



PRENDRE SOIN DE SOI

- ✚ Élever un enfant atteint du TSAF peut être difficile et épuisant.
- ✚ Le soignant place souvent les besoins de l'enfant devant les siens. Prendre soin de l'enfant et gérer ses comportements difficiles peuvent être fatigants et même mener à l'épuisement.
- ✚ Pour bien prendre soin d'un enfant atteint du TSAF, vous devez aussi bien prendre soin de vous-même; mieux vous prendrez soin de vous, plus vous aurez d'énergie et d'enthousiasme pour votre enfant.

Trucs pour prendre soin de vous-même

- ✚ **Ne faites pas du comportement de l'enfant une affaire personnelle.** N'oubliez pas que le comportement difficile de votre enfant est un symptôme du TSAF, pas un reflet de vous en tant que parent.
- ✚ **Prenez du temps pour vous-même.** Une longue marche, un bain relaxant ou une soirée avec votre conjoint ou des amis peut vous donner un peu de temps au besoin sans votre enfant. Ne vous sentez pas coupable de prendre du temps pour vous reposer et vous détendre.
- ✚ **Trouvez quelqu'un à qui parler.** Communiquez avec d'autres parents qui ont un enfant atteint du TSAF, fondez un groupe de soutien ou rencontrez un conseiller. Parler à quelqu'un peut vous aider à exprimer vos frustrations. Discutez de vos soucis avec d'autres gens qui comprennent la difficulté d'être parent d'un enfant atteint du TSAF.

Faites quelque chose que vous aimez, juste pour vous :

- Suivez un cours d'art.
- Participez à des activités communautaires.
- Devenez bénévole.
- Joignez-vous à un club de lecture.
- Prenez le petit déjeuner avec des amis.
- Embauchez une gardienne que vous connaissez.

Passer du temps éloigné de votre enfant est sain pour votre enfant et pour vous-même. Cela vous aidera à reprendre des forces pour être le meilleur parent possible.

PETITS CONSEILS

- **Faites de votre mieux. N'essayez pas d'être parfait.**
- **Prenez d'abord soin de vous. Si vous êtes stressé et fatigué, vous ne pourrez pas donner à votre enfant tout ce dont il a besoin.**
- **Dormez bien, mangez bien et faites de l'exercice.**