



Série « La psychologie peut vous aider » : Le rôle des parents dans le développement de l'enfant

Les parents jouent le rôle le plus important dans le développement de l'enfant

Les parents-substituts, les enseignants, les amis et les médias sont importants dans la vie des enfants. Cependant, la recherche en psychologie révèle que les parents représentent l'influence la plus importante sur leurs enfants. Le rôle du parent est exigeant. Il a besoin d'habileté, de souplesse et d'ouverture à l'apprentissage. Seuls ou en couple, dans une ou deux maisons, tous les parents ont besoin de l'appui de la famille, des amis et de leur collectivité.

Deux ingrédients de base : l'amour et une structure

La recherche en psychologie révèle que l'enfant a besoin d'amour et d'une structure. Une relation aimante est essentielle pour qu'il acquière de la confiance et de l'estime de soi. Les parents manifestent leur amour de diverses façons, selon leur style personnel et leurs antécédents culturels. L'amour se manifeste par des sourires, des étreintes, des compliments, l'intérêt qu'on manifeste envers l'enfant et la disponibilité pour passer du temps avec lui.

L'investissement de temps de qualité régulier consacré entièrement à l'enfant (sans la distraction du téléphone, de la télévision ou de l'ordinateur) demeure la fondation d'une bonne relation. L'enfant sera alors plus enclin à venir à ses parents lorsqu'il sera perturbé.

L'enfant qui ne vit pas une relation chaleureuse et aimante avec ses parents est à risque de manquer d'estime de soi et de confiance. Il peut chercher d'autres façons plus négatives d'attirer l'attention et de mieux se sentir comme de faire un passage à l'acte, de tenter d'impressionner ses pairs ou de consommer des drogues et de l'alcool.

La relation aimante est nécessaire, mais n'est pas suffisante pour assurer un développement sain. L'enfant a aussi besoin d'une structure et de surveillance. En bas âge, l'enfant bénéficie de routines qui l'aident à s'orienter chaque jour.

Les parents montrent à l'enfant les limites d'un comportement acceptable en établissant des règles et des attentes claires. Ils montrent à l'enfant que ses actions ont des conséquences. En soulignant et en commentant un comportement approprié, les parents renforcent les bonnes habitudes.

La punition corporelle, les cris et l'humiliation blessent l'enfant. L'utilisation appropriée d'une suspension ou d'une interruption brève d'un privilège remplace efficacement la punition corporelle et les cris. Sans structure, l'enfant peut éprouver de la difficulté à acquérir la maîtrise de soi et la capacité de suivre des



règles.

Les parents représentent un modèle important de comportement pour leur enfant. L'enfant apprend en regardant ses parents; ils peuvent lui enseigner des comportements appropriés comme la résolution de problèmes, la tolérance et la communication claire et ils doivent éviter de lui enseigner à crier, à intimider et à blesser les autres. La violence au foyer demeure très néfaste pour l'enfant.

Toujours les mêmes, ils changent constamment...

Les enfants de tous âges ont besoin d'amour et de structure. À mesure que les enfants vieillissent, les parents doivent modifier leurs façons de manifester leur amour et de les guider.

Le bébé adore être bercé, les grands sourires et les chansons. L'adolescent se sentira vraisemblablement aimé par un parent qui est bien à l'écoute pendant qu'il l'accompagne à une activité. Pour aider un bambin à apprendre qu'il n'est pas acceptable de tirer la queue du chat, le parent peut dire «non» fermement.

Les adolescents doivent acquérir la responsabilité et la capacité de prendre des décisions indépendantes saines et en ce sens, les parents devraient négocier avec eux les questions comme les couvre-feux. Les parents qui réussissent bien dans leur rôle encourage l'enfant à devenir plus indépendant et l'aide à prendre de bonnes décisions.

Le parentage peut être particulièrement difficile à certains moments...

Les adultes peuvent trouver que le parentage pose particulièrement des défis lorsqu'ils sont stressés au travail, lorsqu'ils doivent composer avec une séparation ou un divorce, ou lorsqu'un enfant ou un adulte dans la famille souffre d'une maladie mentale ou physique.

Les enfants posent une variété de défis selon leur tempérament, leur niveau de développement, leur style d'apprentissage et leurs capacités cognitives.

Les parents d'enfants qui, par exemple, ont des troubles d'humeur, d'anxiété, de passage à l'acte ou d'apprentissage profiteront vraisemblablement des services de psychologie fondés sur des données probantes.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Les psychologues en recherche ont étudié les familles afin de comprendre le parentage qui fonctionne. Grâce à cette connaissance, les psychologues peuvent offrir une panoplie de services différents aux familles.

L'éducation parentale donne de l'information au sujet du développement de l'enfant et de l'adolescent



normal ainsi que des comportements problématiques. L'éducation parentale présente des approches positives au parentage qui se sont avérées efficaces.

La formation parentale relative au comportement est offerte soit en groupe, en couple ou individuellement, pour aider les parents à apprendre et à mettre en pratique des stratégies efficaces, fondées sur les observations de recherche, dans la gestion de l'inconduite.

Les parents apprennent à passer du temps de qualité avec leurs enfants, la façon de souligner et récompenser le comportement souhaitable et la façon de gérer efficacement un comportement indésirable en utilisant la suspension et l'interruption des privilèges.

La formation parentale relative au comportement est plus efficace lorsque les parents ont la possibilité d'observer et de mettre en pratique les techniques qu'ils apprennent. À la suite d'une formation parentale relative au comportement, les deux tiers des enfants montrent des améliorations significatives dans leur comportement et éprouvent moins de problèmes à l'adolescence.

Les parents qui sont, par exemple déprimés, anxieux ou dans une relation boiteuse, ont habituellement besoin d'aide à l'égard de leurs propres problèmes avant qu'ils ne puissent bénéficier de la formation parentale relative au comportement. La thérapie cognitivo-comportementale aide efficacement les parents à gérer leurs propres problèmes comme la dépression, l'anxiété, la douleur chronique ou la détresse conjugale.

La thérapie cognitivo-comportementale améliore efficacement la communication, la maîtrise de la colère et la résolution de problèmes dans la famille.

Pour obtenir plus d'information :

Pour plus d'information rendez-vous à <http://www.cfw.tufts.edu>, un site Web qui fournit des liens à de l'information fondée des observations de recherche à l'intention des parents et des professionnels au sujet du développement de l'enfant et du parentage.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D^{re} Catherine M. Lee, professeure, École de psychologie, l'Université d'Ottawa et D^r Ian G. Manion, directeur général, Centre d'excellence provincial en santé mentale des jeunes de l'Hôpital des enfants de l'Est de l'Ontario.

Dernière révision : janvier 2009



Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657