



OUTILS POUR  
SOUTENIR LES  
PARENTS

# RENFORCER SA RÉSILIENCE POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Être parent aidant, c'est un rôle rempli d'amour, mais aussi de défis. Parfois, la fatigue émotionnelle, mentale et physique s'accumule. La résilience, c'est cette capacité à rebondir malgré les difficultés. Bonne nouvelle : elle peut se développer, petit à petit.

## QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

C'est la capacité à faire face aux épreuves, à s'adapter et à retrouver un certain équilibre, même quand la vie est difficile. Ce n'est pas être invincible, c'est apprendre à se relever avec douceur.

# 8

*MANIÈRES DE RENFORCER  
VOTRE RÉSILIENCE*



# 1

## PRENDRE DU REcul

Pour ne pas se laisser submerger par l'émotion du moment.

### Pistes d'action :

- Respirer profondément avant de réagir.
- Vous demander : « Est-ce que ça sera aussi important dans une semaine ? »
- Parler à quelqu'un de confiance pour ventiler.

# 2

## DONNER UN SENS AUX ÉCHECS

Voir les erreurs comme des occasions d'apprendre.

### Pistes d'action :

- Se dire : « J'ai fait de mon mieux avec ce que j'avais. »
- Noter ce que vous avez appris d'une situation difficile.
- Remplacer l'autocritique par de la bienveillance.

# 3

## UTILISER L'HUMOUR

Rire, même un peu, peut alléger les journées lourdes.

### Pistes d'action :

- Regarder une comédie ou une vidéo drôle.
- Partager une anecdote amusante avec un proche.
- Vous permettre de rire de vous, sans vous juger

# 4

## ENTREtenir UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC VOTRE PARTENAIRE

Faire équipe, c'est se soutenir mutuellement.

### Pistes d'action :

- Prendre un moment pour discuter calmement chaque semaine.
- Se remercier pour les petits gestes du quotidien.
- Planifier une activité à deux, même simple.



# 5

## CANALISER VOS ÉMOTIONS

Exprimer ce que vous ressentez, au lieu de tout garder en vous.

### Pistes d'action :

- Pratiquer du sport, dessiner, écrire, chanter, bricoler...
- Trouver une activité qui vous fait du bien et la faire régulièrement.
- Parler à un professionnel si les émotions deviennent trop lourdes.

# 6

## CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT

Voir les erreurs comme des occasions d'apprendre.

### Pistes d'action :

- Aménager un coin calme pour vous ressourcer.
- Réduire les sources de stress dans votre environnement.
- Établir des routines rassurantes.

# 7

## RECONNAÎTRE VOS LIMITES

Vous n'êtes pas un robot. Vous avez le droit d'être fatigué.e.

### Pistes d'action :

- Dire non quand c'est trop.
- Demander de l'aide sans culpabilité.
- Accepter que vous ne pouvez pas tout faire, tout le temps.

# 8

## L'AMOUR DE VOTRE ENFANT ADULTE NON AUTONOME COMME MOTEUR

Votre lien avec votre enfant est précieux.

### Pistes d'action :

- Prenez le temps d'observer les petits moments de connexion.
- Rappelez-vous que votre présence compte, même imparfaite.
- Célébrez les petits progrès, les sourires, les regards.



## À RETENIR :

- La résilience, ce n'est pas être fort.e tout le temps. C'est se relever, encore et encore, avec douceur et patience. De plus, on peut développer sa résilience grâce au soutien des autres. Vous avez déjà cette force en vous, il suffit parfois de la nourrir un peu.