



La parentalité

C'est l'union qui fait la force

Cet exercice vise à créer un espace pour que les parents se reconnectent, non seulement comme coparents, mais aussi comme partenaires amoureux. Prenez une feuille blanche et faites tracer les éléments ci-dessous un à un aux parents. Invitez-les à répondre aux questions pour chaque forme en les accompagnant si nécessaire dans leurs réflexions. Par la suite, faites un retour global sur l'exercice avec eux (p.ex. Comment ils se sentent à la suite de l'exercice, y a-t-il des éléments qui étaient plus difficiles à trouver, se sentent-ils à l'aise de mettre en action/d'exploiter leurs forces cette semaine, pourquoi, etc.)

Le duo parental et amoureux

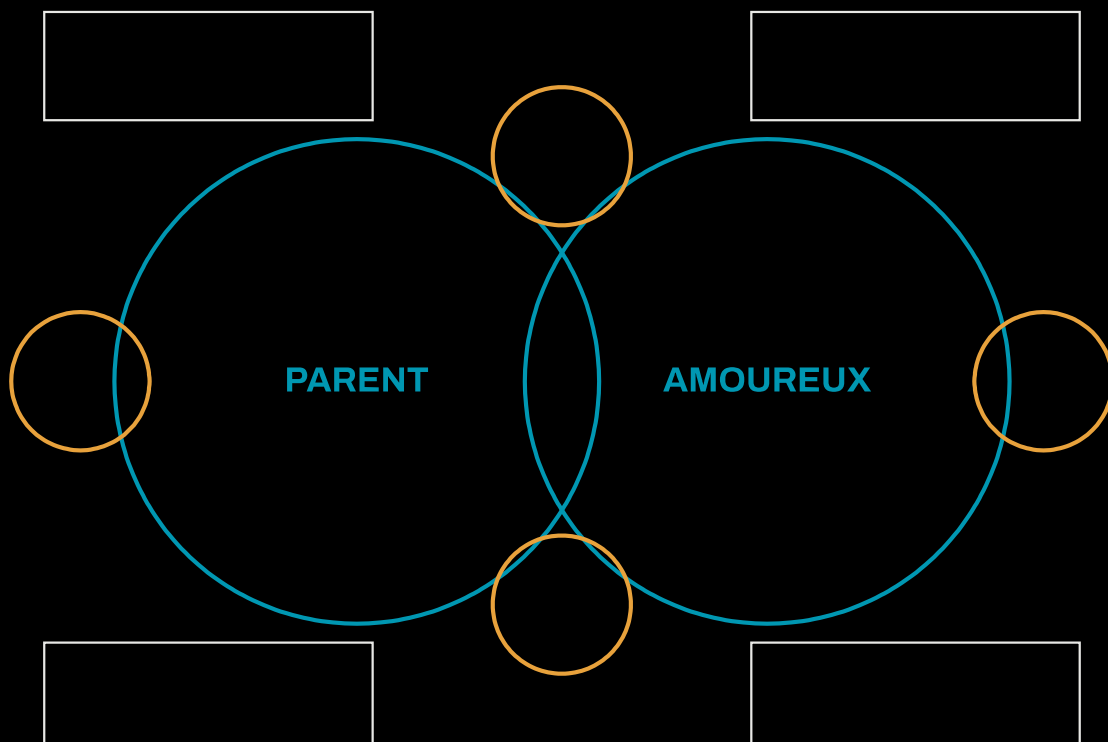
Étape 1 : à l'intérieur du cercle « Parent » et du cercle « Amoureux », indiquez les éléments favorables au bon fonctionnement de votre duo.

P.ex. : Le partage des tâches est équitable et efficace, notre communication, on se soutient, nous avons des styles éducatifs semblables, etc.

Étape 2 : indiquez les sources de tensions ou les défis que vous rencontrez dans les rectangles entourant chacune des sphères.

P.ex. : Styles éducatifs différents, fatigue, préoccupations financières, attentes envers l'autre, etc.

Étape 3 : maintenant, dans le but de réduire les défis rencontrés et d'exploiter vos forces, remplissez les cercles orange autour de chaque sphère.



Cercles oranges — questions

Rôle de parent

Quelle force devrions-nous exploiter davantage dans notre duo parental ? De quelle manière pouvons-nous la mettre de l'avant ?

Je me sens soutenu·e dans mon rôle de parent lorsque :

Quel petit geste concret puis-je poser cette semaine pour nourrir notre lien de parents ?

Quelle action puis-je poser pour réduire ou contrer un de nos défis en tant que parent ?

Rôle d'amoureux

Quelle force devrions-nous exploiter davantage dans notre couple ? De quelle manière pouvons-nous la mettre de l'avant ?

Je me sens vu·e dans mon rôle d'amoureux lorsque :

Quelle action puis-je poser pour réduire ou contrer un de nos défis en tant qu'amoureux ?

Quel petit geste concret puis-je poser cette semaine pour nourrir notre lien d'amoureux ?



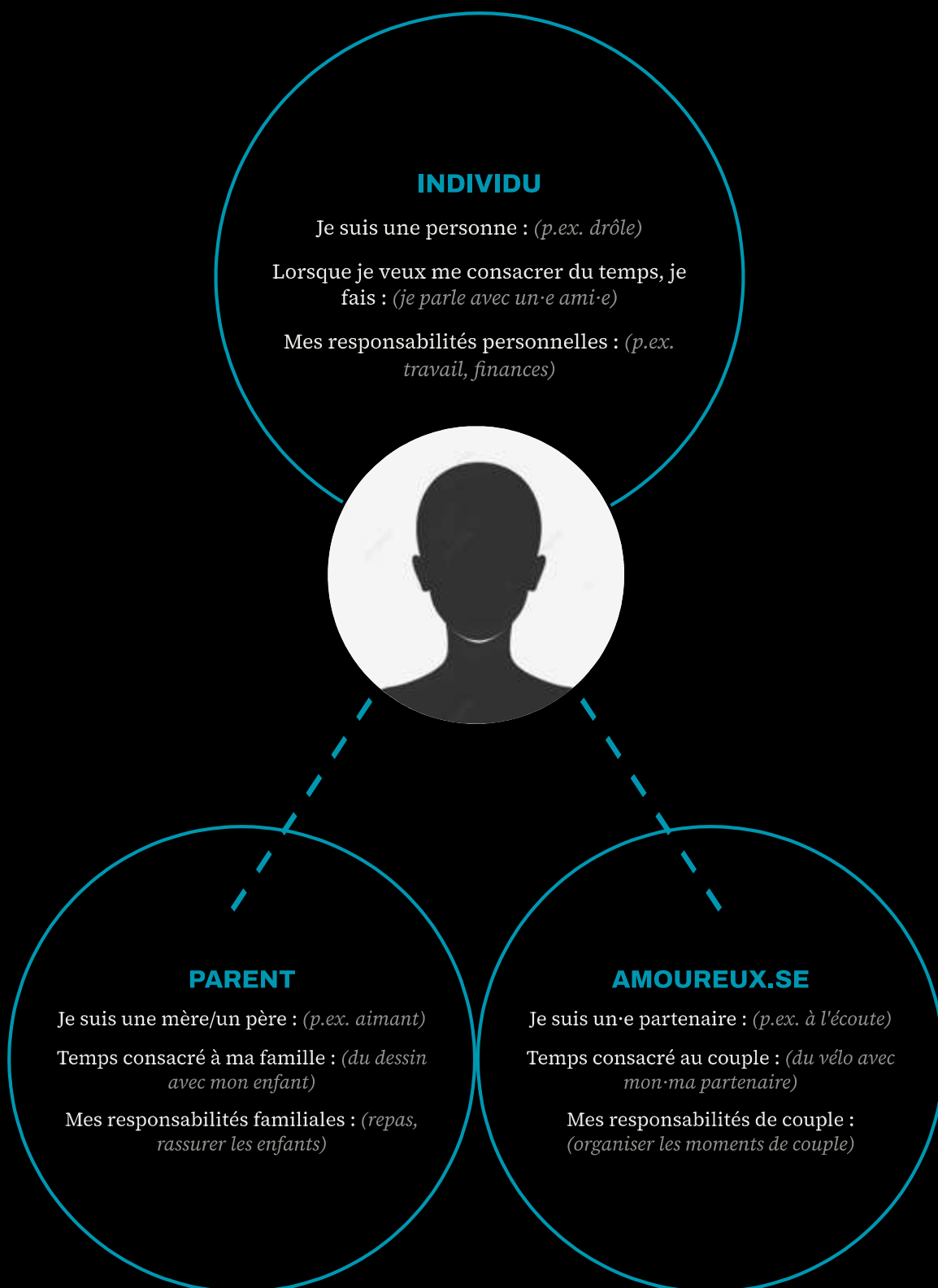
Être plus qu'un parent

Lorsque les enfants débarquent dans la vie des parents, une multitude de changements s'opèrent. Les parents développent de nouvelles compétences, ils se confrontent à une nouvelle routine, les tâches se multiplient et tout le reste de leur vie peut parfois être aspiré par toute cette nouveauté. Il devient alors difficile pour eux de faire la différence entre leur rôle de parent, d'amoureux et d'individu à part entière. Toutefois, chacune de ces sphères forme le tout unique qu'ils sont et elles méritent d'être nourries et valorisées.

Invitez le parent à prendre un moment pour compléter les éléments de la page suivante. Prenez un moment par la suite pour explorer les réponses du parent. Des propositions de questions vous sont faites plus bas.



Qui êtes-vous ?



Questions pour l'individu

- Y a-t-il des éléments de vous-même que vous aviez oubliés ou perdus de vue ?
- Qu'est-ce qui me fait sentir épanoui·e en dehors de mon rôle de parent ou de partenaire ?
- Est-ce que je prends assez de temps pour moi ? Si non, qu'est-ce qui m'en empêche ?
- Y a-t-il une activité que j'aimerais réintégrer dans mon quotidien ?
- De quoi ai-je besoin pour mieux me retrouver comme individu ?
- Comment mes forces individuelles peuvent-elles m'aider à renforcer mon rôle de partenaire et de parent ?

Questions pour le couple

- Est-ce que je sens que notre relation de couple est priorisée ?
- Comment j'aimerais nourrir davantage notre lien ?
- Qu'est-ce qui nous éloigne, et qu'est-ce qui nous rapproche en ce moment ?
- Quel genre de partenaire j'aimerais être ? Est-ce que je le suis actuellement ou que devrais-je faire pour me rapprocher de cet idéal ?
- Comment cultivons-nous notre intimité de couple ?
- Qu'est-ce que notre couple a de spécial ou d'unique ?
- Comment pouvons-nous demeurer un couple à l'extérieur de notre rôle parental ?



Questions pour le parent

- Est-ce que je me sens compétent·e dans mon rôle de parent ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que j'aime particulièrement dans mon rôle de parent ?
- Y a-t-il des moments où je me sens dépassé·e ? Lesquels ? Comment mon·ma partenaire peut-il·elle me soutenir dans ces moments ?
- Sentez-vous une surcharge concernant les différentes responsabilités que vous portez ?
- Y a-t-il un moyen de répartir plus efficacement les tâches entre vous et votre partenaire ?
- En situation de stress, sentez-vous que vous êtes en équipe ou l'un contre l'autre ? Pourquoi ? Comment pourriez-vous consolider votre équipe parentale dans de tels moments ?
- Qu'est-ce qui différencie notre duo parental de notre couple ?
- Qu'est-ce qui fait que notre duo parental est unique ?



Activer le changement

Cette semaine, que pourriez-vous faire ou vous dire pour valoriser votre part individuelle, votre rôle d'amoureux ainsi que votre rôle de parent ?

*** En cas de réponses dévalorisées dans les sphères « Je suis », nous vous recommandons de faire passer les différents tests de burnout au parent, d'évaluer d'où viennent ces croyances sur lui-même et de référer à un professionnel en relation d'aide ou en santé mentale si cela dépasse votre expertise. ***