



OUTILS POUR SOUTENIR LES PARENTS

DIMINUER LES RISQUES DE BURN-OUT EN PRATIQUANT DES ACTIVITÉS LIBRES

Des indices, tels que des symptômes physiques ou psychologiques, peuvent indiquer que vous vous approchez de votre limite ou l'avez déjà dépassée

- Trouble du sommeil, grande fatigue ou diminution de la vitalité
- Douleur musculosquelettique
- Vulnérabilité accrue aux virus ou détérioration de la santé physique
- Problème de pression artérielle ou malaises physiques
- Idées suicidaires, inquiétudes constantes
- Tensions et conflits conjugaux
- Consommation plus régulière de substances psychoactives

Les activités libres permettant de briser la routine sont des moyens efficaces pour vous ressourcer et diminuer l'anxiété, tout en prévenant les risques d'épuisement.

Pratiquer des activités à l'extérieur comme :

- Séance de spa nordique
- Aller dans un centre de santé
- Faire du vélo ou du ski
- Vous balader en forêt
- Jardiner chez soi
- Pêcher
- Jouer au hockey



Pratiquer des activités à l'intérieure comme :

- La méditation, le yoga, la danse ou le bricolage
- Aller à la bibliothèque et lire

Des activités casanières comme :

- Regarder vos émissions ou vos balados préférés
- Pratiquer la photographie, faire du tri dans vos objets
- Vous adonner à la généalogie
- Utiliser une pièce spécialement dédiée au repos et à vos activités de détente

Un emploi à temps partiel ou une activité de bénévolat, sans l'utiliser comme moyen de fuite, vous permet un équilibre de vie :

- Augmente votre sentiment de valorisation
- Vous offre une opportunité de stimulation intellectuelle
- Vous permet de socialiser

Les activités sans votre enfant permettent de constater son importance dans votre vie. De plus, prendre soin de vous ne se résume pas à être seul sans l'enfant. Partager une activité avec l'enfant, comme une journée de ski, peut être tout aussi bénéfique.

