niveau de stress de 1 à 4.  
Je choisis une option pour le diminuer.  
Comment je me sens ensuite ?

Faire du sport



Ecrire ce que je ressens



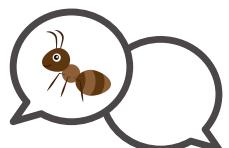
Boire un verre d'eau



se dire que le stress est là pour me donner de l'énergie



écouter de la musique apaisante



demander de l'écoute



respirer par le ventre en se concentrant sur le va-et-vient de la respiration



Faire une activité qui me plaît