

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.

Être parent : quelles sont les compétences nécessaires?

Devenir parent est synonyme d'acceptation, car vos journées ne dépendent plus de ce que vous ou votre conjoint auriez envie de faire, mais plutôt des décisions et des choix visant à offrir ce qu'il y a de mieux à vos enfants.

Même s'il serait parfois agréable d'avoir sous la main un guide progressif qui nous facilite le passage de cette étape de la vie, il n'existe pas de règles définies. Nous apprenons la plupart du temps par l'expérience et, progressivement, chacun de nous en arrive à assumer ses responsabilités à sa façon. Bien que nous devions tous faire face à des problèmes, finalement, la majorité d'entre nous s'en tire très bien!

Des conseils pratiques

En réalité, les parents doivent satisfaire à deux exigences fondamentales : aimer leurs enfants et s'entendre sur la façon de les élever. Que vous viviez tous les deux à la maison ou non, faites savoir à vos enfants que leur père et leur mère les aiment et que vous constituez tous les deux une part importante de leur vie. Voici des points à ne pas oublier :

- Montrez-leur de l'affection et soyez chaleureux avec eux; faites-leur savoir que votre amour est inconditionnel, même quand vous n'approuvez pas leur comportement.
- Saisissez chaque occasion de renforcer l'estime de soi et la confiance de vos enfants. Félicitez-les non seulement de leurs réussites, mais aussi de leurs efforts.
- Évitez de vous disputer avec votre conjoint en présence des enfants – surtout s'ils en sont la cause. Il est important de faire front commun.
- Faites savoir à vos enfants qu'ils peuvent – et devraient – vous parler de leurs problèmes et qu'ils peuvent compter sur vous deux s'ils ont besoin de soutien et de conseils.
- Amusez-vous en famille. Jouez au grand air ou faites du vélo, de la randonnée, du jogging ou un pique-nique dans un parc.
- Les enfants apprennent beaucoup plus des valeurs que vous mettez en pratique que de celles dont vous parlez.
- Enseignez par l'exemple – faites preuve de tolérance, de respect, d'honnêteté, d'intégrité et respectez une éthique du travail rigoureuse.
- Fixez des limites et aidez vos enfants à comprendre les conséquences de leurs actes. Faites-les progressivement participer à une discussion sur les conséquences logiques du non-respect des règles familiales.
- Décidez de passer plus de temps à écouter qu'à parler – vous en apprendrez beaucoup plus de cette façon.
- Si la conversation s'envenime, souvenez-vous que le rire est une arme redoutable. Pour les parents, un bon sens de l'humour peut s'avérer un outil irremplaçable.

Bien que ces suggestions puissent vous aider à vous procurer à vous et à vos enfants la confiance dont vous avez besoin pour renforcer les liens familiaux, nombre de parents et de gardiens tireront profit
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

d’une rencontre avec un conseiller avec qui ils pourront parler de problèmes précis. Il arrive souvent que les parents de jeunes enfants se sentent dépassés et que les exigences du rôle parental aient des répercussions sur leurs relations interpersonnelles. Un conseiller pourra vous apporter du soutien. 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.