

Grandir comme parent

Être un parent est l'une des choses les plus importantes et les plus gratifiantes que vous pouvez faire. C'est aussi un travail difficile.

La façon dont vous agissez comme parent sera affectée par la manière dont vous avez été élevé. Certaines personnes veulent reproduire le modèle de leurs parents. D'autres veulent aller à l'opposé, alors que d'autres encore veulent prendre un peu des deux. Votre style sera aussi guidé par vos lectures et par l'exemple d'autres parents. Et, bien entendu, vous allez apprendre au fur et à mesure, en adaptant votre style parental à mesure que votre enfant grandit.

Afin de vous aidez dans votre cheminement, essayez :

- d'apprendre de nouvelles compétences parentales – comme la discipline positive (consultez [La discipline positive](#)) – en suivant un cours en ligne ou en personne, en parlant avec d'autres parents, en rejoignant des groupes de prents et en lisant des livres;
- de chercher le soutien supplémentaire dont vous avez besoin – du service de garde au soutien pour des besoins particuliers – en discutant avec votre fournisseur de soins de santé et en consultant la section [Ressources](#) du présent guide;
- de garder la forme en étant actif, en mangeant bien et en allant chercher de l'aide si vous vous sentez anxieux, déprimé ou dépassé (consultez [Les questions liées au rôle parental](#));
- de réfléchir à la manière dont vous avez été élevé et à l'influence que cela a sur la façon dont vous prenez soin de votre enfant;
- d'entrer en contact avec d'autres personnes et constituez une équipe de soutien formée de membres de la famille et d'amis. N'oubliez pas, il faut tout un village pour élever un enfant.

Il existe de nombreux endroits où aller si vous avez besoin d'aide. Consultez la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.

