

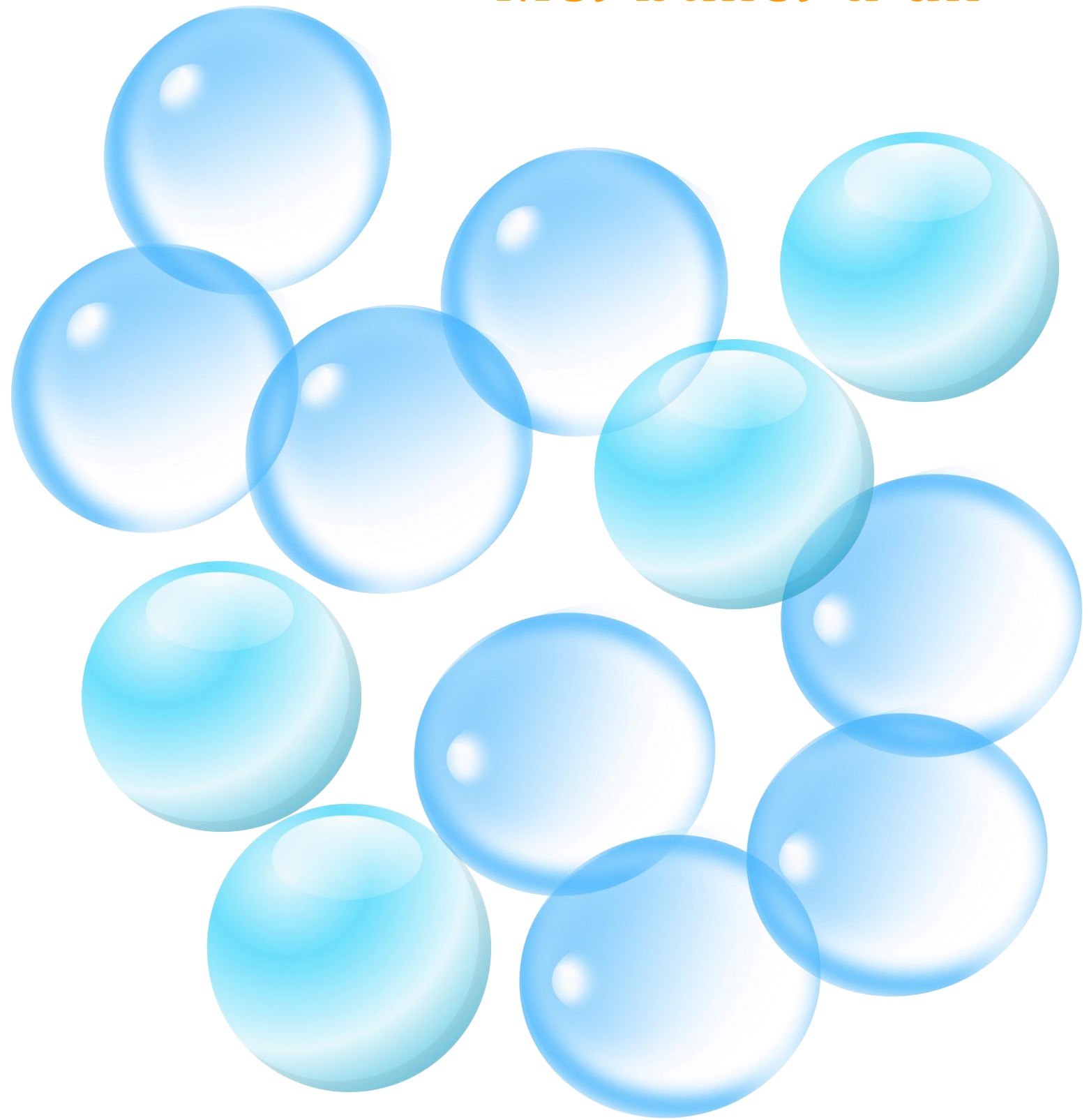
# Mes bulles d'air : se recharger et prendre soin de soi quand on est parent

Quand on est parent, une des priorités est de prendre soin de soi. Prendre soin de nous nous permet de mieux prendre soin des autres.

L'idée des bulles d'air de Véronique Maciejak (2017) est d'avoir un **support visuel accessible** qui rappelle l'importance de prendre du temps pour soi :

- Remplir ces 12 bulles d'air en notant dans chacune d'elle une chose simple qu'on aime faire, qui nourrit notre intérieur. Ces activités peuvent être de toute nature et effectuées seul.e, en couple, en famille, entre ami.e.s : lire, prendre une douche chaude, faire une balade en forêt, aller courir, manger du chocolat, parler avec un.e ami.e, écouter de la musique ...
- Il est possible d'écrire avec des feutres colorés ou de dessiner dans les bulles pour ajouter une note de beauté et de gaieté.
- Quand les bulles d'air sont remplies, elles peuvent être découpées et affichées bien en évidence (sur le frigo, dans l'entrée, sur le miroir de la salle de bain...). On peut alors se donner pour objectif de pratiquer au moins une des activités notées dans ces bulles par jour (et plus si possible).
- Cette activité reprend **l'idée du réservoir affectif à remplir**. Quand notre réservoir affectif de parent est vide, nous sommes plus irritables, nous sommes épuisé.e.s, nous aurons du mal à être le parent que nous souhaitons être.
- Cela est d'ailleurs valable pour tous les membres de la famille. Cette activité peut donc être élargie à tous les membres : enfants et conjoint.e. Chacun.e peut fabriquer sa propre bulle d'air afin que chacun.e prenne la mesure de l'importance de prendre soin de soi à tout âge. En parler ensuite en famille permet de mieux se connaître les uns les autres et mieux dire ses besoins.

# Mes bulles d'air



Exercice de : **1,2,3 je me mets à l'éducation positive de Véronique Maciejak (2017), éditions Eyrolles.**

Image de : [www.apprendreaeduquer.fr](http://www.apprendreaeduquer.fr)