

# Parents efficaces Familles heureuses

## 12 stratégies pour gérer les situations stressantes!

J. Dale Munro, MSW, RSW, FAAIDD



**Autism**ONTARIO

*see the potential    voir le potentiel*

# J. Dale Munro

MSW, RSW, FAAIDD

**Thérapeute individuel, conjugal et  
familial**

**Clinicien associé au Redpath Centre  
(London, Ontario)**

**[dalemunro@rogers.com](mailto:dalemunro@rogers.com)**

**519-614-4490**



# Causes de détresse

- **SOCIÉTÉ** – perfectionnisme, rythme de vie
- **TRAVAIL**
- **BIOLOGIE** – tempérament, comportement
- **CRISES DE LA VIE**
- **TENSIONS FAMILIALES**
- **PIÈTRE GESTION DU STRESS**
- **NOTRE RÉFLEXION!**



## TEST DE LA RÉALITÉ – par Dave Whamond



# Les modèles d'adaptation des parents

- Centrés sur les émotions
- Centrés sur les problèmes
- Accommodants



# Symptômes de « détresse »

- Épuisement mental
- Problèmes physiques
- Semble déprimé et agit comme une personne déprimée
- Inquiétude excessive au sujet du passé et de l'avenir
- Problèmes de couple/relationnels
- Des problèmes apparaissent chez les enfants et les adultes :
  - Problèmes de comportement
  - Problèmes de santé



# Quel est votre niveau de stress optimal?\*

Êtes-vous :

- Un cheval de course?

ou

- Une tortue?

\*Nous avons besoin de stress pour réussir!





# Niveaux de stress des parents

- Leur niveau de stress peut être aussi élevé que celui des soldats qui reviennent du combat.
- Enfants neurotypiques = 4 % des parents sont **dépressifs**
- Enfants ayant une déficience intellectuelle = 8 % des parents sont **dépressifs**
- Enfants ayant un TSA = 16 % des parents sont **dépressifs**

Eliz Dykens, Université Vanderbilt

Marsha M. Seltzer, Université Wisconsin-Madison





# 1. Compétence parentale

**Les parents doivent  
travailler en équipe!**

[Établir les bases de la famille!]



## 2. Compétence parentale

En période de stress intense, prendre des décisions judicieuses concernant les éléments suivants...



- Aliments et caféine
- Alcool ou drogues
- Tabac
- Dépendance au travail
- Emprunts/Dépenses
- Jeux de hasard
- Amitiés
- Comportement à risque au volant

## Gestion du stress

- Régime alimentaire / Nutrition
- Sommeil
- Exercice
- Temps de loisirs
- Méditation



## 3. Compétence parentale

# **Créer des environnements sensoriels favorables**

Elspeth Bradley et Phoebe Caldwell (2013)



# Approche de l'intérieur vers l'extérieur

- Éteindre les lumières vives/Porter des lunettes de soleil.
- Utiliser des bouchons d'oreille, du bruit blanc, de la musique, des écouteurs.
- Accorder des moments de balancement et d'autostimulation.
- Comprendre la sensibilité aux médicaments.
- Proposer des boissons réconfortantes (p. ex., une tisane).
- Parler plus bas, plus lentement, plus succinctement, plus calmement et garder une attitude positive.



# Approche de l'intérieur vers l'extérieur (suite)

- Contrôler les arômes et choisir des couleurs de peinture apaisantes.
- Réduire au minimum le nombre de visiteurs indésirables.
- Choisir des meubles confortables et offrant un bon soutien.
- Adapter vos poignées de main à leurs niveaux de tolérance et d'acceptation.
- Prévoir des lieux privés de récupération.



# 4. Compétence parentale

- VOUS ÊTES PROBABLEMENT EN MEILLEURE FORME QUE VOUS NE LE CROYEZ
- La jalousie est un sentiment normal, mais...
- ...toutes les familles éprouvent des difficultés...

...à tous les jours!



# Idées négatives et déformées

- Des idées qui nous jouent des tours
  - Voir tout en noir ou tout en blanc
  - Rejeter le positif
  - Sauter rapidement aux conclusions
  - Dramatiser
  - S'exprimer sous forme d'obligations (je dois, il faut que)
  - Étiqueter les gens ou les situations
  - Se blâmer soi-même



anxiété et dépression





# Les parents d'aujourd'hui

## **Les meilleurs de tous les temps!**



# **Autorisez-vous trois « mauvaises décisions » par année\***

**\*Ne comportant pas de recours à la violence**



## 5. Compétence parentale

# Devenir des *sex-perts!*

Sujet souvent abordé durant les séances de counseling



- Les fréquentations
- La vie commune
- Le mariage
- « La sexualité protégée »



## 6. Compétence parentale

# Gérer vos attentes!

Respectez votre rythme

« Il s'agit d'un marathon, pas d'un sprint! »



- Les attentes élevées et le perfectionnisme sont parfois à l'origine d'un :
  - Épuisement
  - Toute la famille en souffre
- Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.
- Centrez vos efforts sur ce que vous pouvez changer.
- Il s'agit parfois d'une situation très complexe.
- Évitez l'humiliation.
- **Cap sur les 3 prochains mois**



## 7. Compétence parentale

**Optez pour les  
grandes évasions!**



# Les grandes évasions

- La lecture
- L'histoire
- Les jeux
- Les loisirs et passions
- Un bain moussant
- L'exercice physique
- Les sports d'équipe
- Le travail à temps partiel
- Une cause
- Les sports en général
- Les activités de plein air
- La vie spirituelle
- La méditation/prière
- L'écriture
- L'humour/la comédie
- Le bénévolat





## 8a. Compétence parentale : Parents seuls

**Renforcez  
votre  
réseau de soutien!**



# Réseaux de soutien

- Sollicitez la contribution de votre famille, de vos amis et ayez recours aux services de répit
- Accordez des faveurs aux autres
- Sorties peu coûteuses/nouvelle rencontre?
- Escapades de fin de semaine, sans les enfants.
- Vacances sans les enfants.
- Devenir membre d'Autisme Ontario, d'un groupe confessionnel, d'autres groupes communautaires.



## 8b. Compétence parentale : Couples

**Remariez-vous ou  
réconciliez-vous avec  
votre partenaire!**



# Manifestations d'amour\*

- Dire des mots gentils.
- Se tenir par la main.
- Faire des câlins (p. ex., si la personne est épuisée).
- Gestes de bonté spontanés/Service.
- Être enjoué, plaisanter, s'amuser.
- Le « Big Kahuna »
- Sexualité protégée.

\*The Five Love Languages



## 9. Compétence parentale

**Établir des  
limites saines!**

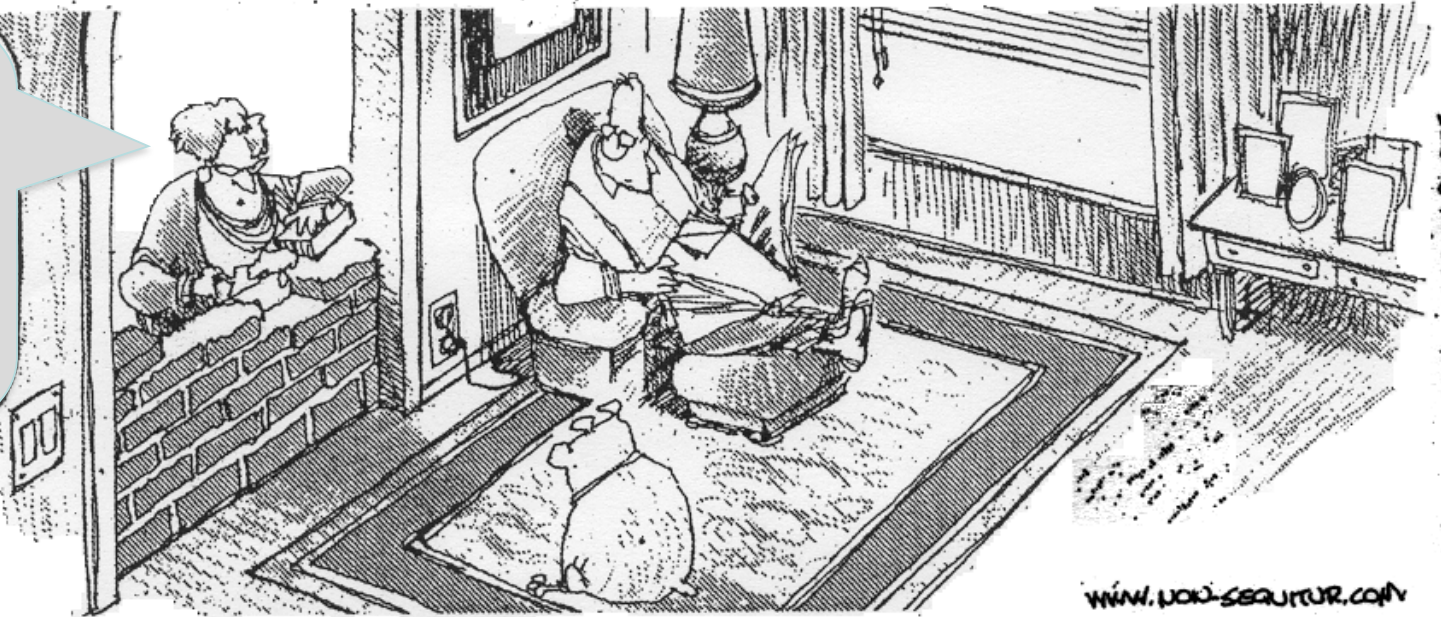


**NON SEQUITUR – By Wiley** e-mail: [sequitoon@aol.com](mailto:sequitoon@aol.com)

Mon  
thérapeute  
m'a dit que je  
devais établir  
mes limites!

WILEY

10-2 WILEY@NON-SEQUITUR.COM



© 1991 Universal Press Syndicate



# Resserrer les limites

- Éviter ou limiter les contacts avec des proches négatifs ou indifférents.
  - Période des Fêtes, vacances
- Établir des règles concernant les enfants qui dorment avec leurs parents.
- Protéger l'information confidentielle.
- Sortir ou prendre des vacances sans les enfants.
- Établir des limites concernant le travail bénévole.
  - Comités
- Règle : Une heure avec utilisation et une heure sans utilisation de la technologie.
- Dire « Non! » aux demandes irréalistes.
  - Cadeaux, argent, activités dangereuses, plus de nourriture



# Assouplir les limites

- Sortir sans être accompagné.
- Retourner au travail ou à l'école.
- S'inscrire à un programme de mise en forme.
- Passer des moments privilégiés avec ses frères et sœurs.
- Recourir à des services de répit.





# 10. Compétence parentale

## Élevez votre esprit!

Groupe confessionnel

Prière et méditation

Trouvez un lieu de solitude pour vous ressourcer



# Votre équipe de soutien

- Entourez-vous de personnes positives et amusantes.
- Famille
- Amis
- Professionnels



# 11. Compétence parentale

**Soyez à l'affût des  
petits miracles qui  
vont se produire!**

- **Mythe** : Il n'y a plus de miracles
- **Réalité** : Des miracles se produisent chaque jour... Ils sont peut-être différents que ceux attendus



# Le miracle et la joie d'être parents...

- C'est aider vos enfants à surmonter les obstacles et à dépasser leurs blocages.
- C'est regarder vos enfants accomplir des choses qui ne vous semblaient peut-être pas à leur portée...

**ET ILS LES ONT FAITES!**



# 12. Compétence parentale

**Suivre un thérapie  
individuelle, conjugale ou  
familiale?**



# **La règle d'une minute de Munro**

**30 points**

**60 points**



# Parlez...

- Plus bas
- Plus lentement
- Plus calmement
- Plus succinctement
- Restez positif

Exprimez votre affection avec vos yeux, votre voix, votre écoute... et votre attitude positive!



# Réunions de famille

## **Demandez :**

- Qu'à tour de rôle, les membres de la famille parlent à la personne, pendant 4 ou 5 minutes, de ses « intérêts particuliers ».





# **Apprenez à revendiquer vos droits sans vous épuiser!**

Ne faites pas cavalier seul!



# Les bons parents

Qu'est-ce qui fait qu'une personne est un bon parent?

- Scientific American Mind  
Numéro de novembre/décembre 2010  
Examen des recherches réalisées pendant plus de 50 ans



# Un bon parent

- Aime ses enfants, leur témoigne physiquement son affection, les accepte tels qu'ils sont et passe du temps de qualité avec eux.
- S'efforce de bien gérer son stress, se réserve des moments de détente et reste positif.
- A une relation saine avec son ou sa partenaire de vie ou avec l'autre parent.
- Encourage ses enfants à être autonomes.
- Utilise des approches comportementales positives.



# Un livre génial

- *More Than a Mom: Living A Full Life When Your Child Has Special Needs*

Amy Baskin et Heather Fawcell

[abaskin@sentex.net](mailto:abaskin@sentex.net)

