

Les parents

Y'a personne de parfait

Simplifiez votre vie

- **Décidez ce qui est le plus important dans votre vie.** Les personnes sont plus importantes que les choses. Il est toujours important de faire des câlins à votre enfant, de jouer et de parler avec lui.
- **Une maison bien rangée est plus importante qu'une maison propre.** Personne ne verra la poussière sur les meubles, par contre les jouets qui traînent partout sur le plancher peuvent être dangereux. Mettez les jouets dans une boîte et placez la boîte dans un coin. La pièce sera beaucoup plus agréable à regarder, vous vous sentirez mieux et cela ne vous prendra que quelques minutes.
- **Soyez le mieux organisé possible.** Chaque jour, faites une liste de ce que vous avez à faire. Cette liste peut inclure la planification des repas, le ménage, les courses, les rendez-vous et tout ce que vous devez faire ce jour-là.
- **Trouvez la manière la plus facile et la plus rapide de faire les choses.** Il y a des façons de gagner du temps et de l'énergie. Par exemple, préparez assez de ragoût pour deux repas et congelez-en la moitié pour un autre jour. Faites autant de choses que possible par téléphone ou en ligne.
- **Partagez les tâches.** Vous n'avez pas à tout faire tout seul. Partagez les tâches avec votre conjoint, dans la mesure du possible. Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille. Demandez à un voisin ou à un ami de garder votre enfant pour une heure pendant que vous prenez une pause. Vous aurez peut-être l'occasion de garder son enfant ou de lui rendre un autre service.
- **Préparez-vous à faire face aux problèmes AVANT qu'ils ne se produisent.** Les problèmes auront l'air moins graves si vous avez déjà prévu des solutions. Que ferez-vous si votre enfant fait de la fièvre? Ou si votre gardienne tombe malade?

i **Félicitez-vous de ce que vous faites. Ne vous sentez pas coupable de ce que vous ne faites pas.**

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

Qu'est-ce qui peut attendre?

S'AGIT-IL D'UNE TÂCHE QU'IL FAUT FAIRE OU D'UNE TÂCHE QUE JE DEVRAIS FAIRE?

Quand vous sentez que vous avez trop à faire, prenez une pause et faites une liste. Notez toutes les tâches que vous croyez avoir besoin de faire. Décidez pour chaque tâche s'il s'agit d'une tâche qu'il **faut** faire ou d'une tâche que vous **devriez** faire. Faites d'abord les tâches qu'il **faut** faire. Vous n'avez pas à penser aux autres tout de suite. Elles peuvent attendre.

Des exemples de tâches qu'il faut faire :

- nourrir votre enfant ;
- prendre soin d'un enfant malade ;
- vous reposer et faire de l'exercice ;
- payer vos comptes ;
- vous assurer que vos enfants vont à l'école ou à la garderie ;
- sortir les ordures.

Des exemples de tâches que vous devriez faire :

- laver le plancher ;
- faire la lessive ;
- nettoyer la salle de bains ;
- tondre le gazon.

Vous ne pouvez pas remettre à tout jamais les tâches que vous devriez faire. Si vous n'avez plus de vêtements propres, il faut faire la lessive! Posez vous la question suivante : « Quelque chose de grave peut-il arriver si je ne fais pas cette tâche? » Si la réponse est « oui », il s'agit d'une tâche qu'il **faut** faire.

Consacrez votre temps à faire les tâches qu'il **faut** faire et à avoir du plaisir avec votre famille et vos amis.

Avec quelles tâches pouvez-vous trouver de l'aide?

Faites appel à votre communauté.

L'aide et le soutien des voisins, des amis et des membres de la famille peuvent permettre de régler plus facilement les problèmes. Gardez vos liens avec votre famille et vos amis. Entrez en contact avec d'autres personnes.

- Achetez la nourriture avec d'autres et faites la cuisine ensemble ou joignez-vous à un programme de cuisine collective.
- Organisez du covoiturage.
- Joignez-vous à un réseau d'échanges de garde d'enfants. Les parents s'échangent du temps de garde au lieu de payer une gardienne.

