

LA PARENTALITÉ CONSCIENTE



La parentalité consciente consiste, pour un parent, à porter son attention sur ce qui se passe chez soi et son enfant afin de répondre de manière réfléchie aux comportements et aux besoins de chacun.

LES 5 DIMENSIONS de la parentalité consciente

1 Écoute attentive de l'enfant

Écouter au-delà des mots, par exemple : observer les **comportements**, les **expressions faciales**, le langage corporel et le ton de la **voix** de l'enfant.

Mise en situation : L'enfant renverse son verre de jus pour la 3e fois aujourd'hui. Le parent pourrait vouloir réprimander son enfant.

Le parent remarque que l'enfant est **plus agité**, qu'il **se ronge les ongles**, et qu'il **parle plus rapidement**.

2 Conscience émotionnelle de soi et de l'enfant

Prendre conscience de ses émotions et de celles de son enfant permet de « **se voir aller** » et ainsi, de **choisir des comportements adaptés à la situation**.



Tout en ayant pris conscience de l'**agitation de son enfant**, le parent réalise qu'il **ressent de l'exaspération**, car il est épuisé de ramasser ses dégâts.

3 Acceptation sans jugement de soi et de l'enfant

Accepter les **traits de personnalité** et les **comportements de son enfant** (et de soi-même) et les **contextes**.



Le parent se rappelle que son enfant peut être plus **maladroit** lorsqu'il est stressé.

Psst... cela ne signifie pas de renoncer à la discipline lorsque nécessaire.

4 Auto-régulation dans la relation parent-enfant

Faire une courte **pause avant de réagir** dans les interactions avec l'enfant permet :
- de **mieux réguler ses émotions**.
- de **répondre de manière plus réfléchie**.
- de **choisir l'approche parentale** qui convient.

Le parent prend un moment pour **valider son exaspération** et pour prendre une **respiration**.

Ensuite, il fait remarquer à l'enfant qu'il le sent plus agité et maladroit. Il lui **demande si quelque chose le la tracasse**.

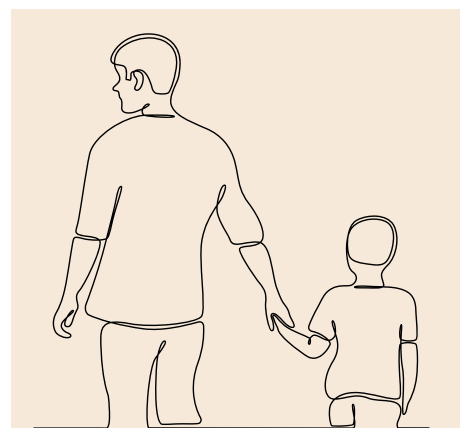
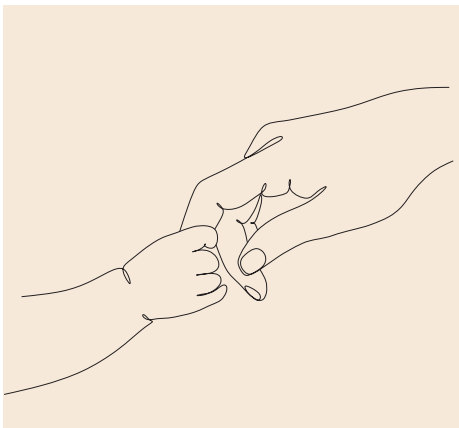
5 Bienveillance envers soi et l'enfant

Cela implique, entre autres, d'accueillir l'enfant tel qu'il est et de se féliciter comme parent quand on est fier de soi. **Éviter de se juger** si les objectifs parentaux ne sont pas atteints.

L'enfant **lui avoue être stressé** de dormir chez son ami.e ce soir et lui explique pourquoi. Cela permet au parent de répondre au réel besoin de l'enfant. Le parent se félicite !



Quels sont les bienfaits de pratiquer la parentalité consciente ?



Augmentation de la **confiance** et du **partage des émotions** entre le parent et l'enfant

Diminution du **niveau de stress** relié à la parentalité

Utilisation plus **judicieuse des stratégies parentales**

Augmentation du **bien-être** chez l'enfant et le parent

LA PARENTALITÉ CONSCIENTE, BIEN PLUS QU'UN ENSEMBLE DE COMPÉTENCES

Adopter une orientation centrée sur les 5 dimensions de la parentalité consciente est associé à une **amélioration de la qualité de la relation parent-enfant**, et ce, de la **naissance à l'adolescence**.

* Certaines situations (p. ex., alexithymie, traumas, violence conjugale) peuvent rendre difficile l'accès à la parentalité consciente. Plusieurs ressources parentales existent et il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide au besoin. [Cliquez ici pour trouver une ressource](#)

Référence : Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., et Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270.

Pour citer cette infographie : Lafleur, E., Provencher, J., Willard Martel, N., Dussault, É., Godbout, N., et Paradis, A. (2023, août). La parentalité consciente. *Projet couples parentaux*. Université du Québec à Montréal, Montréal, QC, Canada.