



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.

Voir le côté positif des hauts et des bas du rôle parental

Le rôle parental s'accompagne de toute une gamme d'émotions puissantes. Or, votre amour, votre bonheur et votre fierté peuvent se transformer rapidement en colère, en culpabilité et en épuisement selon le jour, l'heure et la situation. Bien que la plupart d'entre nous soient heureux de partager les grands moments de la vie d'un parent, il est parfois difficile pour une mère ou un père d'admettre que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Oui, élever un enfant est le travail le plus gratifiant de tous, mais il sera peut-être aussi le plus difficile et le plus ingrat.



Tous les parents finissent par se demander comment ils ont pu devenir le cuisinier, le chauffeur, le meneur de claqué ou l'assistant personnel d'un petit « patron ». Cependant, avant d'éclater en sanglots en raison des difficultés que vous cause votre adolescent ou de vous en prendre à votre tout-petit qui fait une crise de colère, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des stratégies que vous pouvez utiliser pour surmonter les difficultés du rôle parental et ne pas perdre de vue ses aspects gratifiants.

Que s'est-il produit?

Le plus grand choc se produit au moment où les nouveaux parents découvrent que leur rôle exige un travail constant. Avant l'arrivée du bébé, votre temps, votre travail, vos désirs et vos besoins primaient avant tout. Bien sûr, un nouveau-né demande une attention constante, mais bon nombre de parents prendront des années, voire des décennies avant d'aller au cinéma, de s'offrir un souper au restaurant ou de s'engager dans une activité qui n'est pas liée d'une façon ou d'une autre à leurs enfants, à l'école ou à leur rôle parental.

D'autres constatent que leurs relations avec leur conjoint et leurs amis cèdent la place à leur vie de parents. Vous découvrirez soudainement que vous n'avez plus grand-chose en commun avec vos amis qui n'ont pas d'enfant ou que votre passion pour la musique, l'art, les voitures, nommez-les, a été mise en veilleuse par les nuits blanches que vous a fait passer votre nouveau-né ou la tâche épuisante de conduire vos enfants plus âgés à leurs diverses activités.

Passez à l'action

Même si le rôle parental occupe une partie considérable de votre vie, vous pourriez éprouver de graves difficultés si vous le laissez prendre toute la place, surtout lorsque les enfants auront grandi et quitté le nid familial. Évitez l'épuisement parental, tirez le meilleur parti des années de formation des enfants et assurez-vous d'avoir une vie bien à vous.

Croyez en vous. Chacun croit savoir comment être un bon parent; votre famille, vos amis, des millions de livres sur le sujet et d'innombrables sites d'information sur le Web sont là pour vous le rappeler. Vous pourriez donc vous sentir dépassé, manquer de confiance en vous et avoir l'impression que vous n'en faites jamais assez. Détendez-vous! Il n'y a pas qu'une seule façon d'élever une famille et il n'existe pas non plus de parents parfaits qui connaissent toutes les réponses. Soyez ouvert aux conseils et aux idées, mais croyez en vous et en vos capacités. Apprenez à faire confiance à votre instinct et à

faire ce que vous pensez être bon pour vous et vos enfants. Si vous êtes sûr de vous et positif, vos enfants le seront aussi.

Ayez du plaisir. Tous les parents expérimentés vous le diront : les jours se transforment en semaines, les semaines en mois et, soudain, vos bébés sont plus grands que vous! Comme le temps file à toute vitesse, assurez-vous d'apprécier tous les petits bonheurs. Vos enfants ne manqueront pas de faire des erreurs, des dégâts et de se comporter de façon inacceptable. Même s'il est important de fournir à vos enfants une structure et un encadrement, une famille ne peut vivre uniquement en fonction des règles établies. Amusez-vous ensemble, faites preuve de souplesse et, avant tout, conservez votre sens de l'humour. Personne n'a jamais prétendu que le rôle de parent était facile, mais il peut être assez drôle. Prenez le temps d'apprécier les moments où vos enfants vous font rire et souvenez-vous de ne pas vous prendre trop au sérieux.

Consacrez du temps à votre conjoint. Si vous vivez en couple, assurez-vous de planifier régulièrement du temps que vous consacrerez à faire des choses ensemble, à parler de votre journée, à échanger ou simplement à vous détendre. Trouvez une gardienne que vous aimez et en qui vous avez confiance, et sortez sans vous inquiéter pour vos enfants. Les enfants apprennent ce que sont les relations en regardant ce qui se passe autour d'eux; si votre relation avec votre conjoint laisse à désirer, vos enfants en souffriront.

Prenez soin de vous. Les parents ont tendance à se pousser jusqu'à la limite et ils se sentent coupables s'ils ont besoin d'une pause; cependant, il est essentiel de vous réserver un peu de temps toutes les semaines, de faire des choses qui vous permettent de décompresser, de renouer avec vos amis et votre famille ou simplement de vous faire plaisir, par exemple, un bain moussant, une petite sieste, une partie de golf ou un peu de course à pied. Réservez-vous du temps et respectez-le! N'oubliez pas que si vous êtes en santé et heureux, il y a de fortes chances que vos enfants le soient aussi.

Demandez de l'aide.

Il n'y a pas meilleure source de conseils, de soutien et d'amitié que d'autres parents. En leur parlant, vous constaterez qu'ils partagent vos frustrations, vos préoccupations et vos joies, et qu'il existe différents types d'enfants et de nombreuses façons d'être parent. Vérifiez s'il existe dans votre quartier un groupe de parents qui partagent vos intérêts, qu'il s'agisse de marche, d'artisanat ou de yoga pour enfant et parent. Si vous vivez dans une région éloignée, les forums en ligne constituent un bon moyen d'établir des liens, de partager des idées, de parler de ses préoccupations et d'échanger de l'information. Un professionnel peut aussi vous offrir des stratégies positives qui vous permettront de gérer les difficultés du rôle parental et d'autres sources de stress dans votre vie.

Si vous souhaitez que vos enfants deviennent des adultes heureux, bien adaptés et qu'ils réussissent, il n'est pas étonnant que le stress généré par ces attentes vous épuise. Votre rôle ne sera pas nécessairement plus facile, mais, au fil du temps, vous deviendrez plus confiant et mieux préparé à relever les défis que présentent vos enfants. Le rôle parental ressemble vraiment à des montagnes russes avec des remontées, des descentes et des virages inattendus. Le meilleur moyen de gérer la situation consiste à lâcher prise, à avoir confiance en vous, à faire de votre mieux et à suivre la vague.

© 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.