



Série « La psychologie peut vous aider » : Le défi d'être parent

Les parents sont les personnes qui jouent le rôle le plus important dans le développement de l'enfant

La recherche et la pratique en psychologie montrent que les parents sont l'influence la plus importante dans la vie de leurs enfants. Même si le rôle de parent peut être gratifiant, il est parfois difficile. Pour être un bon parent, il faut des connaissances, beaucoup de pratique, et beaucoup de souplesse et d'ouverture pour continuer à apprendre. De la même manière que les enfants grandissent et apprennent, l'art d'être parent se développe et s'apprend. Seuls ou en couple, dans une ou deux maisons, tous les parents ont besoin de l'appui de leur famille, de leurs amis et de leur collectivité. Certains enfants, plus difficiles à élever que d'autres, posent des défis de taille, qui peuvent mettre à l'épreuve la patience et les compétences des parents, aussi dévoués soient-ils.

Deux ingrédients de base – l'amour et la structure

La formule est simple : les enfants ont besoin à la fois d'amour et de structure pour grandir et s'épanouir. Mettre cela en pratique n'est pas toujours facile. Pour que les enfants puissent développer leur confiance et leur estime de soi, une relation aimante est essentielle. Les parents manifestent leur amour de diverses façons, qui sont influencées par leur personnalité et leur culture. L'amour se manifeste par des sourires, des étreintes et des compliments, et par l'intérêt que nous portons à notre enfant et le temps que nous avons pour lui.

Le temps que nous consacrons régulièrement et exclusivement à l'enfant (sans être distrait par le téléphone, la télévision ou l'ordinateur) constitue le fondement d'une bonne relation. L'enfant sera alors plus enclin à se tourner vers ses parents lorsqu'il sera perturbé. À l'adolescence, l'enfant a encore besoin de passer du temps avec ses parents, mais d'une façon différente. L'enfant qui ne vit pas une relation chaleureuse et aimante avec ses parents risque de développer une faible estime de soi et un manque de confiance. Pour tenter d'attirer l'attention et se sentir bien dans sa peau, il aura peut-être recours à de mauvais moyens, comme se rebeller et avoir des comportements risqués pour impressionner ses amis, ou encore consommer de la drogue et de l'alcool.

Une relation d'amour est nécessaire, mais elle ne suffit pas pour assurer le développement sain de l'enfant. Les enfants ont également besoin de structure, de constance et de surveillance. En bas âge, la routine est bénéfique, car elle permet à l'enfant de savoir ce qui l'attend chaque jour. Les parents montrent aux enfants ce que constitue 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 les comportements appropriés, les parents renforcent les bonnes habitudes.

Les punitions corporelles, les cris et l'humiliation font mal à l'enfant. Il existe d'autres moyens bien plus efficaces de corriger les mauvais comportements de l'enfant. Lorsque les parents font attention aux



comportements qu'ils veulent encourager chez l'enfant, ils peuvent réagir en imposant une punition légère et logique (comme lui retirer temporairement des privilèges) ou le mettre brièvement au coin, plutôt qu'en utilisant une punition corporelle et en criant. En utilisant des mesures qui renforcent les bons comportements et découragent les mauvais, les parents peuvent apprendre à leurs enfants à fixer leurs propres limites et à faire de bons choix. Sans structure, les enfants peuvent avoir de la difficulté à acquérir la maîtrise de soi et à apprendre à suivre les règles de manière autonome.

Les parents ne devraient jamais sous-estimer combien leurs enfants apprennent en observant leurs comportements. Pour nos enfants, nous sommes des exemples de comportements positifs ou négatifs. Par le truchement de nos comportements, nous pouvons enseigner la résolution de problèmes, le contrôle des impulsions, l'expression saine des sentiments (positifs et négatifs), la patience et la tolérance. Bien sûr, nous devons être tout aussi conscients que, si nous affichons nous-mêmes de mauvaises capacités d'adaptation, que nous abusons d'alcool ou de drogue, que nous avons des comportements violents ou sommes portés sur l'intimidation, ou que nous abordons les conflits de façon malsaine, notre enfant pourrait apprendre à agir de la même façon. Les parents sont des enseignants dans la vie quotidienne; il s'agit là d'une responsabilité énorme car l'influence que nous avons est immense.

Toujours les mêmes, mais en constante évolution...

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. Un bébé adore être bercé; il aime qu'on lui sourie et qu'on lui chante des chansons. L'adolescent se sentira probablement aimé par son parent si celui-ci a une bonne écoute lorsqu'il l'accompagne à une activité. Pour apprendre à un tout-petit qu'il ne faut pas tirer la queue d'un chat, le parent peut dire un « non » ferme et montrer à l'enfant comment caresser doucement le chat. Parce que les adolescents doivent acquérir le sens des responsabilités et apprendre à prendre des décisions saines de manière autonome, les parents doivent dialoguer avec eux sur différentes questions, comme les couvre-feux et la tenue vestimentaire qu'ils jugent acceptable. Les parents doivent apprendre à lâcher prise dans certaines situations. Par exemple, ils pourraient donner à leur adolescent le droit de décider de sa coiffure, qui est temporaire, mais être fermes quand il s'agit de tatouages, dont le résultat est permanent. Un bon parent encouragera ses enfants à acquérir leur autonomie et les aidera à prendre de bonnes décisions. Parfois, nous devons accepter de donner suffisamment d'espace à nos enfants pour qu'ils fassent des erreurs et apprennent de celles-ci, et pour qu'ils soient mieux préparés à affronter les difficultés futures.

À certains moments, le rôle de parent peut être particulièrement difficile.

Les adultes peuvent trouver particulièrement difficile d'élever un enfant lorsqu'ils ont du mal à joindre les deux bouts, qu'ils vivent du stress au travail, qu'ils font face à une séparation ou à un divorce, ou lorsqu'un enfant ou un adulte dans la famille souffre d'une maladie mentale ou physique. Selon leur tempérament, leur niveau de développement, leur style d'apprentissage et leurs capacités cognitives, les enfants peuvent vivre une variété de difficultés.



Il existe de l'aide pour les parents qui veulent aider leurs enfants à surmonter leurs difficultés. Parfois, le soutien offert vise à affiner les compétences du parent pour l'aider à faire face aux situations ou aux difficultés que rencontre leur enfant. Parfois, il faut au parent un soutien plus structuré. Par exemple, pour les parents d'enfants qui souffrent de troubles de l'humeur, de troubles anxieux ou de troubles d'apprentissage, ou qui ont des comportements rebelles, les services psychologiques fondés sur des données probantes seront probablement utiles.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Grâce à la recherche en psychologie, les psychologues comprennent bien ce qui fonctionne lorsqu'il s'agit d'élever un enfant et ont développé une gamme de services pour les familles. Le soutien parental fournit de l'information sur le développement normal de l'enfant et de l'adolescent, ainsi que sur les comportements problématiques. Il montre aux parents à utiliser des méthodes parentales positives, qui aident l'enfant à apprendre et à se développer. Le soutien parental est offert soit en groupe, en couple ou individuellement, en personne, à l'aide de cahier d'exercices et en ligne; il vise à aider les parents à apprendre et à mettre en pratique des stratégies dont l'efficacité a été démontrée pour encourager des relations positives et réduire les mauvais comportements.

Les parents apprennent à remarquer et à prêter attention au comportement qu'ils veulent encourager, à définir des routines et des attentes claires et à gérer efficacement les comportements problématiques. Le soutien parental est plus efficace lorsque les parents ont la possibilité d'observer et de mettre en pratique les techniques qu'ils apprennent. Après avoir reçu ce type de soutien parental, les parents ont davantage recours à des stratégies positives et la majorité des enfants présentent des améliorations importantes sur le plan du comportement, à court et à long terme.

Les parents peuvent également remarquer les signes et les symptômes qui indiquent la présence d'un problème. Il est préférable de s'attaquer aux problèmes tôt, avant qu'ils deviennent très difficiles à gérer.

Les parents qui sont, par exemple, dépressifs, anxieux ou malheureux dans leur couple peuvent avoir besoin d'aide pour régler leurs propres problèmes, et de soutien parental. La thérapie cognitivo-comportementale est une approche efficace pour aider les parents à gérer leurs problèmes personnels, comme la dépression, l'anxiété, la douleur chronique ou les difficultés conjugales.

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

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour de plus amples renseignements, visitez :

The Incredible Years – Parents & Teachers. A series of interlocking evidence-based programs for parents, children, and teachers, supported by over 30 years of research: www.incredibleyears.com



Triple P Parenting. Positive Parenting Program works for toddlers and teens. Get parenting tips and classes in Canada; en personne ou en ligne : www.triplep-parenting.ca

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, visitez <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Catherine M. Lee, Ph. D., professeure émérite, École de psychologie de l'Université d'Ottawa, qui est aussi consultante auprès de Triple P Canada.

Révision : juin 2019

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : 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

