

Module 1 : Le stress

Le stress fait partie de notre vie quotidienne. Certains facteurs de stress sont positifs (comme le fait d'avoir un bébé), tandis que d'autres sont plus difficiles à accepter ou à gérer (comme une séparation). Quoi qu'il en soit, le stress nous affecte tous, et il peut affecter la relation de la mère avec son enfant.

Lorsque nous sommes stressés, ce stress peut influencer ce que nous ressentons physiquement. Certains d'entre nous peuvent se sentir fatigués, tendus ou avoir des maux de tête. Le stress affecte nos émotions. Nous pouvons nous sentir irritables, contrariés, ou en colère. Le stress peut également affecter nos activités et nos interactions avec les autres, y compris avec nos propres enfants.

Il est important de connaître et d'identifier les facteurs de stress dans votre vie, et de comprendre comment ils vous affectent, vous et votre relation avec votre bébé. C'est la première étape vers l'élaboration d'un plan pour gérer le stress.

Comment pensez-vous que ces facteurs de stress affectent votre bébé? Qu'en est-il de la relation parent-bébé? Quels types de facteurs de stress vous affectent lorsque vous planifiez l'arrivée de votre bébé, ou lorsque vous accueillez votre nouveau-né dans votre vie?

Les enfants se tournent souvent vers leurs parents pour apprendre à gérer les situations stressantes. Afin de leur montrer comment faire, il convient de donner un bon exemple en gérant vous-même votre stress de manière adéquate. La grossesse est un bon moment pour apprendre à gérer les sources de stress et pour se préparer à faire face aux changements qui surviendront après la naissance de votre bébé.

Être parent de jeunes enfants est une étape stressante de la vie parce que cela implique des changements importants. Cela n'empêche pas cette étape d'être également heureuse, significative et source d'épanouissement. Ce cours vise à aider les mères à vivre moins de stress en leur apprenant à gérer les changements importants qui surviennent avec l'arrivée d'un nouvel enfant.

Il y a certainement des choses dans notre vie qui sont difficiles, et d'autres qui sont impossibles à changer.

Cependant, vous pouvez essayer de modifier les situations difficiles en façonnant votre réalité personnelle de manière à vous sentir plus apte à gérer les moments difficiles. Ultimement, nous espérons que cela vous permettra d'améliorer votre capacité à gérer vos émotions et votre humeur, pour mieux atteindre vos objectifs.