



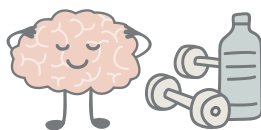
# L'hygiène de vie:

## la santé mentale des parents

Rédigé par Laurence Morency-Guay

Il est assez fréquent d'observer une bousculade dans l'hygiène de vie des adultes qui deviennent des parents : dettes de sommeil, adaptation, nouveauté, changements de routine, et j'en passe.

D'abord, je tiens à **normaliser que cette période de votre vie en est une où votre santé mentale est plus vulnérable**. À différents degrés, les parents d'enfants jeunes et moins jeunes se sentiront plus fragiles qu'ils ne l'ont jamais été. Pourquoi ? **Parce que vous accumulez les rôles sociaux**. Lorsqu'on est jeune, on est pris en charge et on se concentre sur moins d'aspects de la vie à la fois : l'école, peut-être un travail à temps partiel et l'entretien d'un cercle social. À l'âge adulte, on prend en charge les aspects financiers, ménagers et personnels de notre vie. On est encore un ami, mais on est aussi un partenaire. On a une profession qui implique plusieurs responsabilités. Puis s'ajoute la plus grande responsabilité de notre vie : accompagner un petit humain qu'on aime plus que tout dans son développement et assurer tous ses soins. Il n'y a rien de plus valide que de se sentir épuisé, stressé et fragile lorsqu'on accumule tous ces rôles sociaux, malgré tout le bonheur que ça nous apporte à la fois.



### Santé physique et santé mentale: un double standard

Avec toutes ces responsabilités, votre corps pèse plus lourd. Pour l'aider, vous tentez de bien vous alimenter, vous prenez des vitamines, vous tentez de vous coucher plus tôt à l'occasion. Quand vous ne vous sentez pas bien, vous prenez congé. Si ça ne va pas, vous consultez. Vous êtes malade ? Il y a une tonne de médicaments à propos desquels on ne se questionne pas plus que ça avant de les prendre. On prend soin de notre santé physique, ça va de soi!

Que faites-vous maintenant quand votre tête est lourde, que vos émotions s'intensifient, que vous vous essouffez à porter tout ce stress? Les choses nommées ci-haut peuvent aider, mais il y a aussi des solutions qu'on envisage moins facilement et qui sont pourtant des options très similaires à celles qui concernent notre santé physique. Prendre congé, consulter ou prendre une médication sont tous des choix légitimes quand c'est notre santé mentale qui en a besoin, mais c'est moins facile de se le permettre pour plusieurs.

Il y a un double standard entre la santé physique et la santé mentale, soit des attitudes, des comportements et des croyances qui varient par rapport à deux concepts très similaires. Il faut déconstruire les conceptions entretenues au sujet de la santé mentale, car elle est tout aussi importante que la santé physique. En tant que parent, vous avez tout intérêt à prendre soin de votre santé au grand complet!



### *Par où commencer ?*

Voici une liste à cocher au quotidien pour vous aider à ne pas laisser votre santé mentale de côté.

1. Me féliciter pour une réussite dans ma journée, aussi petite soit-elle.
2. Avoir eu un moment pour seulement moi, aussi court fut-il.
3. Avoir bougé, peu importe comment, peu importe l'intensité – juste assez pour que mon cœur se soit un tout petit peu emporté.
4. Avoir pris une bouffée d'air frais, ne serait-ce qu'un coup de vent par la fenêtre entrouverte.
5. Accepter que ma journée n'ait pas été à la hauteur, m'écouter et m'exprimer même si c'est dit tout haut devant un miroir.

N'hésitez pas à aller chercher de l'aide si vous vous sentez au bout du rouleau : pleurer chaque jour et/ou ne plus éprouver d'envie à accomplir les petits gestes du quotidien sont des signaux à ne pas négliger. Prenez soin de vous!