



Décuplez le pouvoir de votre esprit

Il est naturel de vouloir être une force positive dans la vie de votre enfant. Une manière essentielle d'y parvenir est d'être une force positive dans votre propre vie. De cette façon, votre enfant peut apprendre de première main ce que cela signifie de prendre soin de soi, de développer son auto-estime et de cultiver sa résilience.

- **Prendre soin de soi** signifie agir de manière proactive pour protéger sa santé et son bien-être
- **L'auto-estime** signifie se valoriser soi-même et penser que l'on est assez bon et digne d'amour, de gentillesse et de respect
- **La résilience** fait référence à la gestion du stress, à l'adaptation au changement, à la gestion des moments difficiles et au rebond après les échecs

La situation, les responsabilités et les besoins de chacun sont différents. Alors, passons à un simple exercice de type « remplir les blancs » pour décrire quelques façons dont vous pouvez mettre en pratique ces valeurs pour favoriser votre propre bien-être.

Apprenez à vous prendre soin de vous-même

1. Pour manger des aliments nutritifs, je peux _____
2. Pour avoir un sommeil de qualité, je peux _____
3. Pour rester physiquement actif, je peux _____
4. Pour trouver du temps pour me détendre, je peux _____
5. Les trois choses que j'aime sont _____

Entretenez votre auto-estime

1. Les trois choses que j'aime à propos de moi sont : _____
2. Trois de mes points forts sont : _____
3. Il y a trois domaines dans lesquels je peux m'améliorer : _____
4. Il y a trois façons d'être plus gentil avec moi-même : _____
5. Voici trois choses que je peux rayer de ma liste de choses à faire pour réduire mon stress : _____

Cultivez votre résilience

1. Un défi récent que j'ai surmonté était _____
2. Les personnes sur lesquelles je peux compter pour obtenir du soutien sont notamment _____
3. La prochaine fois que je me sentirai stressé, je pourrai _____ pour m'aider à me sentir plus calme.
4. Un objectif réaliste que j'ai en tête est _____, et je pourrai y parvenir en _____
5. Trois choses qui me donnent de l'espoir sont : _____

Prime : Prenez un moment pour célébrer ce qui est bien en vous et dans votre vie. Remplissez les espaces vides :

1. Je suis reconnaissant pour _____
2. Quelque chose que j'ai récemment appris est _____
3. Un souvenir que je chéris est _____
4. Quelque chose qui me fait rire est _____
5. En tant que parent, je suis très fier de la façon dont je _____

Sources :

Association américaine de psychologie. Développer votre résilience. Mis à jour le 1 février 2020.
Child Mind Institute. Les parents transmettent l'anxiété à leurs enfants | Parents anxieux. Révisé le 2 avril 2024.
HealthDirect. L'auto-estime et la santé mentale : signes, causes et comment les améliorer. Révisé en février 2024.
Mayo Clinic. Pensée positive : Réduisez le stress en éliminant les discours intérieurs négatifs. Le 21 novembre 2023.
Esprit. Comment puis-je améliorer mon auto-estime ? Publié en août 2022.
Esprit. Gérer le stress et développer la résilience : conseils. Publié en mars 2022.
Service national de santé. Renforcer son auto-estime. Révisé le 2 mars 2024.
Ligue des parents de New York. La parentalité et le doute de soi : Outils pour surmonter l'anxiété parentale. Publié le 11 octobre 2023.
Tendez la main. Soyez un parent confiant | Une parentalité solidaire. Consulté le 23 juillet 2024.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants s'occupant des Solutions de bien-être émotionnel peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des réglementations nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

WF14178131 144988-072024 OHC