**Nous, parents : pour mieux vivre sa vie de parent**

*Trucs, conseils et répertoire de ressources pour les parents*

**Montréal, le 20 janvier 2025.** – Les parents québécois rapportent être globalement satisfaits par rapport à leur rôle, mais affirment ressentir aussi beaucoup de pression. C’est l’une des révélations de l’enquête *Être parent au Québec*[[1]](#footnote-2)*.* La nouvelle initiative *Nous, parents* souhaite soutenir les parents afin qu’ils se sentent davantage compris, confiants et valorisés, tout en reconnaissant leur réalité. Grâce à une campagne publicitaire et au site nousParents.ca, ceux-ci sont guidés sans jugement vers une parentalité engagée et équilibrée, favorisant le développement et le bien-être de l’enfant ainsi que leur propre bien-être et celui de toute la famille. Le site propose aussi un répertoire de ressources fiables et de services gratuits pour les parents.

L’initiative *Nous, parents* est réalisée par Capsana, avec le soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux, ainsi que la collaboration d’un comité d’experts et d’expertes et d’un large réseau d’appuis.

**Stress, pression et doute chez les parents québécois**

La vie de parent est remplie de bonheurs, petits et grands, qui gagnent à être appréciés au quotidien. Mais les parents d’aujourd’hui font aussi face à de nombreux défis : pression ressentie, manque de temps, conciliation de plusieurs rôles, encadrement et discipline, gestion des écrans, etc. Pas étonnant qu’ils vivent plein d’émotions et de doutes, et qu’ils se sentent dépassés à l’occasion. C’est plus de 60 %1 des parents québécois qui se demandent parfois s’ils en font assez pour leurs enfants. Près de 80 %1 des parents ont tendance à se mettre de la pression concernant la façon dont ils s’occupent de leurs enfants et 50 %1 rapportent ressentir de la pression de la part de leur famille. Et avec l’abondance d’informations sur le Web et les réseaux sociaux, du parent « à bout » au parent « parfait » en passant par les méthodes miracles, cela ne fait rien pour leur faciliter la tâche! *Nous, parents* cherche donc à aider les parents à y voir plus clair, grâce à une approche bienveillante, mais non complaisante.

**Le bien-être des parents au cœur de l’initiative**

*Nous, parents* souligne l’importance pour les parents de prendre soin d’eux, un aspect parfois négligé qui est pourtant essentiel à une parentalité satisfaisante. En effet, le niveau de bien-être du parent, les émotions qu’il ressent de même que la façon dont il vit son quotidien sont autant d’aspects qui exercent une grande influence sur la façon dont il joue son rôle. Savoir écouter les besoins de son enfant tout en faisant attention à soi augmente les chances de vivre une relation enrichissante et que toute la famille se porte mieux. Et parce qu’être parent est un apprentissage, on oublie la perfection et on se concentre sur l’essentiel en se faisant davantage confiance; on apprend de ses bons coups, mais aussi de ses erreurs. Surtout, il faut savoir s’entourer et ne pas hésiter à utiliser des ressources fiables, sans s’ajouter de la pression. On entend souvent que ça prend un village pour élever un enfant, mais ça prend aussi un village pour soutenir un parent! Voilà pourquoi est née l’initiative *Nous, parents!*

1. LAVOIE, Amélie, et Alexis AUGER (2023). *Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l’Enquête québécoise sur la parentalité 2022,* [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 336 p. [statistique. quebec.ca/fr/fichier/etre-parent-quebec-2022.pdf].   [↑](#footnote-ref-2)