

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.

Les obligations conflictuelles : prendre soin de vos enfants tout en pensant à vous

Changer les couches, assurer la sécurité du bébé, le nourrir à 2 heures du matin : le rôle parental est indéniablement un travail de 24 heures sur 24. Si quelqu'un vous demande ce qu'il y a de nouveau, il n'est donc pas surprenant de constater que votre réponse sera toujours associée au bébé. Le changement important sur le plan des priorités et des responsabilités incite nombre de nouveaux papas et mamans à pleurer la disparition d'une vie moins compliquée où il y avait de la place pour le sommeil. Bien que ce soit parfois difficile, il est possible d'être un parent rempli d'amour et d'enthousiasme sans pour autant faire disparaître votre identité au même rythme que les couches. Renforcez votre perspective du rôle parental :

Mettez l'accent sur le positif. Si les gémissements de votre enfant qui perce des dents ne vous remplissent pas de joie, pensez à ces petits bonheurs – la façon dont son visage s'illumine quand vous entrez dans la chambre, son plaisir manifeste à jouer dans l'eau du bain ou sa fierté lorsqu'il a fait ses premiers pas. Ces moments-là ne sont-ils pas merveilleux?

Acceptez les difficultés. Personne n'y échappe : l'année qui suit la naissance d'un enfant exige des sacrifices. Combattre cette réalité ne pourra que vous laisser frustré et épuisé. Acceptez plutôt que le manque de sommeil, de loisirs, d'argent et le surplus de responsabilités fassent partie intégrale du rôle parental. Prenez une grande respiration et n'oubliez pas que le rôle parental n'est pas une course en direction du fil d'arrivée, mais une vie remplie de hauts et de bas.

Oubliez les détails sans importance. Si vous êtes le genre madame Blancheville ou une maniaque de l'organisation, mieux vaut être prévenue : les jeunes enfants se soucient peu que la cuisine soit propre et les chemises impeccablement repassées. Ménagez votre santé mentale et vos forces : dites adieu au perfectionnisme – surtout s'il s'agit de tâches sans importance. Achetez un gâteau pour le repas-partage ou quittez la maison sans avoir fait votre lit. En laissant de côté ces petits détails, vous aurez plus d'énergie pour composer avec les gens et les tâches qui sont vraiment importants.

Au travail, limitez votre conversation au sujet du bébé. Devenir parent constitue un changement de vie *majeur* pouvant vous demander énormément d'énergie. Cependant, n'oubliez pas que nombre de personnes – y compris vos collègues, vos amis et votre famille – ne souhaitent peut-être pas vous entendre décrire chaque petit détail du développement de votre enfant. Au lieu de sortir l'album de bébé et votre collection de sucettes, tenez-vous-en à la politique des questions et réponses : si quelqu'un vous demande des nouvelles de votre bébé, contentez-vous de répondre brièvement, puis passez à autre chose.

Réservez-vous du temps. Accordez-vous quelques congés durant la semaine afin de rétablir le lien avec vous-même et votre identité. Qu'il s'agisse de la lecture d'un livre, d'un bain relaxant ou d'une séance d'entraînement, ces moments personnels ne sont pas un caprice; dans le cas des nouveaux parents, ils sont une nécessité qui vous permettra de décompresser, de stimuler votre humeur et d'avoir un meilleur équilibre de vie quand vous serez « de service ».

Faites une sortie hebdomadaire. Sans aucun doute, votre nouveau rôle de parent aura un impact important sur vos relations avec vos proches. Que ce soit pour rencontrer des amis ou consacrer du temps à votre partenaire, organisez une sortie hebdomadaire qui vous permettra de vous rapprocher des

gens que vous aimez, *sans* la présence du bébé. Si les services d'une gardienne sont trop dispendieux ou difficiles à obtenir, organisez une soirée à la maison.

Demandez de l'aide. Si vos nouvelles responsabilités sont trop lourdes pour votre patience et vos émotions, demandez de l'aide à vos amis, à votre famille ou à d'autres personnes. Les grands-parents ou les oncles et les tantes seront ravis de s'occuper gratuitement du bébé, tandis que vos amis aux talents de cuisiniers consentiront sûrement à vous aider le dimanche à préparer votre menu de la semaine. Accordez à votre partenaire une pause bien méritée (et assurez-vous un retour d'ascenseur) en créant des « quarts de travail » les fins de semaine pour vous permettre de dormir plus tard à tour de rôle.

Bien qu'il soit important de prioriser votre rôle de mère ou de père, la réalisation d'un équilibre entre le bébé et votre identité personnelle est essentielle à votre santé et à votre bonheur. Après tout, malgré leurs capacités exceptionnelles (par exemple, avoir des yeux dans le dos), les parents sont des gens comme les autres.

© 2026 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.