

Les questions liées au rôle parental

Le bouleversement émotionnel

En tant que parent, il est normal de vivre des hauts et des bas émotionnels. Mais il est important pour vous et vos proches d'être capable de reconnaître le moment où vous pourriez avoir besoin de davantage de soutien.



URGENCE MÉDICALE

Si vous songez à vous en prendre à vous-même ou à votre enfant, allez chercher de l'aide immédiatement. Communiquez en tout temps, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, avec HealthLink BC au 8 1 1 pour parler avec un infirmier autorisé en toute confidentialité.



À RETENIR

Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin est un signe de force, pas de faiblesse. Après tout, prendre soin de vous est bon à la fois pour vous et pour votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression périnatale peut toucher les femmes comme les hommes et elle peut survenir pendant la grossesse ou à tout moment de l'année suivant la naissance ou l'adoption d'un enfant tout comme une fausse couche ou une mortinaissance.

La dépression périnatale

Qu'est-ce que la dépression périnatale?

Une dépression grave et de longue durée qui peut survenir pendant la grossesse ou après la naissance.

Alors que plusieurs personnes ressentent le « cafard post-partum » immédiatement après la naissance, d'autres vivent une détresse plus grave et plus prolongée. Vous pourriez avoir le sentiment de ne pas être capable de faire face à la situation ou que vous pourriez mettre votre vie en danger ou celle de votre enfant.

Les symptômes

- Pleurez-vous de façon incontrôlable?
- Vous sentez-vous coupable, incapable ou inapte à vous occuper de votre enfant?
- Pensez-vous à vous en prendre à votre vie ou à celle de votre enfant?
- Avez-vous des crises de panique ou des sautes d'humeur graves?
- Vous sentez-vous incapable de profiter du bon temps avec votre enfant ou des activités que vous aimez?
- Souffrez-vous de troubles du sommeil ou de fatigue extrême?

Les personnes qui ont souffert de dépression ou d'anxiété par le passé sont plus susceptibles de souffrir de dépression périnatale. Les personnes qui éprouvent d'autres sources de stress - des problèmes financiers ou de santé, des relations instables ou malsaines ou un enfant malade, par exemple - sont aussi plus à risque.

L'anxiété périnatale

Qu'est-ce que l'anxiété périnatale?

Une inquiétude intense ou une peur invalidante qui peut survenir pendant la grossesse ou après la naissance.

Certains parents s'inquiètent plus qu'à l'habitude du risque que quelque chose de grave survienne ou ont des craintes irraisonnées de s'en prendre à leur enfant, par accident ou délibérément. Les troubles d'anxiété peuvent aussi entraîner des malaises physiques.

Les symptômes

- Vous sentez-vous étourdi, en sueur ou tremblant?
- Souffrez-vous de gaz, de constipation ou de diarrhée?
- Vous sentez-vous à bout de souffle, paniqué ou comme si votre cœur bat à toute allure?
- Sursautez-vous facilement?
- Vous sentez-vous agité et maussade?
- Évitez-vous votre famille, vos amis et certaines activités?
- Éprouvez-vous de la difficulté à dormir?

L'anxiété peut vous amener à surveiller votre enfant tout le temps ou à éviter de faire des activités quotidiennes avec lui, comme conduire.

Si vous avez souffert d'anxiété ou de dépression par le passé ou si vous avez vécu un traumatisme ou encore, si un membre de votre famille souffre de problèmes de santé mentale, pourriez être plus à risque. Le manque de sommeil et de soutien peut aggraver l'anxiété.

Obtenir de l'aide

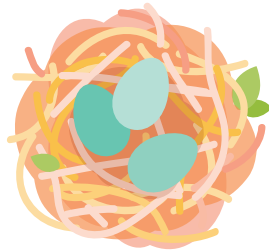
La dépression périnatale et l'anxiété sont des troubles fréquents et traitables. Vous n'êtes pas seul(e) et vous pouvez obtenir de l'aide de plusieurs façons. Plus vous irez chercher de l'aide tôt, plus vous vous sentirez potentiellement mieux tôt.

Votre fournisseur de soins de santé –

Consultez votre médecin ou votre infirmier de santé publique. Vous pouvez aussi communiquer en tout temps, jour et nuit, avec HealthLink BC au 8 1 1 pour parler avec un infirmier autorisé en toute confidentialité.

Vos amis, votre famille et votre communauté –

Parlez de ce que vous ressentez aux personnes qui vous entourent et soyez à l'écoute de leurs préoccupations. Parfois, ce sont nos amis et les membres de notre famille qui sont les premiers à percevoir que nous avons besoin d'aide.



L'approche « NESTS » des soins autoadministrés

- Consommer des aliments **Nutritifs**.
- Faire un peu d'**Exercice** tous les jours.
- Essayer d'avoir des heures de **Sommeil** suffisantes.
- Trouver un peu de **Temps** pour vous. Engagez un gardien ou demandez à un membre de votre famille de vous aider pour garder votre enfant.
- Allez chercher du **Soutien**. Mentionnez à votre partenaire, à vos amis et aux membres de votre famille ce dont vous avez besoin. Communiquez avec la Pacific Post Partum Support Society (postpartum.org - en anglais) ou joignez-vous à un groupe de soutien périnatal.



LES PARTENAIRES Ce que vous pouvez faire

- Encouragez votre partenaire à parler de ses sentiments. Écoutez-le et prenez-le au sérieux.
- Dites-lui qu'il est aimé et apprécié, sans attendre de rapports sexuels en retour.
- Prenez en charge les tâches ménagères et les soins de l'enfant.
- Offrez-lui de l'accompagner chez le médecin.
- Prenez soin de vous aussi. N'oubliez pas que vous pouvez aussi être touché par la dépression périnatale et l'anxiété.

Prenez soin de votre relation avec votre partenaire

Les enfants ont besoin de tellement d'attention qu'il est facile pour les parents de négliger leur partenaire. Mais il est important que vous vieilliez à votre relation.

Essayez :

- ✓ de faire des sorties et de laisser votre enfant avec un gardien;
- ✓ de prendre le temps pour avoir des rapports sexuels;
- ✓ d'aller et de revenir du travail ensemble;
- ✓ de prendre des repas ensemble;
- ✓ de pendre quelques minutes pour vous retrouver avant le réveil de votre enfant ou après qu'il soit couché.



À ESSAYER

Si votre enfant fréquente un service de garde, prenez rendez-vous avec votre partenaire au milieu de la semaine pour un café ou pour faire une promenade afin de souder vos liens.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal qu'un enfant préfère l'un de ses parents à l'autre selon sa phase de développement. Essayez de ne pas vous sentir visé personnellement ni de causer des frictions entre vous et votre partenaire.

Les différentes formes d'éducation des enfants

La plupart des parents suivent l'un des trois modèles fondamentaux suivants :

Démocratique

Le modèle qui réussit le mieux. Le parent est doux, mais ferme et constant. Il explique les raisons de ses décisions et montre l'exemple en se comportant bien. L'enfant se sentira vraisemblablement en sécurité, aura confiance en lui et grandira en devenant une personne adulte responsable et réfléchie.

Permissif

Le parent est détendu et laisse généralement l'enfant faire ce qu'il veut. L'enfant peut possiblement se sentir aimé, mais il n'apprend pas les conséquences de ses actions.

Autoritaire

Le parent est stricte et s'attend à ce que son enfant lui obéisse. L'enfant se comporte de manière à éviter les punitions, mais il n'apprend pas à comprendre ses émotions et à agir de façon saine.

Parfois, votre style parental ne correspond pas à celui de votre partenaire. Par contre, votre enfant démontrera un meilleur comportement lorsque vous et votre partenaire travaillez ensemble :

- ✓ en respectant les différences entre vos styles parentaux;
- ✓ en passant des messages cohérents;
- ✓ en discutant de vos mésententes en privé;

- ✓ en faisant des compromis et en négociant;
- ✓ en allant chercher de l'aide lorsque vous en avez besoin auprès de vos amis, de votre famille ou d'un conseiller, en suivant un cours de compétences parentales ou en lisant des livres.

N'oubliez pas – votre style parental et celui de votre partenaire changera et évoluera à mesure que vous découvrez votre enfant et que vous en apprenez davantage sur vous-même.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant voit que votre partenaire et vous êtes en désaccord de façon saine et respectueuse, il peut apprendre à résoudre les différends. Mais si vous n'êtes jamais en accord ou si vous vous disputez devant lui, il peut devenir confus et se sentir déchiré entre ses deux parents.

Les différences culturelles et l'art d'être parent

Les croyances et les traditions culturelles peuvent enrichir la vie d'un enfant. Mais lorsque votre milieu culturel est différent de celui de votre partenaire, des conflits peuvent survenir.

Discutez avec votre partenaire des valeurs culturelles qui sont les plus importantes pour elle ou pour lui. Mentionnez à votre partenaire ce qui est important pour vous. Trouvez ensuite les valeurs fondamentales que vous partagez. Utilisez-les pour créer vos propres traditions familiales.

Que pouvez-vous faire?

- Combinez le meilleur de vos deux milieux. Célébrez les fêtes, parlez les langues et cuisinez les aliments traditionnels des deux cultures.
- Créez de nouvelles traditions familiales centrées sur les valeurs fondamentales que vous partagez.



LE SAVIEZ-VOUS?

Dans certaines cultures, les grands-parents et les autres membres de la famille participent à l'éducation des enfants. Dans d'autres cultures, seuls les parents le font. Il est important que vous et votre partenaire soyez en accord sur la manière de discipliner votre enfant et que vous puissiez vous soutenir l'un et l'autre en expliquant vos souhaits aux autres membres de votre famille.



HISTOIRE DE FAMILLE

Ma mère ne pouvait pas lire l'anglais et ne connaissait aucune des comptines en anglais. Je suis donc allé à la bibliothèque avec elle pour choisir des livres d'images. Elle les a utilisés pour raconter ses propres histoires en mandarin à mon fils.



HISTOIRE DE FAMILLE

Il était important pour nous que notre enfant soit exposé à la langue hindi. Je lui chantais une comptine traditionnelle au sujet de 10 oiseaux perchés sur un arbre. Rapidement, elle pouvait compter jusqu'à 10 dans ma langue maternelle et elle savait les noms hindis de certains oiseaux et de certains arbres.

Quand on est parent unique

Peu importe la taille de votre famille, vous pouvez créer des liens solides en :

- ✓ passant du temps de qualité ensemble dans une atmosphère chaleureuse;
- ✓ vous concentrant sur les routines;
- ✓ formant une équipe d'amis et de membres de la famille qui peuvent vous offrir du soutien émotionnel, de la camaraderie, de l'aide en cas d'urgence ainsi que du gardiennage;
- ✓ employant la discipline positive (consultez [La discipline positive](#));
- ✓ prenant soin de vous par une bonne alimentation, de l'exercice physique et un sommeil suffisant;
- ✓ trouvant des moyens de passer davantage de temps avec votre enfant, en demandant un horaire de travail flexible, par exemple.

Consultez la section [Ressources](#) pour obtenir davantage de renseignements sur les services et le soutien.



À ESSAYER

Faites des échanges de gardiennage avec d'autres parents célibataires.



SOYEZ VIGILANTS

N'essayez pas de traiter votre enfant comme une personne adulte. Discutez des sujets graves avec d'autres adultes. Lorsque vous vous sentez accablé, demandez l'aide d'amis, de membres de la famille ou de professionnels.



LE SAVIEZ-VOUS?

Environ 20 % des enfants canadiens vivent dans une famille monoparentale. Environ 80 % de ces familles sont dirigées par des femmes.

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers

Être le parent d'un enfant ayant des besoins particuliers apporte à la fois des joies et des défis. Ce n'est peut-être pas ce à quoi vous vous attendiez, mais cela peut quand même être un parcours incroyable et merveilleux.

Vous pouvez surmonter les défis plus facilement en :

- ✓ joignant un groupe de soutien;
- ✓ discutant avec votre fournisseur de soins de santé des besoins de votre enfant et des services qui pourraient vous aider;
- ✓ discutant ouvertement avec votre famille et en fixant des limites si vous devez le faire;
- ✓ demandant l'aide de professionnels, de votre famille, de vos amis et de différents organismes;
- ✓ prenant soin de vous en faisant de l'exercice physique, en mangeant correctement, en dormant suffisamment et en vous accordant un peu de répit;
- ✓ profitant de la présence de votre enfant et en célébrant ses forces et ses capacités, plutôt qu'en vous concentrant sur les difficultés et les tâches;
- ✓ sachant qu'il est normal que vous soyez émotif face aux besoins de votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme tous les enfants, les enfants aux besoins particuliers veulent jouer, essayer de nouvelles habiletés et obtenir de l'affection, de l'attention et des félicitations. Et pour plusieurs, ils traversent les mêmes étapes de développement que les autres enfants, mais à un rythme différent.

Mettre en place une équipe de soutien

Être le parent d'un enfant aux besoins particuliers signifie généralement travailler avec une équipe de spécialistes et de professionnels.



COMMENT FAIRE

Formez une équipe de soins de santé solide

- ✓ Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir du soutien dès que possible.
- ✓ Assurez-vous que tous les membres de votre équipe de soins savent ce que font les autres.
- ✓ Posez beaucoup de questions.
- ✓ Prenez des notes pendant les rencontres.
- ✓ Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous accompagner lors des rencontres.
- ✓ Obtenez le soutien d'un coordonnateur de soins ou d'un travailleur social pour veiller à l'organisation des soins de votre enfant.
- ✓ Tenez un journal des progrès de votre enfant.
- ✓ Faites confiance à votre intuition. Exprimez-vous si vous pensez qu'on néglige un élément.



À RETENIR

Vous êtes l'expert qui connaît les besoins de votre enfant. Vous le comprenez mieux que quiconque. Utilisez ces connaissances pour aider les professionnels à élaborer un plan de traitement qui lui convienne.



À ESSAYER

Vos fournisseurs de soins de santé vous offriront beaucoup de suggestions sur la manière de soutenir votre enfant. Au lieu d'essayer de tout faire, demandez-leur de vous indiquer les suggestions les plus importantes. Réfléchissez aussi à ce qui est le plus important pour vous et votre famille.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fils a reçu un diagnostic de syndrome de Down, nous étions bouleversés. Alors que nous faisons le deuil de notre « enfant normal », nous commençons à découvrir notre « enfant particulier ». Avec l'aide de notre équipe de soins de santé, d'un groupe de soutien et de notre famille, nous avons créé un milieu familial aimant et propice pour notre petit garçon. Il est la prunelle de nos yeux et nous ne pouvons pas imaginer la vie sans lui.

