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.

Élever un enfant unique



Depuis des générations, on dénombre deux ou trois enfants par famille, voire plus, mais cela est en train de changer. Aujourd'hui, partout dans le monde développé, les familles comptant seulement un enfant deviennent la norme. Par exemple, au Royaume-Uni et au Canada, environ 45 pour cent des unités familiales comptent seulement un enfant, et aux États-Unis, cette proportion atteint 25 % et augmente rapidement.

Les raisons qui expliquent ce boom des enfants uniques sont nombreuses. Elles comprennent :

- Une meilleure connaissance de la contraception et un plus grand accès à celle-ci;
- De plus nombreuses perspectives éducatives et de carrière pour les femmes;
- L'âge plus avancé des nouveaux parents;
- La situation économique;
- Le manque de soutien social et familial, y compris pour la garde d'enfants;
- Les défis liés à la conciliation travail-vie personnelle.

Conseils pour élever un enfant unique

Les vieux stéréotypes entourant les enfants uniques — qu'ils se sentent seuls et qu'ils sont craintifs et gâtés — ne sont tout simplement pas vrais. La recherche montre que le fait de ne pas avoir à partager le temps, l'attention et les ressources de leurs parents est bénéfique aux enfants uniques. Ils sont plus susceptibles de faire preuve de maturité et de confiance personnelle et d'être heureux et extrêmement performants.

Explorez les conseils suivants pour aider un enfant unique à s'épanouir :

- **Encouragez-le à nouer des relations étroites avec d'autres enfants.** Cela permet aux enfants uniques d'apprendre à partager, à coopérer et à se défendre.
- **Favorisez son indépendance.** Il est important que les parents d'enfants uniques résistent à la tentation d'intervenir et de régler chaque petit problème ou conflit.
- **Ne le gâtez pas à l'excès.** Un enfant qui obtient tout ce qu'il veut n'apprend pas à retarder la gratification, à tenir compte des besoins d'autrui ou à persévérer en période d'adversité.
- **Modérez vos attentes.** Les enfants uniques ressentent souvent une grande pression liée à la réussite puisqu'ils sont les seuls à devoir répondre aux attentes de leurs parents.
- **Soyez un modèle positif.** Montrez à votre enfant que vous avez vous-même les traits de caractère que vous souhaitez voir chez lui.

La meilleure nouvelle pour les enfants uniques et leurs parents est qu'ils jouiront probablement toujours de relations extrêmement étroites. Il semblerait que les familles comptant un seul enfant puissent être une situation gagnante pour tout le monde.

Pour plus d'information sur l'éducation d'un enfant unique, **communiquez avec nous.**

© 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.