Estime parentale



Par Alyson St-Arneault, stagiaire en sexologie

L'estime parentale... c'est quoi?



Le fait d'avoir confiance en ses habiletés parentales à répondre aux besoins de l'enfant

Je sais que je fais de mon mieux!



Il y a des journées plus difficile, mais c'est normal!

Je suis un bon parent!

Je suis un bon parent, même si mon enfant pleure!

J'écoute les besoins de mon enfant et j'y réponds comme je peux!

Du côté des réseaux sociaux...

Les mères sont particulièrement enclines à partager leurs expériences de maternité sur les réseaux sociaux! Ce qui n'est pas mal en soi, <u>MAIS</u>...



- Les images partagées ne sont souvent <u>PAS</u>
 <u>REPRÉSENTATIVES</u> de la réalité parentale
- Les publications peuvent mettre l'accent sur la <u>PERFORMANCE</u>

Les comparaisons fréquentes des parents sur les réseaux sociaux, confrontés à un idéal souvent irréaliste et hors de portée, peuvent influencer négativement leur estime parentale.





Prendre un pas de recul! Reconnaître que ce que tu fais est bien!



Être en contact
bienveillant avec
d'autres parents pour
discuter de vos
réalités (pstt!! Les
déjeuners-causeries
chez Espace-Famille
sont le parfait
endroit pour ça!)

Avoir des attentes réalistes envers soimême (les parents parfaits n'existent pas!)





S'assurer que vous et votre partenaire vous soutenez dans la parentalité et/ou d'avoir un réseau de soutien adéquat!



Accepter les compliments que l'on te fait, tu le mérites!



Être capable de chercher de l'aide pour ce qu'on ne connait pas ou on ne se sent pas capable d'accomplir.

Ceci est un acte de courage!

Dans tous les cas...

Rappelle toi que tu es un bon parent, sois doux/douce et indulgent.e envers toi-même!



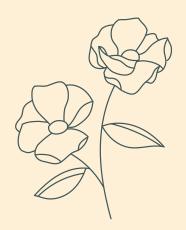
Si tu as des questions, écris-moi!

stagiairesexologie@espacefamille.ca

Rencontre de soutien individuel ou en couple en sexologie disponible à Espace

Famille Villeray
Inscription sur Amilia!

Psstt! C'est gratuit!!



Sources:

Djafarova, E., & Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in russia. Computers in Human Behavior, 73, 20-27. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.021

Naître et grandir. 2019. Le sentiment de compétence parentale. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/bg-naitre-grandir-estime-de-soi-competence-parentale/