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.

La maternité : quelles sont les compétences nécessaires?

Bien qu'une mère parfaite n'existe pas, la plupart d'entre nous assument ce rôle beaucoup mieux qu'elles le croient. Aujourd'hui, nombre de femmes doivent concilier leur rôle de parent, leurs activités sociales, leurs responsabilités à l'égard des aînés et les exigences de leur carrière. La réussite de leur rôle parental et de leur carrière exige d'elles les mêmes qualités : l'engagement, le dévouement, beaucoup de travail et un gros bon sens.



Donner l'exemple. Les mères sont un modèle pour leurs enfants – les garçons et les filles. Les enfants assimileront les valeurs qui font partie intégrante de votre vie, par exemple, la tolérance, l'honnêteté, la générosité, la courtoisie, la considération et le respect des gens. C'est aussi par l'exemple que vous enseignez à vos enfants à gérer la déception, la colère, le stress et le conflit. Plus vous manifesterez la joie de vivre et une ouverture sur le monde, plus vos enfants seront encouragés à en faire autant.

Encouragez l'indépendance. Bien que ça puisse paraître difficile, l'une des principales tâches d'une mère consiste à préparer ses enfants à quitter le nid familial. Encouragez les activités parascolaires afin qu'ils développent leurs compétences et enrichissent leur vie sociale. Apprenez-leur des habiletés élémentaires, comme faire la cuisine. Assignez-leur des tâches ménagères précises. Et, surtout, encouragez-les à prendre des décisions réfléchies. Incitez-les à prendre des décisions de moindre importance touchant leur vie et laissez-les apprendre de leurs erreurs.

Faites-leur la lecture. Montrez à vos enfants que vous lisez et encouragez-les à lire. Ce qu'ils apprennent avant l'âge de cinq ans, ils s'en souviendront toute leur vie. Encouragez les enfants à lire dès leur plus jeune âge et donnez-leur le goût de la lecture.

Stimulez leur estime de soi. Reconnaissez leurs talents et leurs efforts. Vos bons commentaires les inciteront à poursuivre leurs efforts. Surveillez toutes ces petites choses qu'ils font bien et tous leurs petits efforts, félicitez-les et voyez leur confiance en soi s'épanouir.

Mettez vos enfants en garde contre les dangers de la rue. En tant que parent, vous devez leur apprendre à se sentir à l'aise tant dans le voisinage que dans la collectivité. Marchez vers une destination rapprochée. Prenez le transport en commun si vous devez vous rendre plus loin et, si vous n'en avez pas l'habitude, l'expérience sera aussi agréable pour vous que pour eux. À mesure que vos enfants vieillissent, lâchez un peu la bride, mais progressivement. Ils doivent découvrir peu à peu leur indépendance pendant qu'ils sont encore en sécurité à la maison.

Offrez-leur de l'amour et du soutien. Offrez à vos enfants un environnement empreint d'amour et démontrez-leur votre affection. Encouragez une communication franche – et prenez le temps de vraiment écouter ce que vous disent vos enfants. Dites-leur que vous leur portez un amour inconditionnel. Assurez-vous qu'ils comprennent que cet amour ne faiblira jamais, même si vous n'approuvez pas toujours leur comportement.

Le rôle de mère est manifestement le défi le plus enthousiasmant, le plus épuisant et le plus enrichissant qu'une femme puisse relever. Cependant, ces suggestions que nous vous offrons vous permettront d'établir entre vous et vos enfants une relation de soutien et d'amour qui durera pour la vie.

Même si vous souhaiteriez apprendre à devenir un excellent parent, l'éducation des enfants exige une adaptation constante, beaucoup d'humour et un grand sens des valeurs. Si vous désirez obtenir du soutien pour vous aider à assumer votre rôle de mère, parlez à des amis, à des membres de la famille ou demandez à consulter un conseiller.

© 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.