

Manque de soutien et d'attention en enfance et sentiment d'être un bon parent :

Comment la présence attentive peut faire la différence ?

Notre équipe s'est intéressée au rôle de la **présence attentive** dans le lien entre un vécu de négligence psychologique en enfance et un faible sentiment d'efficacité parentale.

La présence attentive

réfère à la capacité à porter attention à son expérience dans le moment présent, sans jugement.



Quel est le rôle de la présence attentive ?



Des pistes pour promouvoir ma capacité à rester dans le moment présent comme parent

- Observer mes émotions (p. ex., tristesse, colère, joie), mes pensées, mes sensations, avec curiosité
- Prendre une pause avant d'agir afin de prendre le temps de réfléchir sur mon approche comme parent
- Faire preuve de bienveillance envers moi-même et ne pas me juger lorsque je n'arrive pas à atteindre certains objectifs
- Nommer à l'autre parent mes émotions, pensées et sensations



Pour en savoir plus, consultez l'article :

Villeneuve, É., Paradis, A., Lassance, L., Hébert, M., Daspe, M-È., et Godbout, N. (2024). Psychological neglect and the sense of parental competence in parent couples: Mindfulness as an underlying mechanism. *Journal of Family Violence*. doi:10.1007/s10896-024-00769-x

Pour citer cette infographie : Villeneuve, É., Paradis, A. et Godbout, N. *Manque de soutien et d'attention en enfance et sentiment d'être un bon parent : Comment la présence attentive peut faire la différence ?* Projet Couples Parentaux. Université du Québec à Montréal, QC, Canada.

