

Les services de prise en charge par la parenté au Nouveau-Brunswick

1re édition



Information et soutien pour les personnes qui prennent soin, ou envisagent de prendre soin, d'un enfant ou d'un jeune avec lequel elles entretiennent une relation étroite.

ON VEUT AVOIR DE TES NOUVELLES!

Ce guide est conçu pour soutenir les parents proches et vos commentaires nous aident à l'améliorer.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réflexions, suggestions ou questions en visitant soutienssociauxnb.ca/commentaires ou en scannant le code QR ci-dessous.



Ce guide a été mis à jour pour la dernière fois en mars 2026



Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres

Préserver sa santé mentale, physique et émotionnelle pendant son rôle de parent proche.

Prendre soin de soi est essentiel pour pouvoir offrir les meilleurs soins possibles à l'enfant ou jeune vivant chez vous. Cultiver son bien-être permet de prévenir l'épuisement professionnel, de gérer le stress et de maintenir sa capacité à réagir avec patience et bienveillance face aux situations difficiles.



Gérer le stress et l'épuisement professionnel

Prendre soin d'un enfant ou d'un jeune surtout s'il a vécu un traumatisme, peut être gratifiant, mais aussi parfois épuisant émotionnellement et physiquement. Il est important de prendre soin de soi pour pouvoir continuer à soutenir et à prendre soin de l'enfant ou du jeune. Reconnaître les signes de stress rapidement aide à se ressourcer et à prévenir l'épuisement professionnel.

| *Ce que vous pouvez faire :*

- **Obtenez de l'aide en matière de santé mentale :** Explorez les options de thérapie, de counseling ou d'autres ressources en santé mentale sur le site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick [Accès aux soins de santé](#) (ou recherchez en ligne « Accès aux soins de santé GNB »).
- **Fixez-vous des attentes réalistes :** Rappelez-vous que ce n'est pas grave si les choses ne se passent pas parfaitement. Concentrez-vous sur le fait de faire de votre mieux plutôt que de viser la perfection.
- **Prenez des pauses :** De nombreux parents proches affirment qu'une pause fait toute la différence. Informez-vous auprès de votre travailleur social pour savoir s'il est possible de faire garder vos enfants ou de bénéficier d'un répit afin de vous ressourcer.
- **Pratiquez la pleine conscience ou des techniques de relaxation :** Des stratégies comme la respiration profonde, la méditation guidée ou la marche peuvent aider à réduire le stress.
- **Prenez soin de votre santé physique :** Prenez le temps de faire de l'exercice régulièrement, de manger sainement et de consulter régulièrement votre médecin. La santé physique joue un rôle important dans la gestion du stress.

Composez le 9-8-8 pour joindre la ligne d'assistance téléphonique provinciale gratuite en matière de toxicomanie et de santé mentale.



- **Déléguez lorsque c'est possible :**
Demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider pour des tâches comme la cuisine, l'épicerie ou les soins.
- **Fixez-vous de petits objectifs :**
Décomposez les défis importants en étapes gérables, comme faire une course ou prendre rendez-vous, pour rendre les tâches plus réalisables.
- **Accordez-vous du temps personnel :**
Prévoyez régulièrement des moments pour vous-même afin de vous adonner à vos loisirs, à l'exercice physique ou à des activités qui vous apportent de la joie.
- **Demandez de l'aide :** Acceptez que d'autres personnes vous aident pour les soins, les tâches ménagères où vous apportent un soutien émotionnel.
- **Parlez-en à un ami ou à un membre de votre famille :** Passer du temps ensemble et échanger régulièrement permet de maintenir des relations solides et bienveillantes.
- **Contactez votre travailleur social :**
Faites-lui part de vos difficultés. Il pourra vous orienter vers des ressources ou vous recommander un soutien adapté à votre situation.



Échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires

Parfois, vous avez l'impression que personne ne comprend ce que vous vivez, mais vous n'êtes pas seul(e). Parler avec d'autres personnes qui comprennent votre situation peut vous apporter un soulagement émotif et des perspectives précieuses.

| *Ce que vous pouvez faire :*

- **Participez à des ateliers ou à des événements :** Développez vos compétences en matière de soins et rencontrez d'autres personnes lors de séances de formation ou d'événements spéciaux.

Bien que les programmes de la Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption soutiennent les parents d'accueil, les parents proches sont les bienvenus! Échangez avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires et apprenez de nouvelles compétences en matière de soins. Pour plus d'informations, visitez le site Web

de la [Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption](#) (ou recherchez en ligne « Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption »).



Histoires et expériences de notre communauté de parents proches :

Le partage et la formation offrent un soutien précieux.

De nombreux ont confié qu'ils ignoraient l'existence de possibilités de rencontrer d'autres personnes dans des situations similaires. D'autres ne savaient pas qu'il existait des formations pour les aider à gérer les conséquences des traumatismes. Accéder aux ressources ci-dessous peut apporter un soutien essentiel et un sentiment d'appartenance à une communauté.

« Le traumatisme des enfants était plus difficile à gérer que je l'avais imaginé. »



Les jours difficiles, souviens-toi :

- **Vous n'êtes pas en échec.** Il est normal de regretter certaines choses ; vous apprenez au fur et à mesure.
- Chaque effort que vous faites pour offrir amour et attention a un impact positif et durable sur l'enfant ou le jeune qui vit chez vous.
- Se sentir dépassé ne signifie pas que vous faites mal les choses. C'est un travail exigeant, et vous êtes humain.

