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.

Approche parentale – Découvrez la vôtre et ce qu'en pensent les experts



Permissif, surprotecteur, autoritaire… Il y a tellement d'étiquettes qu'un parent en arrive à douter de sa prérogative parentale. Découvrez votre approche parentale et quelles sont, selon les experts, ses répercussions sur le comportement des enfants, maintenant et plus tard.

Le parent permissif ou « ami » avec ses enfants. Le parent permissif essaie d'abord d'être « ami » avec ses enfants; il répond instantanément à leurs besoins et à leurs demandes et n'établit pas souvent des règles pour encadrer leurs actions et leurs comportements. Lorsqu'il le fait, il n'y donne habituellement pas suite et n'impose pas de conséquence. Les recherches indiquent que les enfants et les jeunes adultes élevés selon ce type d'éducation ne sont pas bien préparés à faire face aux aléas de la vie. Ils ont tendance à être plus agressifs pendant leur adolescence, à être moins actifs physiquement, à avoir de la difficulté à contrôler leurs impulsions et à consommer davantage d'alcool.

Le parent surprotecteur. Également appelé **parent poule**, le parent surprotecteur protège ses enfants des problèmes, physiques et émotionnels, afin qu'ils ne ressentent pas la déception, la peur ou le chagrin. Une histoire classique de parent surprotecteur est celle d'une mère poule qui téléphone à l'entreprise où son fils a passé une entrevue pour savoir pourquoi il n'a pas eu le poste. Cette surprotection constante peut créer de l'anxiété, de la timidité et la peur d'essayer de nouvelles choses.

Commandement et contrôle : le parent autoritaire. Appliquant ce qu'on appelle souvent la « bonne vieille méthode », le parent autoritaire se concentre sur le respect des règles, il a des attentes élevées et il punit lorsque les règles sont enfreintes. Les enfants n'ont pas voix au chapitre et reçoivent peu d'affection. La devise du parent autoritaire est « Parce que je l'ai dit ». Ironiquement, les enfants élevés de cette façon ont souvent peu de respect pour l'autorité. Ils peuvent aussi craindre les activités sociales, être timides et avoir une piètre estime de soi.

Le parent équilibré. Considéré comme le parent du « juste milieu », le parent équilibré crée une base solide reposant sur des règles claires, des attentes précises en matière de comportement et un code moral défini. Il fait aussi preuve de souplesse afin que les idées et les opinions de ses enfants soient entendues et valorisées. Bien qu'il y ait des conséquences lorsque les enfants se mettent en colère ou enfreignent les règles, ces conséquences sont cohérentes et justes. Le parent équilibré établit des attentes précises à l'égard de ses enfants et récompense un bon comportement par des commentaires positifs. Les études montrent qu'une approche équilibrée permet la création d'un lien sain entre le parent et l'enfant, et que ces enfants sont habituellement plus heureux, ont davantage confiance en eux, réussissent mieux à l'école et ont moins tendance à agir violemment ou à adopter des comportements dangereux, comme la consommation de drogues ou d'alcool, ou une sexualité déviante.

Vous pouvez être un parent plus « équilibré » en :

- établissant des attentes claires et adaptées à l'âge de l'enfant;

© 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.

- récompensant les « bons » comportements de votre enfant, plutôt qu'en mettant l'accent sur les mauvais comportements;
- vous assurant que, lorsque les règles sont enfreintes, les conséquences sont claires, cohérentes et mises en application;
- écoutant ce que vos enfants ont à dire et en faisant des compromis lorsqu'ils ont raison;
- favorisant la pensée critique et le développement de l'indépendance adapté à l'âge de l'enfant;
- réglant les différends avec respect et équité; et
- donnant de l'amour, de l'affection et de la tendresse à vos enfants.

Monoparentalité

Les statistiques démontrent que si vous êtes un parent monoparental, votre enfant risque deux fois plus d'obtenir de mauvais résultats scolaires et de présenter des problèmes de comportement. La monoparentalité est loin d'être facile, mais elle ne doit pas empêcher votre enfant de s'épanouir socialement et académiquement. Aidez-le à demeurer dans le droit chemin en suivant ces quelques conseils.

Faites appel à la collectivité. Sachez que vous n'êtes pas seul dans votre démarche. Demandez de l'aide et des conseils à vos amis, aux membres de votre famille et aux groupes de soutien présents dans votre collectivité, en personne ou en ligne. Qu'il s'agisse de trouver un « grand frère » ou une « grande sœur » à votre enfant ou de demander à un voisin de surveiller votre ado pour une soirée, il y a des gens autour de vous qui seront heureux de vous aider!

Fixez des attentes précises. Il peut être difficile de dire « non » à votre enfant, particulièrement si vous vous sentez coupable que votre enfant soit « privé » de son autre parent. Parfois, il vous semble que cette bataille n'en vaut pas la peine, mais, en réalité, les enfants ont besoin de limites saines et ils les respectent. Soyez juste, cohérent et, plus important encore, assez solide pour dire « non » lorsqu'il s'agit d'un problème important.

Amusez-vous. La monoparentalité peut vous sembler n'être qu'une liste interminable de tâches, de rendez-vous, de devoirs et leçons, et de choses à faire. Il semble impossible de prendre le temps de vous asseoir avec vos enfants et de parler avec eux. Adoptez des rituels quotidiens ou hebdomadaires axés sur le plaisir avec vos enfants, que ce soit pour leur lire une histoire avant d'aller au lit, instaurer une soirée de jeux ou une sortie au parc après l'école. En vous amusant avec vos enfants, vous maintiendrez une bonne communication et ils se sentiront aimés et appréciés.

Prenez du temps pour vous. Qu'il s'agisse de prendre un café avec une amie, de joindre un groupe de randonnée pédestre pour parents monoparentaux ou de suivre un cours en ligne, assurez-vous de prendre un peu de temps pour vous, pour vous ressourcer et faire des activités qui ne sont pas liées à votre rôle de parent. Plus vous serez heureux, plus vos enfants seront heureux.

Le saviez-vous?

- Les enfants qui partagent fréquemment un repas avec leurs parents ont 40 % plus de chances d'exceller à l'école que ceux qui partagent moins de trois repas par semaine avec leurs parents.
- Selon un sondage réalisé à l'échelle nationale, les enfants ont davantage tendance à être agressifs si leurs parents les punissent pour leurs mauvais comportements. Toutefois, lors d'un suivi fait huit ans plus tard, cette agressivité a disparu lorsque les parents ont éliminé la punition de leur méthode d'éducation.
- Les enfants éduqués de façon positive, c'est-à-dire dont les parents discutent calmement des situations problématiques avec leurs enfants et leur expliquent les façons acceptables de se

comporter, risquent quatre fois moins d'être hyperactifs, agressifs ou d'avoir des troubles émotionnels.