

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 !

Je suis un bon parent !

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



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

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

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, MAIS...

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

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.



Avoir des attentes réalistes envers soi-même

(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 connaît pas ou on ne se sent pas capable d'accomplir. Ceci est un acte de courage !



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!)



Comment protéger son estime parentale?

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!

Psst! 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>

Naitre 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/