



RÉGULER MES ÉMOTIONS EN TANT QUE PARENT



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS

**PRATIQUER
LA PLEINE
CONSCIENCE**

01

**UTILISER DES
TECHNIQUES
DE RESPIRATION
PROFONDE**

02

**METTRE EN PLACE
DES TECHNIQUES
DE GESTION DU
TEMPS**

05

En intégrant ces 5 pratiques dans votre routine, vous pouvez mieux gérer vos émotions, améliorer votre bien-être et créer un cadre familial plus positif et reposant pour toute la famille et vous d'abord.

03

**ADOPTER
UNE ROUTINE
D'EXERCICE
RÉGULIÈRE**

04

**RECHERCHER UN
SOUTIEN SOCIAL**



RECHERCHER UN SOUTIEN SOCIAL



Description : Partager ses émotions et préoccupations avec des amis, des membres de la famille ou des professionnels peut fournir un soutien émotionnel et des perspectives utiles.

- **Pratique suggérée :** Planifiez des moments réguliers pour discuter avec des amis ou des proches de confiance, que ce soit en personne, par téléphone ou via des appels vidéo. Rejoignez un groupe de soutien ou envisagez de consulter un thérapeute si nécessaire.
- **Ressources supplémentaires :** Utilisez des plateformes comme Meetup pour trouver des groupes de soutien locaux ou en ligne. Des applications comme BetterHelp offrent des options de thérapie en ligne.
- **Incorporer au quotidien :** Faites un effort conscient pour entretenir et renforcer vos relations sociales. Prenez le temps d'envoyer un message, de passer un coup de téléphone ou de planifier une rencontre régulière avec des amis ou des membres de la famille.

METTRE EN PLACE DES TECHNIQUES DE GESTION DU TEMPS



Description : Une bonne gestion du temps peut réduire le stress en évitant les sentiments d'être débordé.

- **Pratique suggérée :** Faites une liste de tâches quotidiennes et hiérarchisez-les. Utilisez un calendrier ou une application de gestion du temps pour organiser vos tâches et prévoir des pauses régulières pour éviter l'épuisement.
- **Ressources supplémentaires :** Des applications comme Todoist, Trello ou Google Calendar peuvent aider à organiser vos tâches et à gérer votre emploi du temps de manière efficace.
- **Incorporer au quotidien :** Décomposez les grandes tâches en étapes plus petites et plus gérables. Assurez-vous de planifier du temps pour vous-même chaque jour, même si ce n'est que pour quelques minutes de relaxation ou de loisirs.

ADOPTER UNE ROUTINE D'EXERCICE RÉGULIÈRE



Description : L'exercice physique libère des endorphines, qui sont des hormones du bien-être, et aide à réduire les niveaux de stress.

- **Pratique suggérée :** Visez au moins 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour : marche rapide, course, cyclisme, yoga ou même des jeux actifs avec vos enfants.
- **Ressources supplémentaires :** Utilisez des applications avec des routines d'exercices adaptées à vos besoins.
- **Incorporer au quotidien :** Intégrez l'exercice dans votre routine quotidienne, par exemple, en marchant ou en faisant du vélo pour aller au travail, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, ou en faisant des pauses actives tout au long de la journée.

UTILISER DES TECHNIQUES DE RESPIRATION PROFONDE



Description : La respiration profonde aide à activer le système nerveux parasympathique, qui calme le corps et l'esprit.

- **Pratique suggérée :** La technique de respiration 4-7-8 est particulièrement efficace. Asseyez-vous confortablement, inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 7 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes. Répétez ce cycle 4 fois pour commencer, puis augmentez progressivement.
- **Ressources supplémentaires :** Regardez des tutoriels en ligne sur YouTube ou des applications spécifiques comme Breathe2Relax.
- **Incorporer au quotidien :** Faites des exercices de respiration profonde lorsque vous sentez la tension monter. Cela peut également être bénéfique avant de dormir pour améliorer la qualité du sommeil.

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE



Description : La pleine conscience consiste à se concentrer intentionnellement sur le moment présent et à accepter ses pensées et sentiments sans jugement.

- **Pratique suggérée :** Réservez 10-15 minutes chaque matin ou soir pour pratiquer. Asseyez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Notez les pensées qui vous viennent à l'esprit sans vous y attacher, puis ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
- **Ressources supplémentaires :** Utilisez des applications de méditation comme qui offrent des séances guidées pour tout niveau.
- **Incorporer au quotidien :** Essayez de faire une activité quotidienne en pleine conscience, comme manger un repas, en portant une attention particulière à chaque bouchée, à chaque goût et à chaque sensation.



"La force des
émotion"
- Christophe
André et François
Lelord



"Les clés pour
gérer ses
émotions" -
Christophe
André



"Foutez-vous la
paix ! Et
commencez à
vivre" - Fabrice
Midale



"Le pouvoir de
la gratitude" -
Florence Servan
Schreiber



Les travaux
d'Illona Boniwell
- Positran



"Rien ne nous
arrive par
hasard" -
Nadalette La
Fonta Six



5 minutes de
cohérence
cardiaque



FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ
**LA FORCE DES
ÉMOTIONS**
AMOUR, COLÈRE, JOIE...



"LA FORCE DES ÉMOTIONS" - FRANÇOIS LELORD, CHRISTOPHE ANDRÉ - EDITIONS ODILE JACOB

Ce livre écrit par les psychiatres français Christophe André et François Lelord explore le rôle central des émotions dans notre vie quotidienne et propose des méthodes pour mieux les comprendre et les gérer. L'ouvrage combine des approches psychologiques et des conseils pratiques pour aider les lecteurs à trouver un équilibre émotionnel.





"FOUTEZ-VOUS LA PAIX! ET COMMENCEZ À VIVRE" - FABRICE MIDAL - ÉDITIONS FLAMMARION

Ce livre de Fabrice Midal invite les lecteurs à se libérer des pressions et des attentes excessives qu'ils s'imposent. L'auteur propose une approche pour arrêter de se juger constamment et pour retrouver une vie plus sereine et épanouissante. Ce guide pratique encourage à lâcher prise et à vivre pleinement le moment présent.

LES TRAVAUX D'ILONA BONIWELL - POSITRAN



Ilona Boniwell a rédigé de nombreux articles, tant scientifiques que grand public, sur des sujets tels que les sciences du bonheur, l'éducation positive, le bien-être au travail et la vie familiale.

[Lire les publications ici](#)

5 MINUTES DE COHÉRENCE CARDIAQUE - FLORENCE SERVAN-SCHREIBER



Exercice de respiration proposé par Florence Servan-Schreiber : inspirez lorsque la rosace s'ouvre, expirez lorsqu'elle se referme. Chaque cycle dure 5 minutes. Pratiquez-le 3 fois par jour pour harmoniser le rythme cardiaque, relâcher les tensions, clarifier l'esprit, favoriser de meilleures décisions et stimuler le système immunitaire.



<https://www.youtube.com/watch?v=StpBBksAl90>

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE - CONFÉRENCE TED



Figure de proue de la psychologie positive, Florence Servan Schreiber met en pratique les avancées scientifiques de la psychologie positive pour explorer les chemins du bonheur et du bien-être.



<https://www.youtube.com/watch?v=bKDZGTGfqS8>

RIEN NE NOUS ARRIVE PAR HASARD - NADALETTE LA FONTA SIX |



Dans son TEDx « Rien ne nous arrive par hasard », Nadalette La Fonta Six partage le bouleversement de sa vie après un accident médical qui l'a rendue paraplégique. Avec sincérité et humour, elle raconte comment cette épreuve l'a poussée à abandonner "Madame Parfaite" pour découvrir une nouvelle liberté intérieure. Son témoignage inspire à transformer nos blessures en chemins de résilience et d'authenticité.



<https://www.youtube.com/watch?v=8S8mie3bwtw>

LES CLÉS POUR GÉRER SES ÉMOTIONS



Explorez des méthodes pour comprendre, reconnaître et maîtriser vos émotions afin de mieux affronter les défis du quotidien. Christophe André nous éclaire sur la manière dont les émotions peuvent à la fois nous soutenir et nous menacer, en passant de réactions instinctives à une régulation consciente. Apprenez à équilibrer les effets du stress avec les avantages d'une gestion émotionnelle efficace.



<https://www.youtube.com/watch?v=olZJNb-g1Zo>