Les parents

Y'a personne de parfait™

Se sentir bien dans sa peau

- **Développer l'estime de soi.** L'estime de soi se rapporte au sentiment intérieur d'être une bonne personne. Une partie de votre rôle comme parent consiste à développer l'estime de soi chez votre enfant. Vous l'aidez à se sentir protégé, en sécurité, aimé et compris.
- Et que dire de votre estime de soi? Que pouvez-vous faire qui contribuera à votre sentiment d'être, vous aussi, protégé, en sécurité, aimé et compris?
- **Soyez gentil envers vous-même.** Quand vous prenez soin de vous-même, vous montrez à votre enfant que vous méritez le respect. Votre enfant apprendra à se respecter aussi. Essayez chaque jour de faire quelque chose pour prendre soin de vous-même. Vous le méritez.
- **Ayez confiance en votre jugement.** Il y aura toujours des gens qui pensent que votre façon d'être parent n'est pas la bonne. Mais ce qui est important, c'est ce que vous pensez. Demandez conseil à des gens que **vous** aimez et à qui vous faites confiance. Ignorez les autres.
- **Maintenez les liens avec vos traditions culturelles.** Parlez à votre enfant des choses qui sont propres à votre culture et auxquelles vous attachez beaucoup d'importance, par exemple, les valeurs, les croyances, les traditions et les pratiques.

- Vous n'avez pas à mettre de côté vos croyances culturelles uniquement parce qu'elles sont différentes de celles des gens qui vous entourent. Votre enfant a besoin de savoir d'où il vient, de même que de connaître la culture de l'endroit où il se trouve maintenant.
- **Attendez-vous à recevoir du respect de la part des autres.** Un enfant apprend comment se comporter en observant de quelle manière ses parents se comportent l'un envers l'autre. Si ses parents se respectent, il apprendra à respecter les autres.

Ne cherchez pas à être parfait. Ayez la satisfaction de faire de votre mieux.

Les renseignements donnés dans ce feuillet s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles et peuvent être utilisés autant par les hommes que par les femmes. L'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.

Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements » sur Canada.ca.

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
Canada

Activités faciles et amusantes

Préparez l'une des recettes de votre famille

Vous souvenez-vous des mets spéciaux que vous avez mangés quand vous étiez jeune? Avez-vous mangé certains mets à des moments spéciaux de l'année? Partagez vos souvenirs avec votre enfant et préparez ces mets spéciaux avec lui.

Même les jeunes enfants sont capables de vous aider à faire la cuisine. Si vous mesurez l'ingrédient, ils peuvent le verser dans le bol. Un enfant plus âgé est capable de mélanger les ingrédients. Tout en préparant la recette ensemble, parlez de vos souvenirs d'enfance. Prenez plaisir à manger votre mets spécial ensemble.

Assurez la sécurité de votre enfant dans la cuisine. Il sera peut-être mieux assis dans sa chaise haute où il sera à votre hauteur. Gardez-le loin des ustensiles coupants et des surfaces chaudes.

Faites-vous un compliment

Une fois que votre enfant est au lit, prenez un moment pour penser à quelque chose que vous avez bien fait avec votre enfant durant la journée.

Écrivez quelques mots dans un cahier à propos de votre réussite. Lisez votre cahier quand vous voulez vous sentir bien dans votre rôle de parent. Vos notes vous rappelleront toutes les choses que vous faites bien.

Mettez de bons moments dans la boîte à trésors

Au moment du coucher, demandez à votre enfant de vous dire trois bons moments qu'il a vécus durant la journée.Encouragez-le à penser à de petites affaires. A-t-il aimé ce qu'il a mangé au dîner? A-t-il eu du plaisir à jouer avec un ami? S'est-il amusé en faisant un bonhomme de neige avec vous? Vous pouvez ajouter vos propres moments heureux aussi.

Si vous voulez, écrivez quelques mots à propos de chaque bon moment sur un bout de papier. Pliez les papiers et mettez-les dans une boîte. Vous et votre enfant pouvez décorer cette « boîte à trésors » avec des rubans et du papier de couleur. Si votre enfant vous dit : « Il ne m'arrive jamais rien de bon! », retirez des papiers de la boîte et lisez-lui les récits de ses bons moments.

En peu de temps, vous aurez tous les deux pris l'habitude de la pensée positive.

Fournisseurs de programme : Utilisez le présent espace pour inscrire l'information de votre organisation.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2015
Cat. : HP15-25/1-2015F-PDF | ISBN : 978-0-660-02584-1