

Les parents

Y'a personne de parfait

Prenez soin de vous-même

- **Soyez actif.** L'activité régulière vous aide à rester en santé. Elle vous aide aussi à gérer le stress. Amusez-vous en faisant des activités physiques avec votre enfant.
- **Mangez bien.** Votre enfant apprend de votre exemple. Si vous mangez des aliments nourrissants comme des fruits et des légumes, il voudra en manger lui aussi. Vous resterez donc tous les deux en santé.
- **Reposez-vous suffisamment.** Passez du temps seul chaque jour, même si ce n'est que pour quelques minutes. Reposez-vous durant la sieste de votre enfant. Si vous avez un bébé qui se réveille la nuit, couchez-vous de bonne heure. Essayez de dormir suffisamment durant la nuit.
- **Maintenez de solides relations.** Tous les parents ont besoin de satisfaire leurs besoins en ce qui concerne leur vie amoureuse et sexuelle.
- **Restez intéressé au monde des adultes.** Les parents ont besoin de se retrouver avec d'autres adultes pour échanger avec eux. Amenez votre enfant dans des milieux où vous pourrez être en compagnie d'autres adultes et parler avec eux. Vous et votre enfant pouvez y apprendre de nouvelles choses et essayer de nouvelles activités. Ce sera aussi une occasion pour vous deux de faire de nouveaux amis.
- **Amusez-vous.** Une façon de prendre soin de vous-même est de vous amuser. Jouez avec votre enfant et riez ensemble. Amusez-vous avec votre conjoint et avec vos amis aussi.

i Les parents s'occupent mieux de leur enfant lorsqu'ils prennent soin d'eux mêmes.

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.



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

Activités faciles et amusantes

L'activité physique avec votre enfant

Vous n'avez pas besoin de devenir membre d'un gymnase pour faire de l'exercice. Faites une simple promenade avec votre enfant dans une poussette ou un porte-bébé. Ce sera encore plus amusant en compagnie d'un autre parent. Cherchez quelqu'un qui a un bébé du même âge que le vôtre. Fixez un rendez-vous régulier pour faire de la marche ensemble.

Quand votre enfant est plus âgé, faites semblant de faire partie d'une fanfare. Faites semblant de jouer d'un instrument en marchant d'une pièce à l'autre. Imitiez le son de votre instrument imaginaire. Votre enfant suivra votre exemple. Quand il est fatigué de battre du tambour, vous pouvez faire semblant de jouer de la trompette.

Essayez des exercices d'étirement avec votre enfant d'âge préscolaire. Empruntez une vidéo à la bibliothèque ou trouvez une émission d'exercices à la télévision. Amusez-vous à faire les mouvements ensemble.

L'heure des rires

Le rire vous aidera à vous changer les idées. Faites une liste de ce qui vous fait rire et prévoyez une « heure des rires » tous les jours.

Voici des activités à essayer avec votre enfant, avec vos amis ou tout seul.

- Jouez à répéter des comptines qui s'accompagnent de gestes. Bougez les mains de votre bébé pendant que vous récitez la comptine. Dans certaines comptines, vous dites le nom des parties de son corps pendant que vous les touchez. Bientôt, il commencera à rire avant même la fin de la comptine.
- Faites rire votre tout-petit en faisant des drôles de grimaces et en imitant des bruits d'animaux.
- Inventez des chansonnettes amusantes avec votre enfant d'âge préscolaire et chantez-les ensemble.
- Amusez-vous avec un ami.
- Regardez un film drôle.
- Regardez une comédie à la télévision.
- Lisez un livre amusant ou les bandes dessinées dans un journal.

