



Cultivons  
l'empathie

Je suis un parent.

Il est tard, je me couche à peine.

Mes joues sont humides, mes yeux fatigués.

Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques

Cultivons  
l'empathie

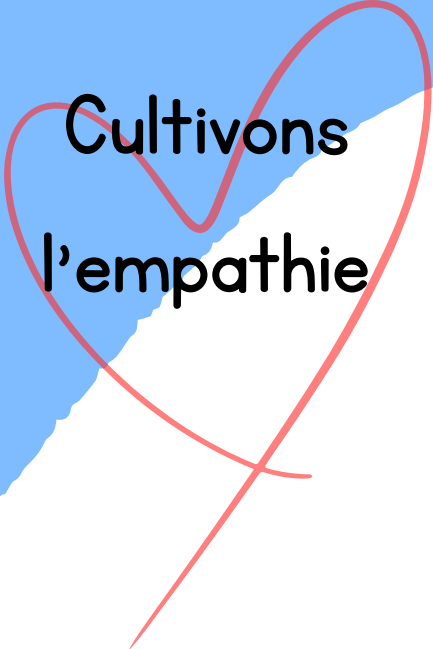
**Je me sens seul.**

Je ne comprends pas ce qui cloche chez moi.

Je me dis que je **dois** être un parent **bienveillant**, disponible, à l'écoute.

Je le veux, de tout mon **cœur**. Mais je suis **épuisé**.





Cultivons  
l'empathie

**J'aimerais ne jamais crier.**

J'aimerais toujours accueillir les  
**émotions** avec douceur.

Mais il y a des jours où j'ai envie de  
pleurer moi aussi. Où je me sens  
**dépassé, nul, inadéquat.**

Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques

Cultivons  
l'empathie

On me dit de ne pas  
punir,  
de ne pas menacer,  
de ne pas forcer.  
On me dit de ne pas **culpabiliser**.

Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques

Cultivons  
l'empathie

Ce que je voudrais,  
c'est juste pouvoir  
**respirer.**

Avoir le droit de ne pas tout savoir.  
Avoir le droit de chercher encore, de  
me tromper, et d'aimer malgré mes  
maladresses.



Cultivons  
l'empathie

**.J'ai besoin qu'on me  
dise que c'est normal.**

**Que je ne suis pas seul.**

**Et que le plus important, c'est  
d'essayer encore et d'apprendre  
chaque jour.**

**J'ai besoin d'empathie et d'écoute,  
pas de jugements.**

*Papapositive<sup>+</sup>*



**#lesfourmisempathiques**

Cultivons  
l'empathie

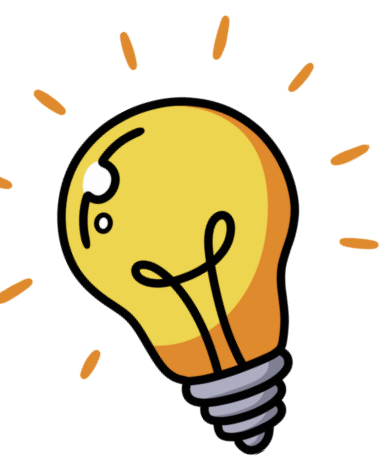
# Ma boîte à outils



Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques



# Diminuer les risques d'épuisement parental



## Prendre conscience

Être un "bon" parent ne veut pas dire être parfait. Il est important d'identifier les signaux d'alerte : Fatigue, irritabilité, confusion, tensions, isolement,... et de faire PAUSE



## Réduire les attentes

Le mal-être peut s'installer lorsque nos attentes sont supérieures à notre perception de nos réalisations. Pour diminuer les attentes : réduire l'exposition aux réseaux sociaux (qui augmentent la tendance à se comparer), dire non aux conseils non sollicités et se donner le droit à l'erreur.



## Partager la charge mentale

Répartir les tâches parentales et domestiques, avec son ou sa partenaire, les enfants, ou l'entourage, permet de ralentir, de prendre du recul,... [Créer un tableau de répartition des tâches]



#lesfourmisempathiques



## Prendre du temps pour soi

Même 5 ou 10 minutes dans la journée, prendre un rendez-vous avec soi-même pour respirer, dessiner, écouter de la musique, lire ou marcher en pleine nature. [Tester la cohérence cardiaque]



## Exprimer ses émotions

Utiliser un journal, verbaliser ce que nous ressentons avec un messages "je",...permet de diminuer l'intensité de l'émotion ressentie et le stress [Roue des émotions]



## Dormir, boire, manger suffisamment

Diminuer le sucre, plus s'hydrater, s'accorder des micro-siestes,... peuvent aider.



## Demander de l'aide sans culpabiliser

Famille, amis, professionnels, groupe de parole... Demander du soutien est une force pas une faiblesse.

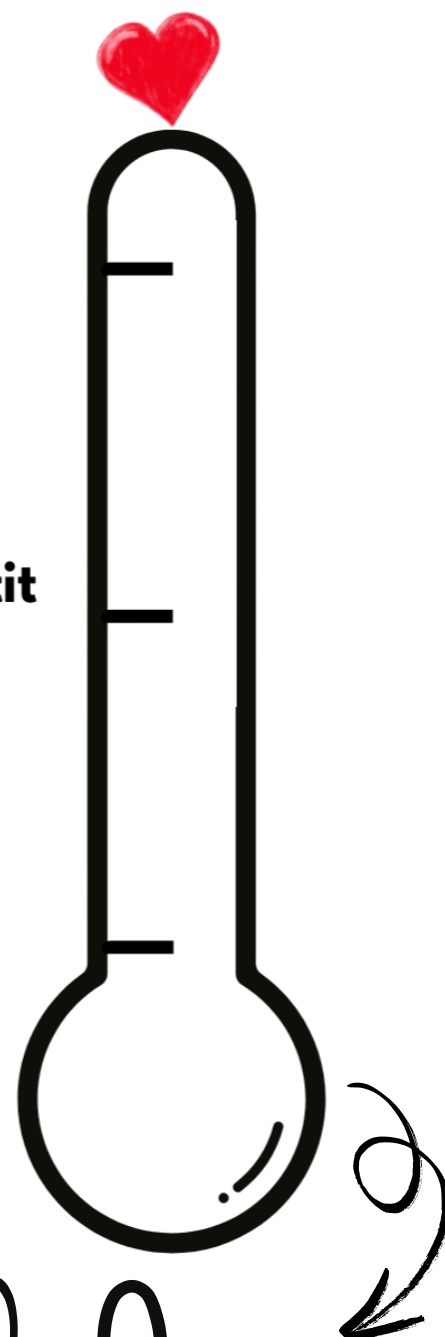
Papapositive<sup>+</sup>

Avoir conscience  
de notre besoin  
d'écoute est une  
clé du mieux-être

Je me sens écouté.e  
et compris.e.

J'aurais besoin d'un petit  
moment pour parler

Je me sens seul.e ou  
pas compris.e







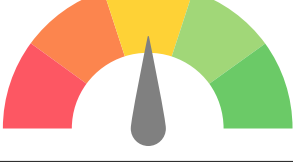


Mes  
personnes  
ressources  
à contacter  
pour être  
écouté.e

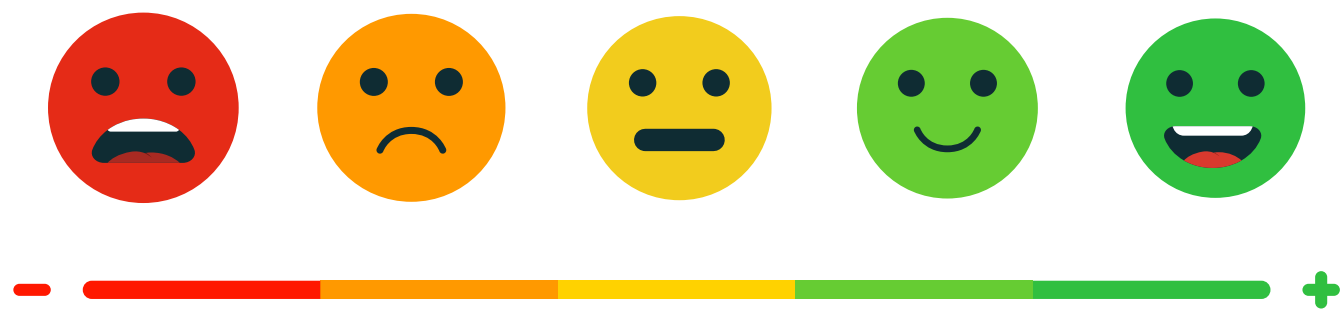


#lesfourmisempathiques

Comment ai-je vécu cette semaine ?  
Et si, tous les dimanches, nous prenions rendez-vous avec nous-même et nous engageons dans des actions positives ?

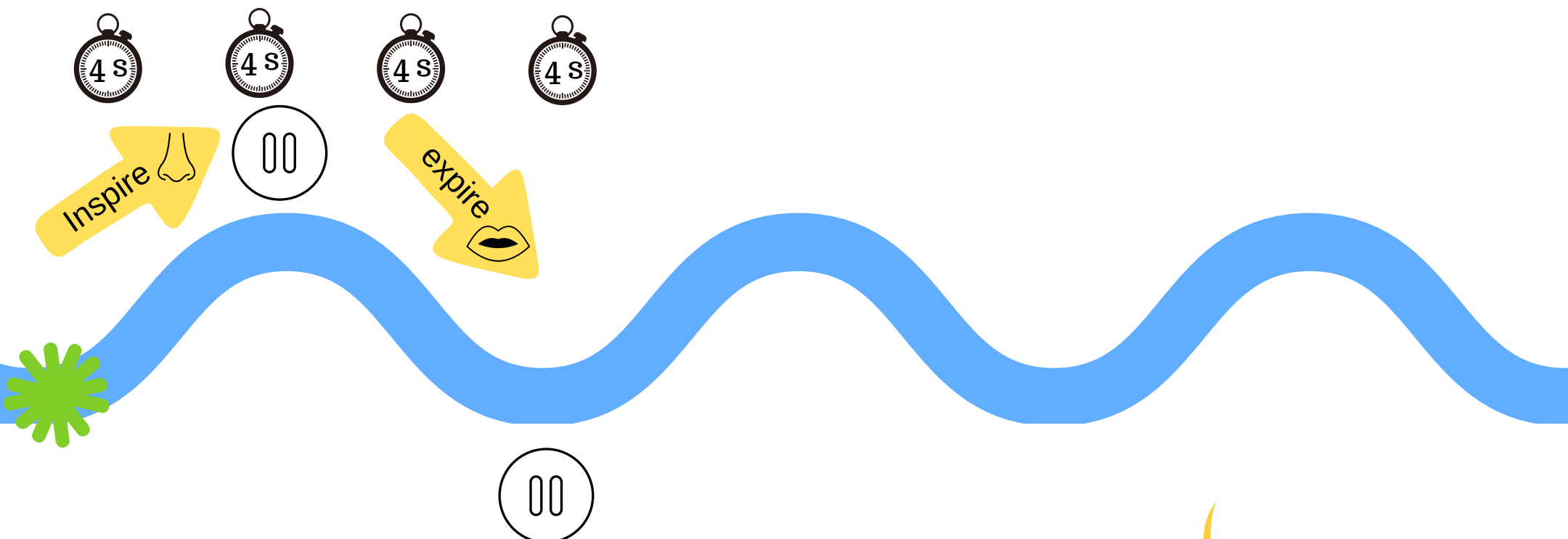
Tableau de bord parental hebdomadaire 		
Catégorie	Mon niveau cette semaine (0 à 5)	Petit(s) actions pour la semaine à venir
Sommeil / Repos/ Alimentation		
Temps pour moi (pause, plaisir)		
Soutien social (écoute, entraide)		
Émotions (désagréable 1 ou agréable 5)		
Connexion avec mon / mes enfant(s)		
Sentiment de compétence parentale		

# Mon niveau de stress



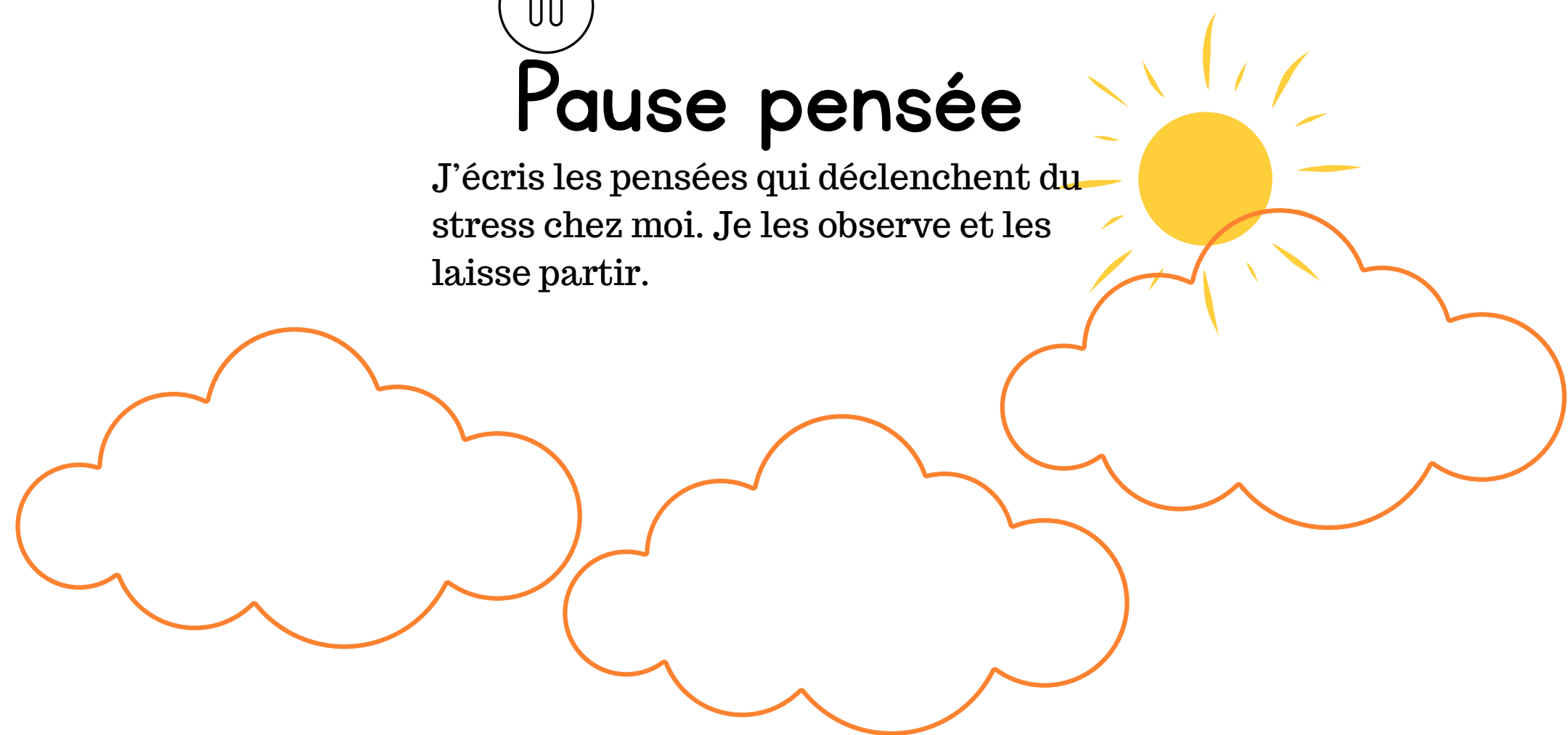
## Pause respiration

Je respire en suivant les indications (je peux aussi poser mon doigt sur le dessin)

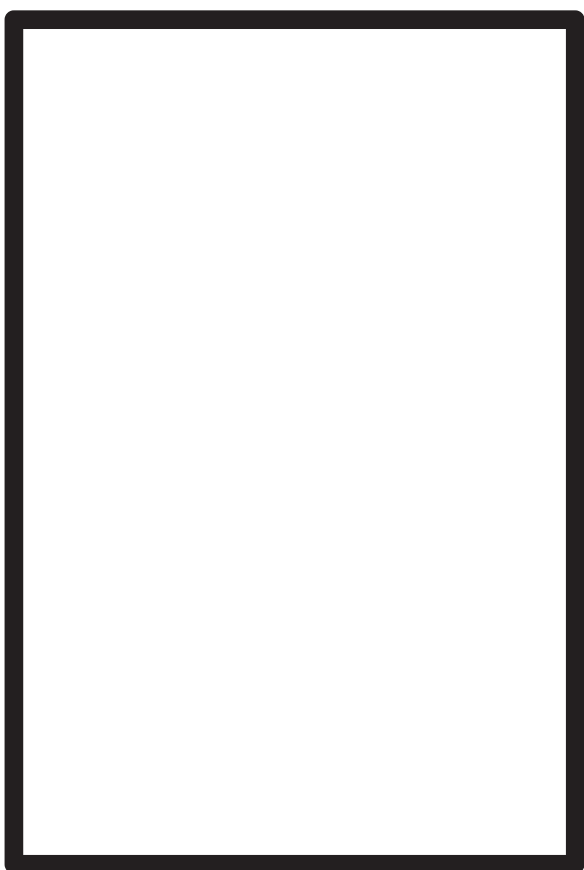
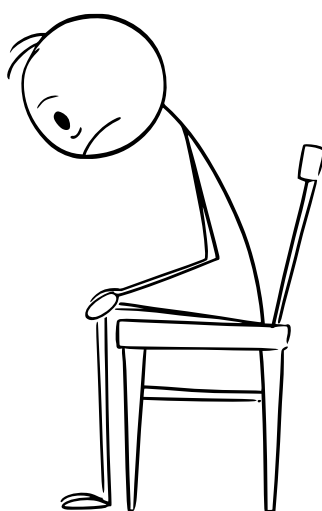
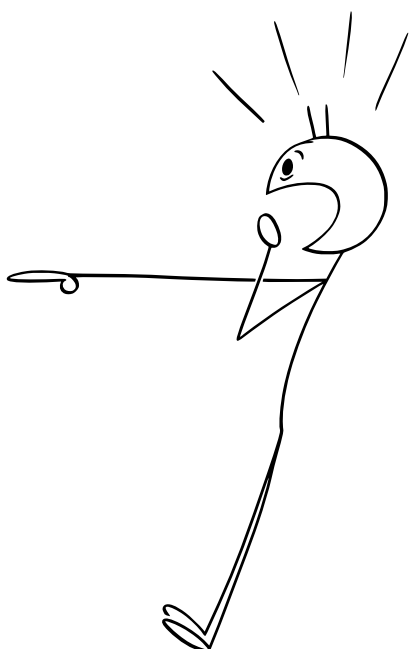
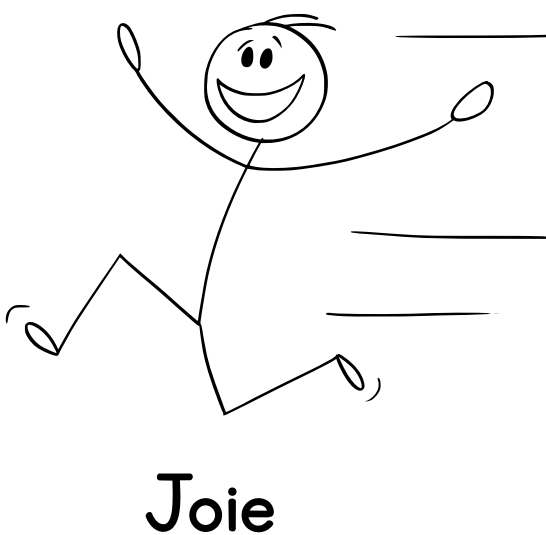
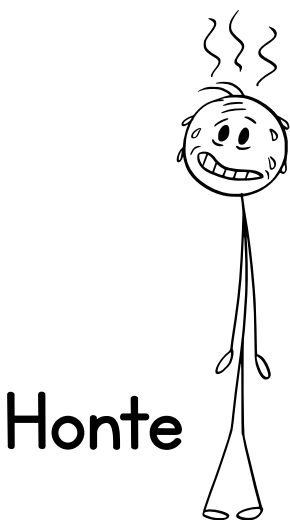


## Pause pensée

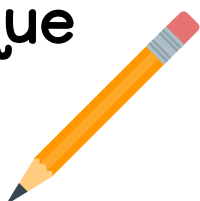
J'écris les pensées qui déclenchent du stress chez moi. Je les observe et les laisse partir.



J'identifie  
mon  
émotion



Je dessine ce que  
je ressens



#lesfourmisempathiques



J'estime son  
intensité

# J'identifie mes besoins

## Mes besoins (CNV)

**Connexion** : amour, écoute, empathie, reconnaissance.

**Autonomie** : choix, liberté, espace personnel.

**Sens** : contribution, compréhension, clarté, apprentissage.

**Célébration** : gratitude, deuil, réussite.

**Sécurité** : confiance, stabilité, protection.

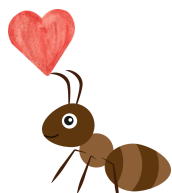
**Repos** : détente, sommeil, loisir.

**Créativité** : expression artistique, imagination, exploration.

**Intégrité** : authenticité, honnêteté, cohérence.

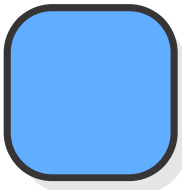


Je m'entraîne à dire JE ressens ...  
parce que J'ai besoin ...

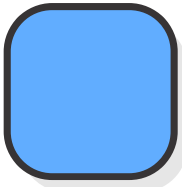


Je m'encourage

Je suis reconnaissant.e / satisfait.e pour ...



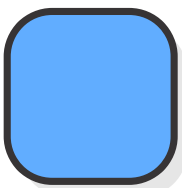
.....



.....



.....



.....

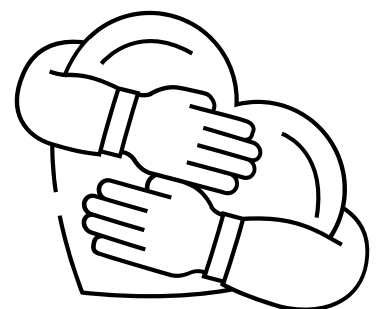


.....



#lesfourmisempathiques

J'ai fait de mon mieux.  
Je me remercie.



# J'apprends à dire NON

## avec la méthode DESC

On vous demande de participer à une réunion supplémentaire alors que vous êtes déjà surchargé.

### **D – Décrire les faits**

Décrivez calmement la situation, sans juger.

👉 « Tu m'as proposé de participer à cette réunion demain après-midi. »

### **E – Exprimer ses émotions/besoins**

Exprimez ce que vous ressentez ou ce dont vous avez besoin.

👉 « En ce moment, je me sens dépassé, j'ai déjà plusieurs échéances urgentes à gérer. »

### **S – Suggérer une alternative (ou réaffirmer le non)**

Proposez une autre solution si c'est possible, ou affirmez votre refus clairement.

👉 « Je ne pourrai donc pas assister à cette réunion. En revanche, je peux lire le compte-rendu si tu en fais un. »

### **C – Conclure positivement**

Montrez votre respect de la relation ou votre engagement à contribuer autrement.

👉 « Comme ça, je resterai informé sans risquer de prendre du retard sur mes priorités. »

