

Série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER** : Les défis de la parentalité

Quel est le rôle des parents dans le développement de leurs enfants?

La recherche et la pratique psychologiques nous montrent que les parents exercent l'influence la plus importante sur le développement de leurs enfants. Être parent est une tâche gratifiante, mais difficile qui nécessite de la pratique, de la souplesse et une volonté d'apprendre. Tout comme nos enfants grandissent et apprennent, notre rôle de parent doit lui aussi évoluer. Peu importe la situation familiale (parents qui vivent en couple ou qui élèvent seuls leurs enfants, enfants qui résident dans un foyer ou dans deux foyers), tout parent a besoin du soutien de sa famille, de ses amis et de sa communauté. Ça prend vraiment un village pour élever un enfant!

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants à grandir et à s'épanouir?

Les enfants ont besoin d'**amour** et de **structure** pour grandir et s'épanouir. Une idée qui peut paraître simple, mais dont la mise en pratique n'est pas nécessairement facile. Une relation affectueuse permet aux enfants de réguler leurs émotions et de développer leur confiance et leur estime de soi. Les parents montrent leur affection pour leurs enfants de différentes manières, en fonction de leur personnalité et de leur culture. La clé est d'être présent pour eux, de passer du temps avec eux, de manifester de l'intérêt pour leurs activités quotidiennes. Les marques d'affection physique sont, entre autres, les sourires, le toucher, les câlins et les caresses.

Des moments fréquents et réguliers consacrés à l'enfant, sans distraction (téléphone, télévision, ordinateur), constituent le fondement d'une bonne relation. Ils aident l'enfant à gagner en assurance, à savoir qu'il peut compter sur ses parents pour l'aider à surmonter les obstacles. À l'adolescence, ces moments peuvent prendre une autre forme. Sans une relation chaleureuse et affectueuse avec leurs parents tout au long de leur développement, les enfants et les jeunes peuvent manquer d'estime de soi et de confiance en eux. Ils peuvent chercher des moyens négatifs d'attirer l'attention et de se sentir bien, par exemple en jouant les rebelles, en adoptant des comportements à risque pour impressionner leurs pairs ou en s'auto-médicamentant avec des drogues et de l'alcool.

Une relation affectueuse est essentielle, mais ne garantit pas un développement sain. Les enfants ont également besoin de structure, de constance et d'une surveillance appropriée. Les routines quotidiennes, qui leur permettent de savoir à quoi s'attendre chaque jour, sont bénéfiques dès leur plus jeune âge. Les parents montrent aux enfants les limites d'un comportement acceptable en établissant des règles et des attentes simples. Ils aident aussi ces derniers à comprendre que leurs gestes entraînent certaines conséquences. En soulignant et en complimentant les bons comportements, ils favorisent l'adoption de saines habitudes.



Les punitions corporelles, les cris et l'humiliation blessent les enfants. Heureusement, il existe des méthodes plus efficaces pour gérer les comportements difficiles. Il faut par exemple accorder une attention particulière aux comportements que l'on souhaite encourager et rester calme face aux petits écarts. Les parents peuvent aussi aider leurs enfants à comprendre les limites et à faire les bons choix en utilisant des récompenses et des conséquences appropriées. Sans structure, les enfants peuvent éprouver de la difficulté à apprendre à se contrôler et à suivre les règles de manière autonome.

Il ne faut pas sous-estimer tout ce que les enfants apprennent en observant le comportement des adultes. Dans la vie de tous les jours, les occasions ne manquent pas de leur montrer comment résoudre les problèmes, contrôler leurs impulsions, exprimer sainement leurs sentiments (positifs et négatifs), faire preuve de patience et de tolérance. Nous devons également éviter les mécanismes d'adaptation inappropriés, l'utilisation excessive des appareils numériques, l'abus de substances, les comportements violents ou d'intimidation, ou les méthodes improductives de gestion des conflits. Chaque instant peut être une occasion d'apprentissage.

Comment le rôle de parent évolue-t-il à mesure que les enfants grandissent?

Les enfants, peu importe leur âge, ont besoin d'amour et de structure. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, la façon dont nous leur témoignons de l'amour et les guidons évolue subtilement. Un bébé s'épanouit quand on le berce, qu'on lui sourit et qu'on lui chante des chansons. Les adolescents peuvent apprécier une réponse à un texto ou une écoute attentive pendant qu'ils se rendent à une activité en voiture. En aidant un jeune enfant à comprendre qu'il n'est pas acceptable de tirer sur la queue du chat, le parent peut lui montrer comment le caresser doucement. Les parents aident les adolescents à développer leur sens des responsabilités et à prendre des décisions saines en discutant ensemble des heures de retour à la maison et des comportements appropriés. Ils encouragent leurs enfants à devenir de plus en plus autonomes et les aident à prendre de bonnes décisions et à apprendre de leurs erreurs.

Comment les parents peuvent-ils obtenir du soutien?

Le rôle de parent comporte des défis additionnels en présence de difficultés financières, d'un stress lié au travail, d'une séparation ou d'un divorce, ou d'une maladie mentale ou physique. Les parents s'adaptent au tempérament de l'enfant, à son niveau de développement, à son style d'apprentissage et à ses capacités cognitives.

Tous les parents ont besoin d'aide à un moment ou à un autre. Il n'existe pas d'approche unique pour obtenir de l'aide, mais voici certaines façons :

- Consulter des sites Web ou des programmes en ligne fiables et fondés sur des données probantes
- Assister à des présentations ou à des séances de discussion données par un praticien compétent sur un sujet qui vous préoccupe
- Consulter un ou une spécialiste pour aborder des situations ou des difficultés particulières vécues par votre enfant
- Suivre un cours complet sur l'art d'être parent



Les parents d'enfants ayant un trouble de l'humeur ou du comportement, de l'anxiété ou des difficultés d'apprentissage peuvent tirer profit de services psychologiques fondés sur des données probantes.

Les réseaux sociaux ont révolutionné la parentalité en facilitant l'accès à des vidéos et à des témoignages percutants qui proposent des stratégies parentales. Toutefois, il peut être difficile de distinguer les informations crédibles de celles qui ne le sont pas. La confiance des parents peut être ébranlée par des affirmations contradictoires sur l'efficacité de différentes méthodes.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Grâce à la recherche, les psychologues ont pu identifier les pratiques parentales efficaces et mettre en place des services pour aider les familles. Les ressources pour parents fondées sur des données probantes fournissent des informations sur la multitude de défis qui émergent au cours du développement de l'enfant et de l'adolescent. Les parents apprennent à utiliser des approches positives qui aident l'enfant dans son apprentissage et son développement. Le soutien aux parents peut prendre diverses formes : en personne, au moyen de cahiers d'exercices, ainsi qu'en ligne (groupes, couples ou individus). L'objectif est d'aider les parents à acquérir et à utiliser des stratégies dont la recherche a démontré l'efficacité pour favoriser des relations positives et prévenir les comportements inappropriés.

Dans les programmes de soutien aux parents fondés sur des données probantes, les parents apprennent à prêter attention aux comportements qu'ils souhaitent encourager et à souligner ceux-ci, à établir des routines et des attentes claires, à aider leurs enfants à reconnaître, nommer et exprimer leurs émotions, et à réagir face à un comportement difficile. Le soutien aux parents est plus efficace lorsque ceux-ci ont la possibilité d'observer et de mettre en pratique les techniques qu'ils apprennent.

Les parents qui traversent des difficultés personnelles (comme la dépression, l'anxiété ou une relation de couple insatisfaisante) peuvent avoir besoin d'un soutien pour eux-mêmes, en plus d'un accompagnement dans leur rôle de parent. La thérapie cognitivo-comportementale est efficace pour aider les parents à gérer leurs difficultés liées à la santé mentale, par exemple la dépression, l'anxiété, la douleur chronique ou les problèmes conjugaux.

Où puis-je obtenir davantage d'informations?

Pour en savoir plus sur le sujet, vous pouvez visiter :

- **The Incredible Years – Parents & Teachers** (en anglais seulement). Une série de programmes interdépendants fondés sur des données probantes conçue pour les parents, les enfants et le personnel enseignant, qui repose sur plus de 30 ans de recherche : www.incredibleyears.com
- **Triple P Parenting**. Ce programme de parentalité positive est efficace pour les bébés, les tout-petits et les adolescents. Obtenez des conseils et des cours sur l'art d'être parent au Canada, en personne ou en ligne : www.triplep-parenting.ca



Vous pouvez consulter un psychologue agréé ou une psychologue agréée pour savoir si des interventions psychologiques pourraient vous être utiles. Les associations de psychologie provinciales et territoriales et certaines associations municipales peuvent mettre à votre disposition une liste de psychologues praticiens dans laquelle vous pouvez chercher des services appropriés. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, vous pouvez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par la Dre Catherine M. Lee, professeure émérite, École de psychologie, Université d'Ottawa et consultante chez Triple P Canada.

Révision : août 2025

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER** : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa (Ontario) K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

