

MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ :

5 stratégies pour les papas



*Un guide pour retrouver calme et sérénité
au quotidien. Ce guide est une publication
de RePère, votre organisme dévoué à
l'accompagnement des pères au Québec.*





Introduction

Bienvenue, Papa !

La paternité est une aventure extraordinaire, remplie de joie, d'amour, mais aussi de défis. Dans ce tourbillon de nouveautés, il est normal de ressentir de l'anxiété, que ce soit face aux responsabilités, au manque de sommeil, ou aux incertitudes du quotidien.

Chez RePère, nous savons que prendre soin de soi est la première étape pour prendre soin de sa famille. C'est pourquoi nous avons créé ce petit guide, rempli de stratégies simples et efficaces pour vous aider à mieux gérer ces moments où l'anxiété pointe le bout de son nez.

Important à savoir

Les stratégies présentées dans cet e-book sont de simples outils d'appoint pour favoriser un mieux-être au quotidien. Elles ne remplacent en aucun cas un accompagnement professionnel.

Si l'anxiété persiste, s'aggrave, ou si vous ressentez une détresse importante, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé. N'hésitez jamais à demander de l'aide ; c'est un signe de force, pas de faiblesse.

01 Respire avec intention

Le pouvoir de votre souffle

Dans le tourbillon de la vie de papa, il est facile d'oublier de respirer pleinement. Pourtant, la respiration est un outil puissant pour calmer votre système nerveux et réduire l'anxiété en quelques minutes seulement.

Lorsque vous vous sentez dépassé, stressé ou que la tension monte, prenez une pause et concentrez-vous sur votre souffle.



Essayez la respiration 4-4-4

C'est une technique simple, mais incroyablement efficace pour rééquilibrer votre corps et votre esprit.

- Inspirez lentement par le nez pendant 4 secondes. Sentez l'air remplir vos poumons.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes. Sentez le calme s'installer.
- Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes. Videz complètement vos poumons.

Répétez ce cycle 3 fois de suite.



Quelques minutes suffisent pour faire une réelle différence.

Quand l'utiliser ?

1 Au coucher : Pour calmer votre esprit avant de dormir.

2 Au réveil : Pour commencer la journée avec sérénité.

3 Dès que la tension monte : Dans une situation stressante, une dispute, ou lorsque vous vous sentez anxieux.

02 Écris ce que tu ressens

Quand tu écris ce que tu ressens, tu ne fuis pas la tempête — tu lui donnes une voix, et parfois, c'est tout ce qu'il faut pour qu'elle s'apaise.

La force des mots sur papier

Parfois, nos pensées et nos émotions s'accumulent, formant un nœud d'anxiété difficile à défaire. L'écriture est un exutoire simple et puissant pour libérer cette charge mentale.

Tenir un journal, même de manière informelle, vous permet de vider votre esprit et de prendre du recul sur ce que vous vivez.



*Prenez 5 minutes, avant de dormir ou au réveil :
Trouvez un carnet, une feuille de papier, ou même une
note sur votre téléphone. L'important est d'écrire
librement, sans jugement ni correction. Cette pratique
régulière vous aide à éviter que les émotions
s'accumulent et à mieux les gérer au fur et à mesure.*

Nommez vos émotions :

Est-ce de la frustration, de la peur, de l'épuisement, de la tristesse ? Mettre un mot sur ce que vous ressentez vous aide à mieux le comprendre.

Décrivez ce qui vous préoccupe :

Quelles sont les situations, les pensées ou les événements qui génèrent de l'anxiété ?

Listez les éléments stressants :

Faites une liste de tout ce qui vous stresse en ce moment.

Catégorisez ce que vous pouvez contrôler ou non :

À côté de chaque élément stressant, indiquez si vous avez un contrôle dessus (C) ou non (NC). Concentrez votre énergie sur ce que vous pouvez contrôler et apprenez à lâcher prise sur le reste.





03

Appuie-toi sur ton réseau

À plusieurs, les poids invisibles deviennent plus légers — parce que le lien humain est le meilleur des antidotes à l'isolement.

La charge est moins lourde à plusieurs

Dans les moments d'anxiété, on peut avoir tendance à s'isoler et à porter le fardeau seul. Pourtant, votre réseau de soutien est l'une de vos plus grandes forces. Le soutien social est un puissant bouclier contre l'anxiété et l'isolement. Ouvrez-vous, demandez de l'aide, et laissez-vous soutenir.

Rappelez-vous : vous n'avez pas à porter ça seul.

Passez à l'action :

- ✓ **Appelez une personne de confiance** : Un ami proche, un membre de la famille, votre conjoint(e). Partagez ce qui vous pèse. Le simple fait de nommer vos angoisses à voix haute peut les rendre moins écrasantes.
- ✓ **Parlez à un ami ou à un autre papa** : Partager votre vécu avec quelqu'un qui vous comprend ou qui vit des expériences similaires peut être incroyablement libérateur.
- ✓ **Revenez vers votre intervenant RePère** : Si vous participez à un de nos programmes, votre intervenant est là pour vous écouter, vous guider et vous offrir un soutien adapté. N'hésitez pas à le contacter.

04 Bouge ton corps, apaise ton esprit



Le lien puissant entre le corps et l'esprit

L'anxiété peut nous figer ou nous rendre agités. Saviez-vous que l'activité physique est un antidote naturel au stress et à l'anxiété ? Elle libère des endorphines, les "hormones du bien-être", et aide à dissiper la tension accumulée dans le corps.

Pas besoin de devenir un athlète olympique pour en ressentir les bienfaits ! L'important est de bouger, même un peu.

Trouvez votre mouvement:

- Marche rapide (15-20 minutes)
- Exercices à la maison
- Jeu actif avec vos enfants
- Dansez

L'important est la régularité. Intégrez de petits moments d'activité physique dans votre routine quotidienne, et observez la différence sur votre niveau d'anxiété.

05

Établir des limites saines

Être un bon père ne signifie pas dire oui à tout, tout le temps. L'une des causes majeures d'anxiété est le sentiment d'être débordé, de manquer de temps ou d'énergie pour soi et pour sa famille. Apprendre à établir des limites, c'est se protéger et mieux se positionner.

Mettre en place des limites saines peut sembler difficile au début, mais c'est un acte d'amour envers soi-même et sa famille, qui réduit l'anxiété et augmente votre disponibilité émotionnelle.



Oser dire non et déléguer :



Apprendre à dire "non"

Que ce soit à une demande supplémentaire au travail, à une sortie qui vous épuiserait, ou à une tâche qui ne vous appartient pas. Dire "non" à quelque chose peut être un "oui" à votre bien-être et à votre famille.

Déléguer des tâches

Au sein du couple, de la famille élargie, ou même en demandant de l'aide à des amis. Vous n'avez pas à tout faire seul. Partager la charge est un signe de force, pas de faiblesse.

Établir des frontières claires

Entre le travail et la vie personnelle (éviter les courriels professionnels le soir), ou avec certaines personnes qui drainent votre énergie.

Fixer des "non-négociables"

Identifiez quelques moments sacrés dans la journée ou la semaine à protéger à tout prix. Ce peut être 30 minutes de lecture, une sortie au parc avec les enfants, ou une soirée en couple. Ces moments sont essentiels pour recharger ses batteries.

Quand chercher de l'aide professionnelle ?

Reconnaître les signaux

Les stratégies de ce guide sont des outils d'appoint précieux, mais il est essentiel de savoir quand l'anxiété dépasse ce que vous pouvez gérer seul. N'attendez pas d'être au bout du rouleau pour consulter.

IL EST TEMPS DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ SI :

- Votre anxiété est persistante et dure plusieurs jours ou semaines.
- Elle s'aggrave avec le temps.
- Elle interfère significativement avec votre vie quotidienne (travail, sommeil, relations).
- Vous ressentez une détresse intense, une tristesse profonde, ou un désespoir.
- Vous avez des symptômes physiques intenses liés à l'anxiété (palpitations, difficulté à respirer, maux de ventre fréquents).
- Vous avez des pensées sombres ou suicidaires (si c'est le cas, cherchez de l'aide d'urgence immédiatement).

Qui consulter ?

- *Votre médecin de famille*
- *Un psychologue*
- *Un thérapeute en santé mentale*
- *Votre CLSC local*
- *Un organisme communautaire*



Notre mission est de promouvoir les compétences paternelles en fournissant aux pères des ressources et des outils pour établir des relations solides avec leurs enfants, renforçant ainsi leur rôle familial.

RePère soutient l'idée que la présence d'un père dès le début de la vie de l'enfant est essentielle pour une relation de qualité. Nous nous adressons aux pères de divers horizons, y compris les jeunes pères et ceux faisant face à des situations difficiles.

Nos services offrent un accompagnement adapté pour aider ces pères à maintenir des relations positives avec leurs enfants, favorisant ainsi une parentalité équitable et bienveillante.

www.repere.org

514.381.3511