



Cultivons  
l'empathie

# Je suis un parent.

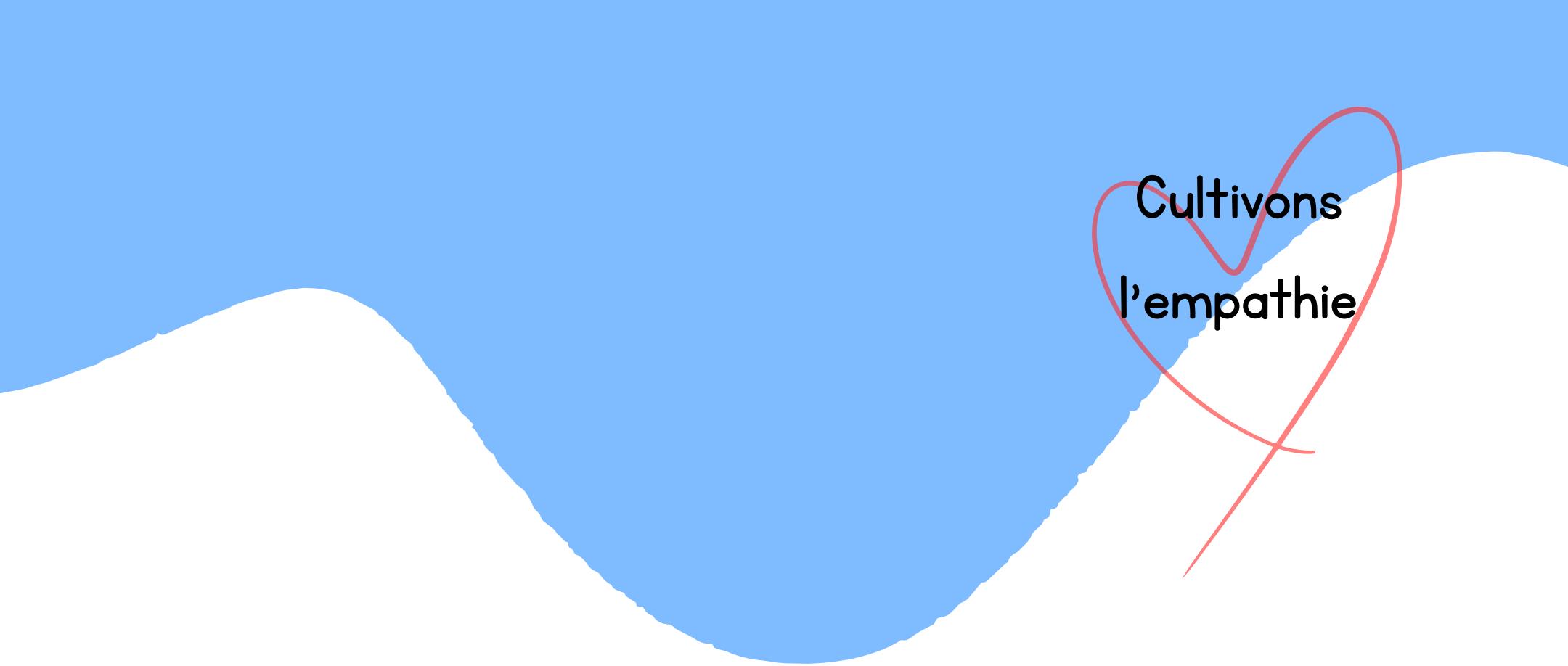
Il est tard, je me couche à peine.

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.

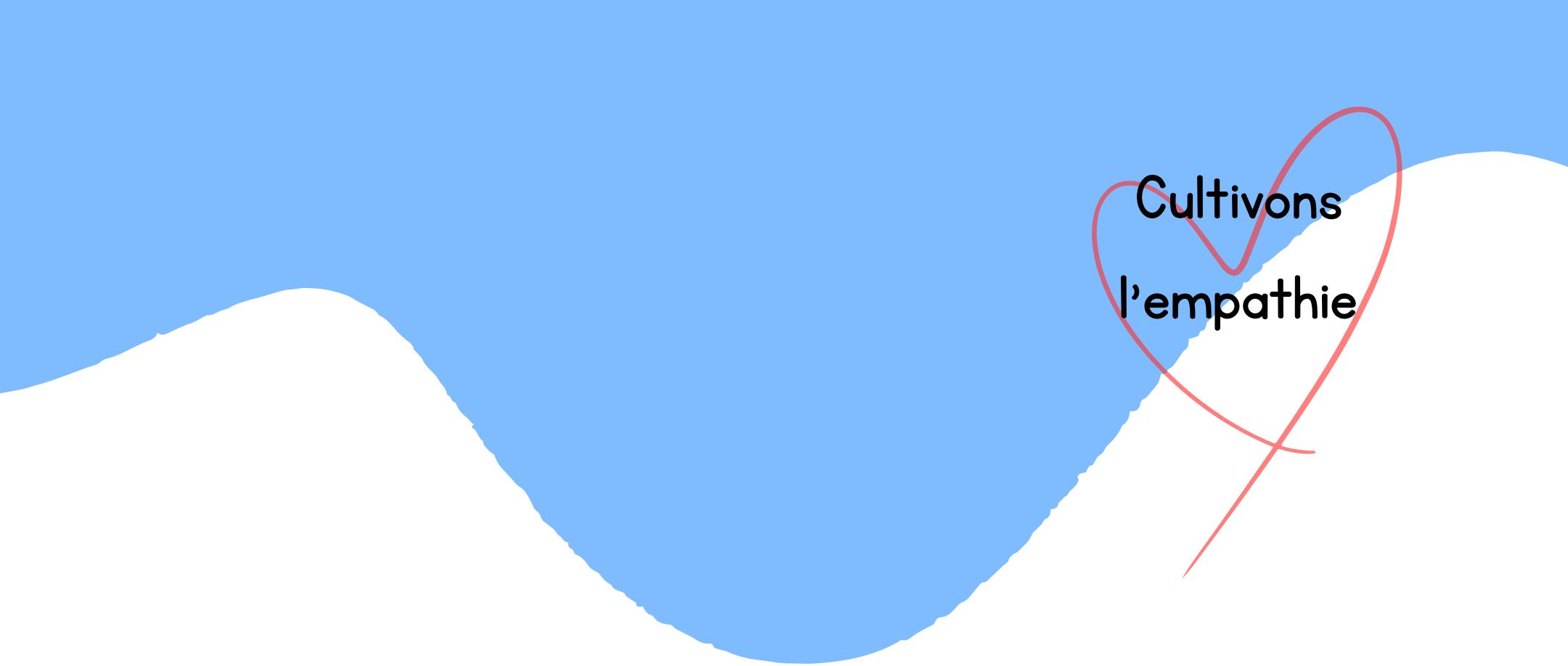
Je me dis que je **dois** être un parent bienveillant, disponible, à l'écoute.

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

Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques



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



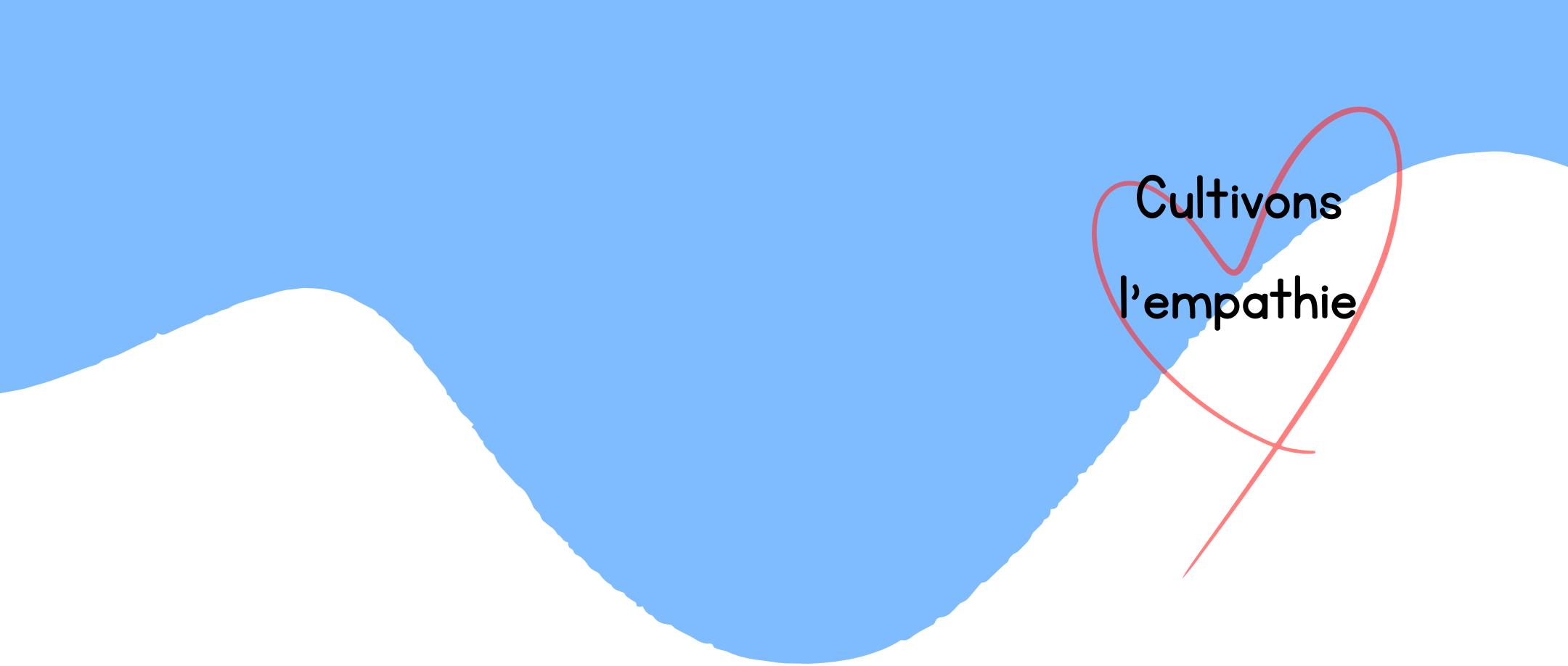
Cultivons  
l'empathie

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

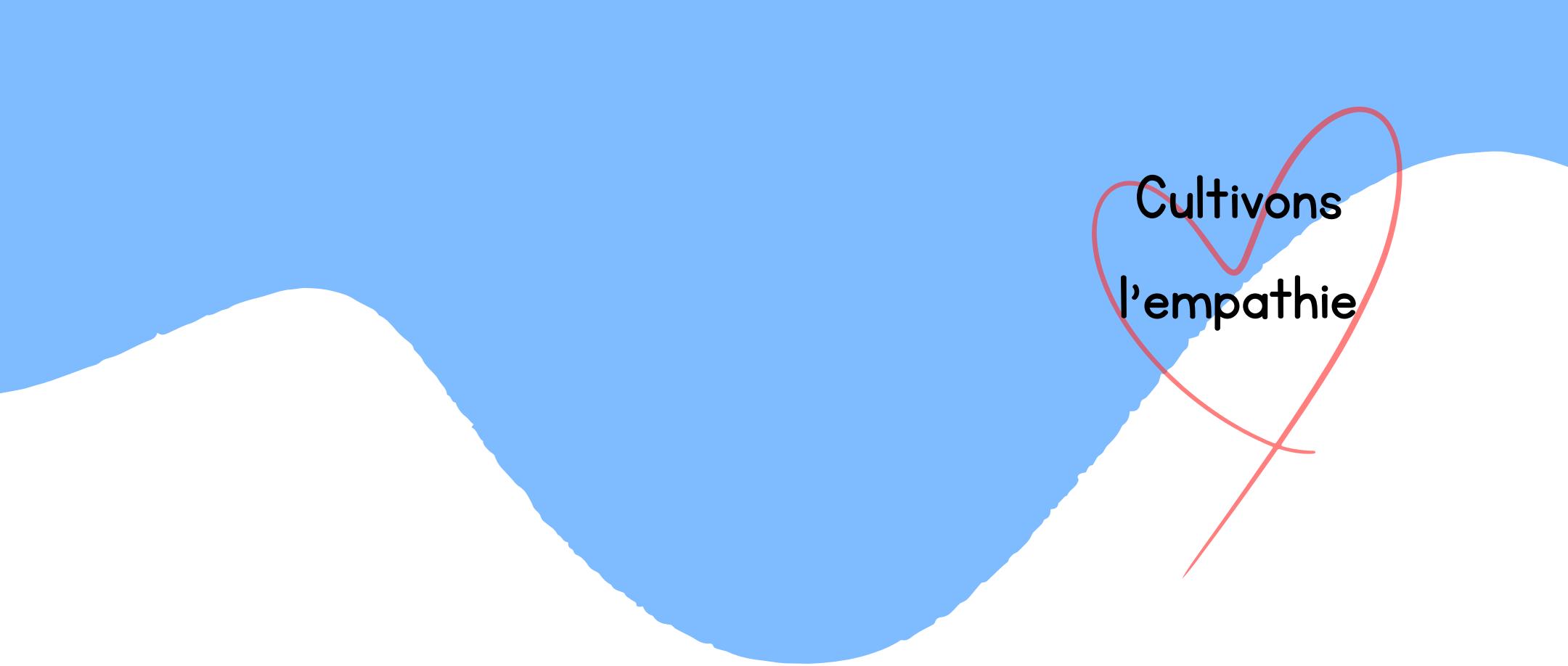
Ce que je voudrais,  
c'est juste pouvoir  
respirer.

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

Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques



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 boite à outils

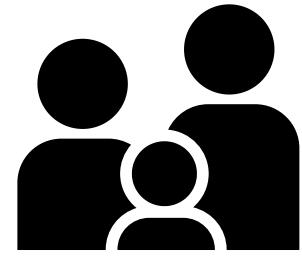
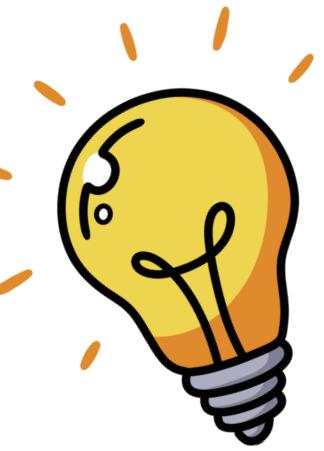


Papapositive<sup>+</sup>



#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



Mes  
personnes  
ressources  
à contacter  
pour être  
écouté.e

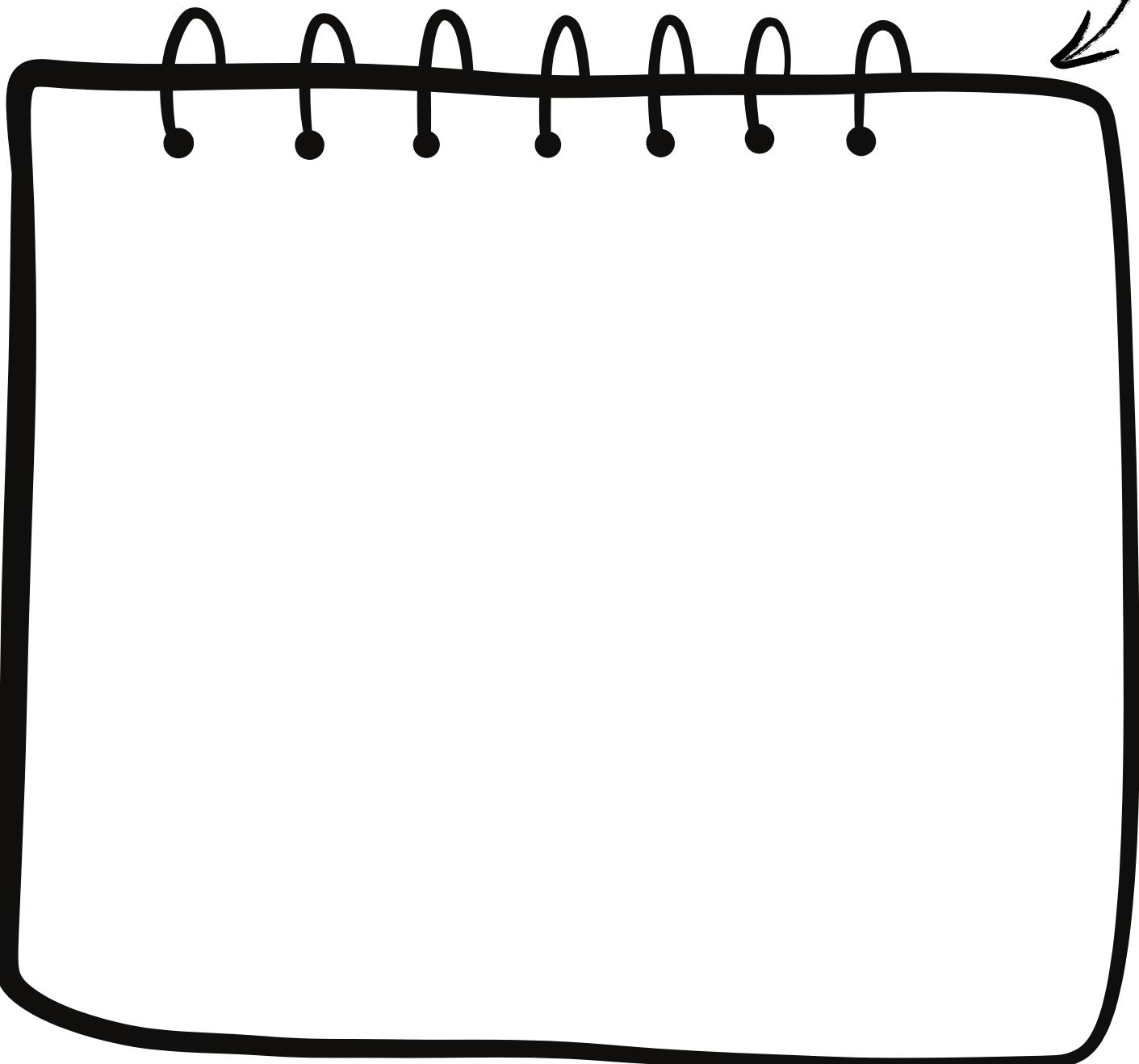
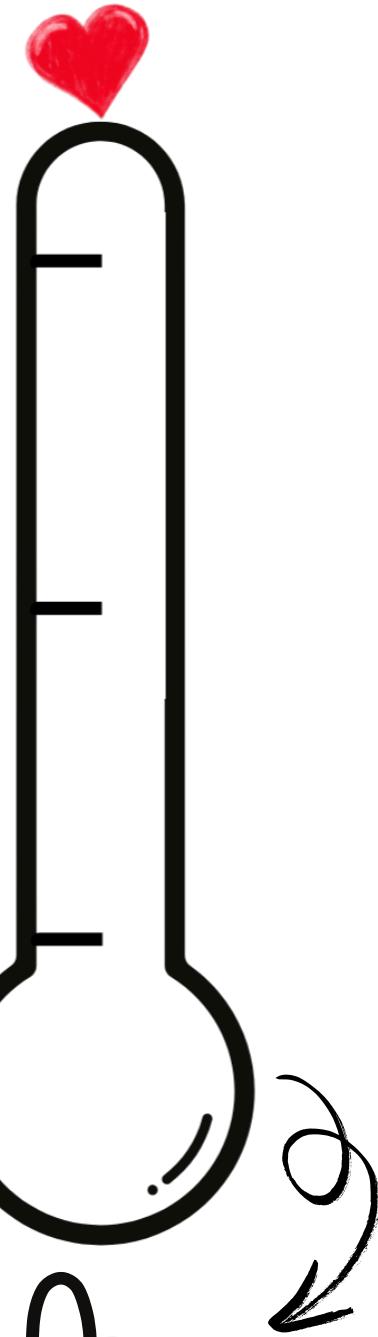


#lesfourmisempathiques

**Je me sens écouté.e  
et compris.e.**

**J'aurais besoin d'un petit  
moment pour parler**

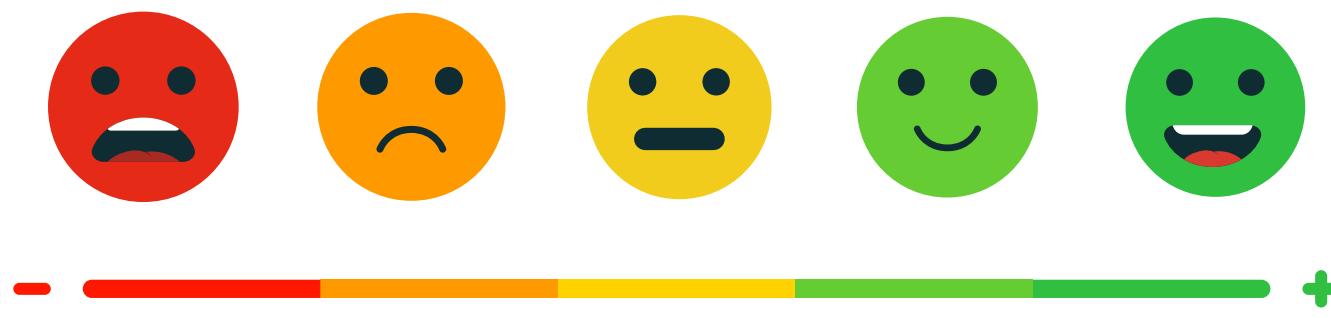
**Je me sens seul.e ou  
pas compris.e**



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

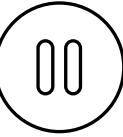
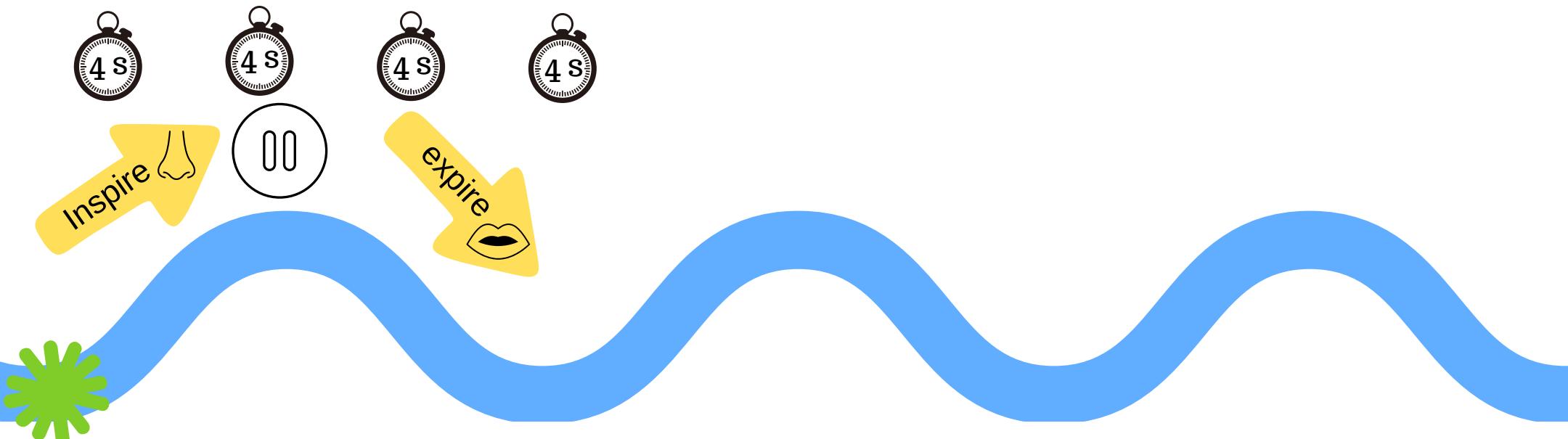
Tableau de bord parental hebdomadaire		
Catégorie	Mon niveau cette semaine (0 à 5)	Petit(s) actions pour la semaine à venir
Sommeil / Repos/ Alimentation		
Temps pour moi (pause, plaisir)		
Soutien social (écoute, entraide)		
Émotions (désagréable 1 ou agréable 5)		
Connexion avec mon / mes enfant(s)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

# Mon niveau de stress



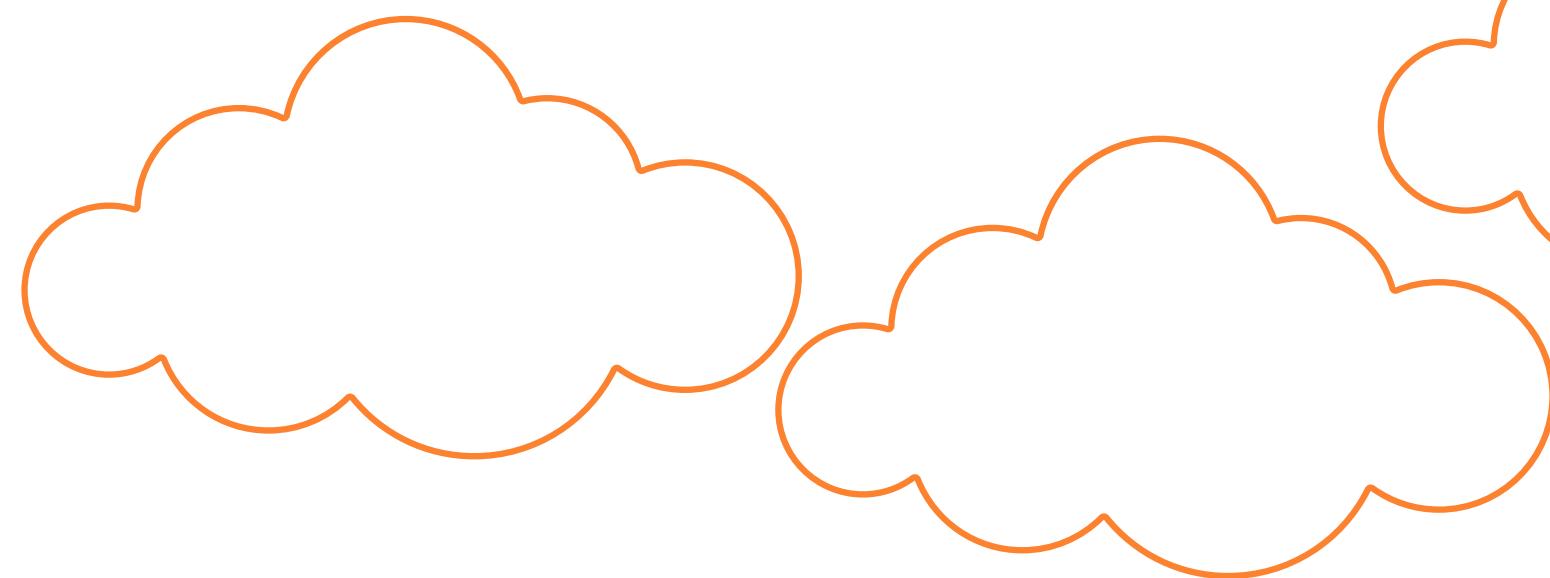
## Pause respiration

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

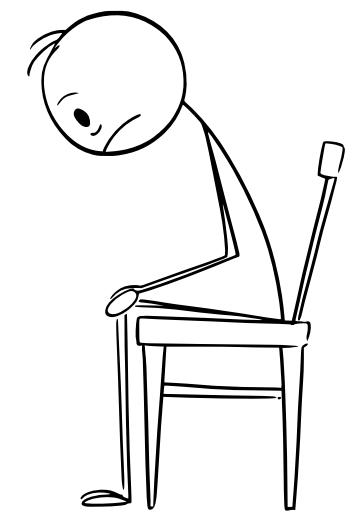
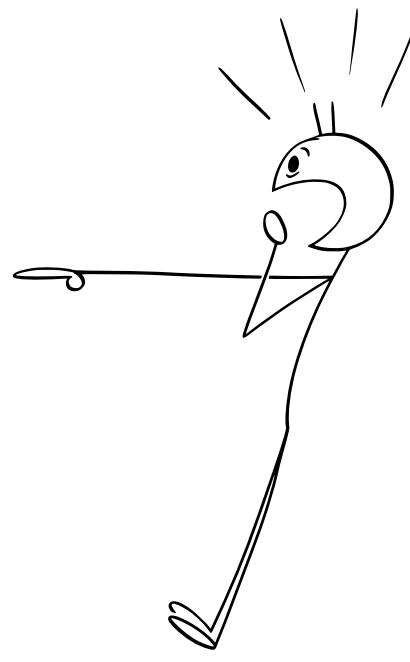
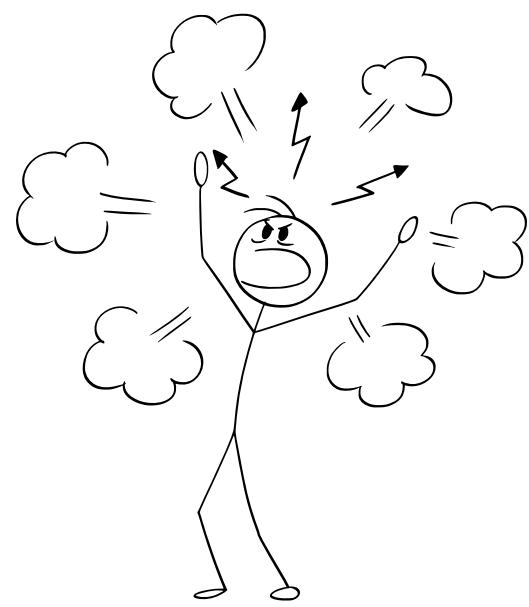
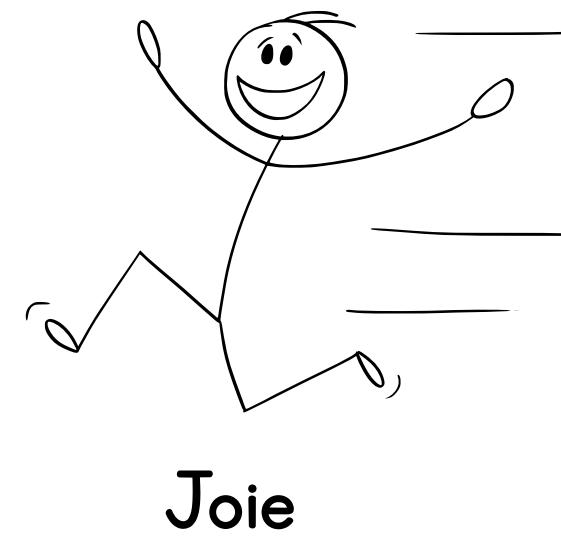
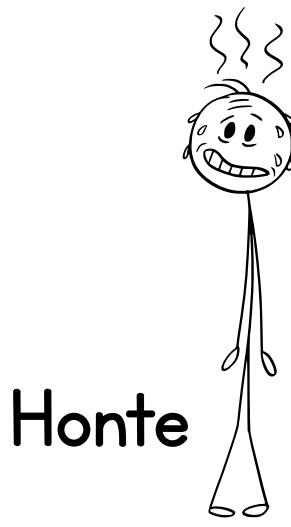


## Pause pensée

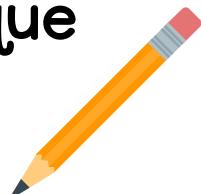
J'écris les pensées qui déclenchent du stress chez moi. Je les observe et les laisse partir.



# J'identifie mon émotion



Je dessine ce que  
je ressens

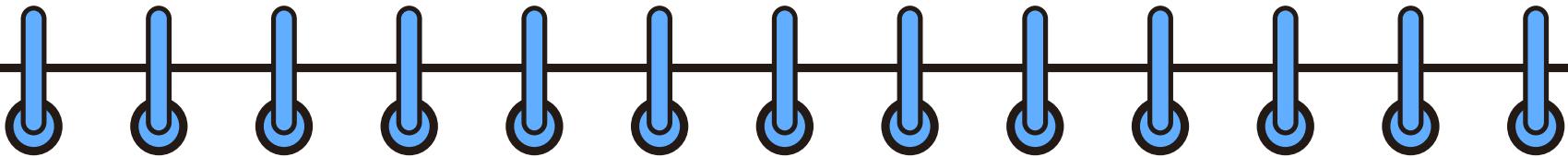


#lesfourmisempathiques



## 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.

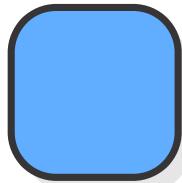
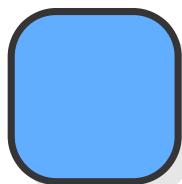
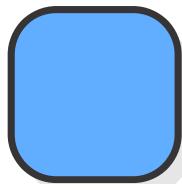


Je m'entraîne à dire JE ressens ...  
parce que J'ai besoin ...



Je m'encourage

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



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



#lesfourmisempathiques



# 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. »

