Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Suis-je en train de devenir comme mes parents?

La pensée d'être comme ses parents peut faire peur, même si l'on entretient une très bonne relation avec eux. Plus on vieillit, plus on se surprend à dire et à faire des choses que nous avons vu nos parents dire ou faire.

Les débuts

Durant l'enfance, notre cerveau est programmé par les personnes qui prennent soin de nous, c'est-à-dire, dans la plupart des cas, nos parents. Ce sont eux qui nous enseignent à interagir avec le monde qui nous entoure. À mesure que notre cerveau se développe, des circuits neurologiques se forment, créant des automatismes dans certaines situations. C'est pourquoi nous nous surprenons à dire les mêmes choses que notre mère ou à faire les mêmes choses que notre père. Cela peut être une bonne nouvelle si nous reproduisons des traits positifs et une moins bonne nouvelle s'il s'agit de traits négatifs.

Créer de nouveaux circuits

Il est possible de modifier les comportements négatifs ou destructeurs appris durant l'enfance. Voici quelques façons d'amorcer ce processus :

- **Faites la paix avec le passé.** Cela ne signifie pas oublier le passé, mais plutôt comprendre vos parents, leur pardonner et reconnaître leurs qualités. Cela signifie également prendre conscience du fait que les comportements parentaux de votre père ou de votre mère lui ont été inculqués par ses propres parents.
- **Faites une liste** des traits de caractère ou des comportements de vos parents que vous ne voulez pas reproduire ainsi qu'une liste de valeurs qui sont positives pour vous.
- **Prenez conscience de votre individualité.** On peut vous dire que vous êtes tout comme votre père ou votre mère, mais vous ne l'êtes pas. Vous êtes vous-même. Réfléchissez aux traits qui vous rendent unique – par exemple, votre sens de l'humour, votre talent artistique ou votre facilité à vous faire des amis – et célébrez ces différences.
- **Reconnaissez que vos parents vous ont également transmis des éléments positifs.** Il n'est pas si terrible de devenir comme ses parents lorsqu'on se rend compte qu'ils nous ont transmis plusieurs belles qualités, comme la rigueur au travail ou de bonnes aptitudes sportives. Il est ainsi plus facile d'entretenir – ou de développer – une bonne relation intergénérationnelle.
- **Demandez à vos amis ou aux membres de votre famille** de vous aider à prendre conscience de vos réactions dans certaines situations.

Si vous n'arrivez pas à identifier et à modifier un comportement, songez à demander de l'aide professionnelle. **Communiquez avec nous** pour plus d'information.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.