Les parents

Y'a personne de parfait

La gestion du stress

Il arrive que les parents se sentent stressés. Tout changement dans votre vie peut provoquer du stress. La situation dans laquelle vous vous trouvez peut être également très stressante. Le stress devient un problème lorsque vous vous sentez dépassé par ce qui vous arrive. Vous pouvez avoir le sentiment de ne plus contrôler votre vie.

Vous pouvez éprouver des symptômes physiques, psychologiques ou émotionnels en réaction au stress. Prêtez-y attention et prenez soin de vous. Trouvez quelqu'un à qui parler. Demandez de l'aide de vos amis ou d'un professionnel.

De nombreuses personnes réagissent au stress par la colère. Il arrive à tout le monde de se mettre en colère. Rappelez-vous que la colère est un sentiment. Vous ne pouvez pas contrôler ce que vous ressentez. Par contre, vous pouvez contrôler ce que vous **faites** quand vous êtes en colère. Être en colère n'est **jamais** une excuse pour faire mal à quelqu'un.

Cherchez de l'aide si vous avez de la difficulté à contrôler votre colère, si vous vous mettez en colère trop souvent ou si vous avez peur de faire mal à votre enfant.

Les renseignements donnés dans ce feuillet s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles et peuvent être utilisés autant par les hommes que par les femmes. L'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.

Des façons positives de gérer le stress

- Parlez à vos amis et à votre famille.
- Demandez de l'aide.
- Mangez bien.
- Soyez actif.
- Reposez-vous suffisamment.
- Parlez à un conseiller.

Des façons de gérer le stress qui peuvent causer d'autres problèmes

- Le tabac
- L'alcool
- La drogue
- Les jeux de hasard
- Passer trop de temps sur Internet ou à jouer à des jeux vidéo

Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements » sur Canada.ca.

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

- **De nombreuses personnes réagissent au stress par la tristesse.** C'est stressant lorsqu'il vous arrive des malheurs. Vous pouvez surmonter votre tristesse ou l'empêcher d'empirer en faisant des choses pour prendre soin de vous. Parlez à un ami. Faites quelque chose qui vous fait plaisir.
- Avec l'amour et le soutien des personnes qui nous sont chères, la plupart d'entre nous sont capables de surmonter notre tristesse et de nous sentir mieux.
- **De nombreux Canadiens vivront une dépression à un moment ou à un autre de leur vie.** À certains moments, votre humeur ne s'améliore pas, peu importe ce que vous faites. Vous continuez de vous sentir impuissant et sans espoir. Il n'y a à peu près rien qui vous intéresse. Si vous ne faites rien, ce genre de dépression risque de s'aggraver.
- Il est possible de soigner la dépression avec le counseling et des médicaments. Cherchez de l'aide professionnelle.
- **Il est très important pour vous et votre enfant de trouver l'aide dont vous avez besoin.**

Donnez un bon exemple à votre enfant. Choisissez des façons positives de gérer votre stress.

Fournisseurs de programme : Utilisez le présent espace pour inscrire l'information de votre organisation.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2015
Cat. : HP15-25/3-2015F-PDF | ISBN : 978-0-660-02588-9