

Mon métier de parents

Questions de discussion

1. Est-ce que je prends du temps seul avec mon conjoint?
Est-ce facile de trouver ce temps?
2. Est-ce possible de faire saisir aux enfants que les parents ont des besoins qui leur sont propres; besoin de temps pour eux, besoin de relaxer, besoin d'intimité, etc. Comment?
3. Le fait de prendre du temps pour moi peut-il avoir un impact positif sur ma relation avec mon enfant? Pourquoi?
4. Est-ce que je me rends coupable de prendre du temps pour moi? Et pourquoi?
5. Qu'est-ce que je fais quand je suis « à boutte » ?
6. Combien de temps je m'accorde pour moi? (jour/semaine).
7. Qu'est-ce que je m'accorde comme distraction?
8. Est-ce qu'il m'arrive de prendre du temps pour moi seul. Sans le conjoint ou les enfants? Si oui, comment je me sens par la suite? Sinon, pourquoi?
9. Combien d'heures de sommeil je m'accorde?
10. Est-ce que je prends le temps de m'asseoir pour manger?
11. Est-ce qu'il m'arrive de sentir que ma relation de couple en prend un coup au profit des enfants? Qu'est-ce que je peux faire?
12. Qu'est-ce que je fais pour relaxer?
13. À quel moment je me fâche après les enfants?
14. À quel moment je me fâche après ma conjointe ou mon conjoint?
15. Est-ce qu'il m'arrive de me sentir à la merci des besoins de mes enfants et de me sentir envahi par eux? Si oui, qu'est-ce que je peux faire?

