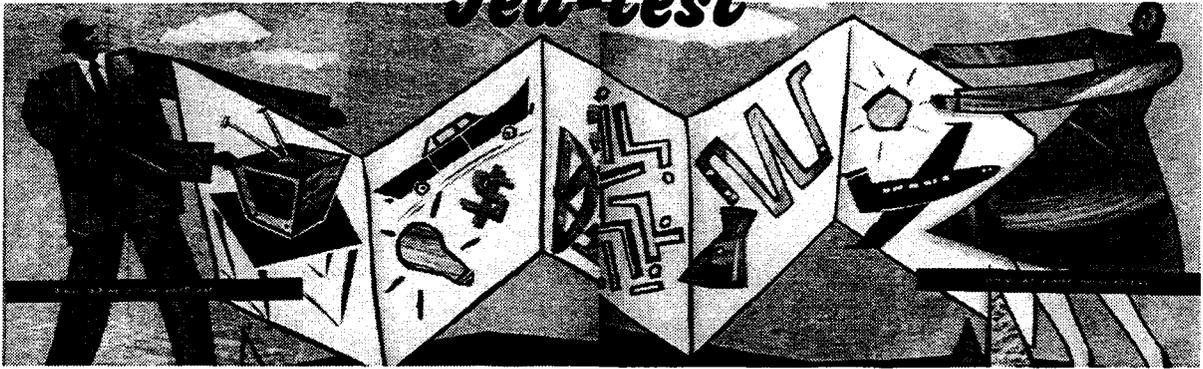


# Jeu-test



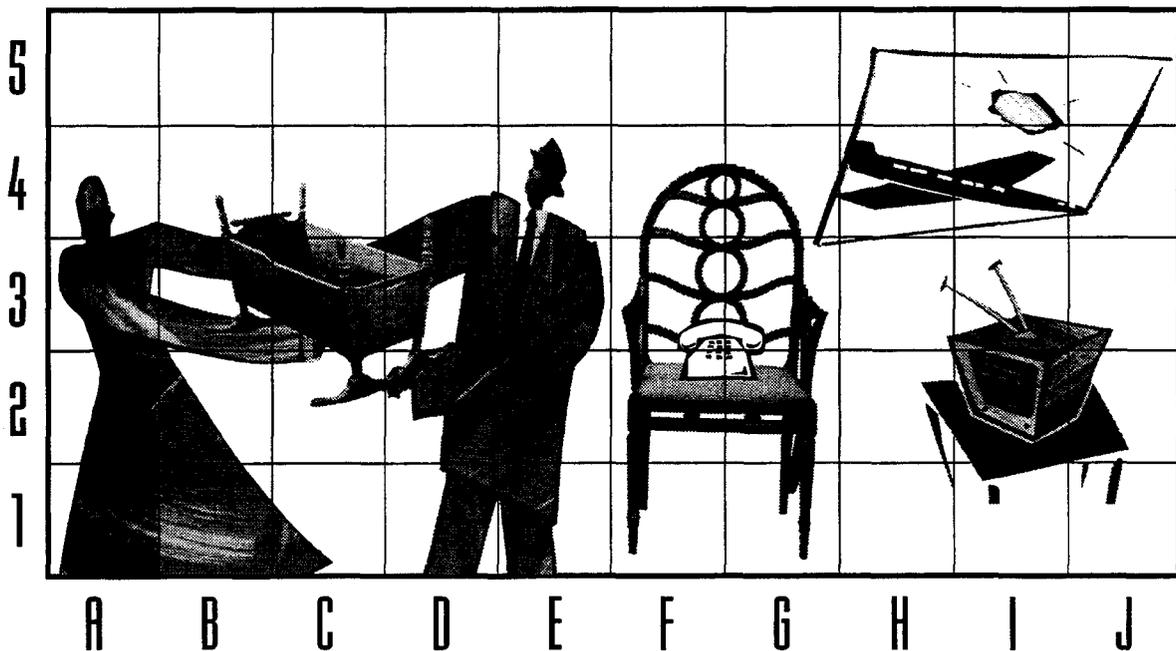
## Connaissez-vous vos zones de fragilité parentale ?

### A. Le tableau de vos fragilités (ce tableau a été conçu pour les parents en période postnatale)

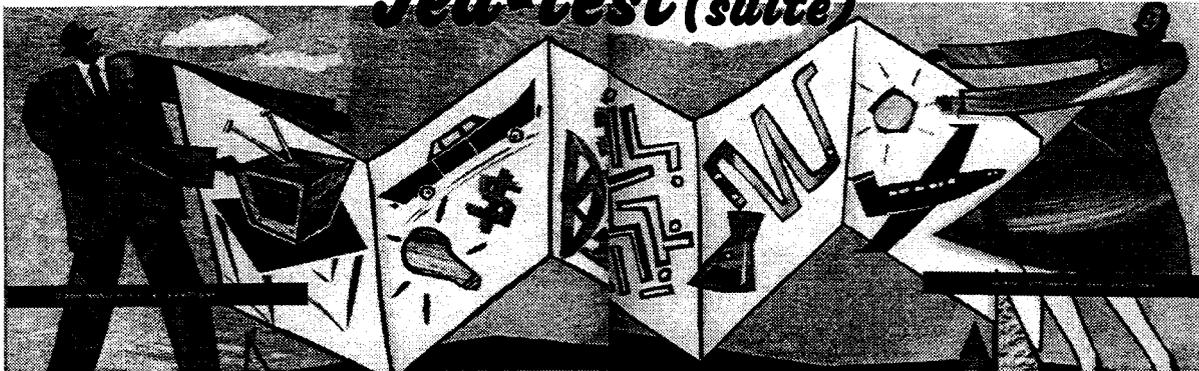
Pour chacune des situations suivantes, encerclez, sur une échelle de 0 à 5, la réponse qui correspond le mieux à ce que vous vivez habituellement, depuis les quatre dernières semaines.

	0-jamais	1-très rarement	2-parfois	3-souvent	4-de plus en plus	5-constamment
A. Je me sens de plus en plus fatigué-e, stressé-e. J'ai de la difficulté à me reposer.	0	1	2	3	4	5
B. Je me demande si je suis capable d'être un bon parent.	0	1	2	3	4	5
C. Il m'arrive de regretter la présence de mon enfant, d'en avoir par dessus la tête des responsabilités parentales.	0	1	2	3	4	5
D. Depuis la naissance de notre enfant, je rencontre des difficultés à communiquer avec ma-mon partenaire.	0	1	2	3	4	5
E. Je suis préoccupé-e par l'épanouissement de ma vie sexuelle, par les changements qui surviennent dans mon corps ou chez ma partenaire.	0	1	2	3	4	5
F. Mes responsabilités financières et mon autonomie matérielle m'inquiètent.	0	1	2	3	4	5
G. J'ai de la difficulté à organiser ma vie de manière satisfaisante, à gérer mon temps en m'adaptant aux nombreux imprévus de tous les jours.	0	1	2	3	4	5
H. Il m'arrive de me sentir divisé-e entre d'un côté mon travail rémunéré et d'autre part, ma présence à mon enfant, à ma famille.	0	1	2	3	4	5
I. Je perds de vue mes ami-e-s et mes activités sociales se font rares.	0	1	2	3	4	5
J. Dans mon entourage, je suis seul-e à vivre la réalité de parent, j'ai de la difficulté à trouver quelqu'un qui puisse m'écouter et me comprendre.	0	1	2	3	4	5

Transposez vos résultats sur le schéma suivant en noircissant les espaces de 1 à 5 (0 ne rien noircir).  
Exemple : si vous répondez 2 à la question A, vous noircissez les carrés 1 et 2 correspondant à la colonne A.



## Jeu-test (suite)



### B. Cochez parmi les énoncés suivants celui ou ceux avec le(s)quel(s) vous êtes d'accord :

- Je suis capable d'espérer une vie heureuse pour mon enfant.
- Je suis intéressé-e à apprendre le métier de parent pour mieux vivre avec mon enfant
- En parlant avec d'autres comme moi, je reconnais que ma situation peut être moins dramatique que je me l'imaginai.
- J'ose demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- Je connais les ressources disponibles dans mon entourage, dans mon quartier.
- J'aime échanger et trouver des solutions avec d'autres.
- Je suis capable de reconnaître un petit bonheur par jour que je vis avec mon enfant.
- Je découvre des ressources nouvelles en moi dont j'ignorais l'existence.
- Je sais apprécier le sens de l'humour qui me permet de dédramatiser. J'arrive même à rire de moi.

### C. Parmi les besoins suivants, lequel ou lesquels vous semble(nt) le(s) plus important(s) ?

- Trouver quelqu'un qui m'écoute.
- Être rassuré-e.
- Communiquer davantage (avec mon ou ma partenaire, mes ami-e-s, mon entourage...).
- Retrouver la confiance.
- Apprendre à gérer mon temps.
- Instaurer de nouvelles habitudes de vie.
- M'accorder du répit.
- Trouver mon identité de femme / d'homme, au-delà des rôles, des modèles et des attentes.

### Interprétation de vos résultats :

**A.** Sur le schéma, de gauche à droite, vous voyez apparaître les difficultés face à vous-même (questions A, B, C), puis celles en regard de votre partenaire (question D, E) et enfin celles liées à vos conditions matérielles et sociales. (questions F à J).

Votre tableau a-t-il plusieurs zones ombragées de fragilités ? «Ainsi, sans l'ombre d'un doute», vous êtes très bien engagé-e dans l'aventure parentale... La présence de l'enfant comporte un fait certain: *vous ne pourrez plus ne pas être parent. En même temps, pressentir comment l'être, n'est pas toujours évident !*

Pour la majorité des parents, le passage du rêve à la réalité est souvent moins romantique que souhaité. Les apprentissages demandés sont multiples, d'où l'importance de trouver les ressources et l'entraide qui vous sont nécessaires.

Vous pouvez continuer le jeu. Si la personne, assise près de vous, le désire, pourquoi ne pas comparer avec elle. Vous découvrirez peut-être que vous n'êtes pas seul-e à vivre des difficultés.

**B.** Ces énoncés tentent de vous révéler des ressources déjà présentes et vous invitent à en découvrir d'autres. Amusez-vous à les communiquer et à les partager.

**C.** Vous reconnaîtrez les besoins souvent exprimés par des parents comme vous. Pouvez-vous envisager des pistes de ressourcement ou d'entraide ? Les 14 façons de surmonter la vulnérabilité parentale vous sont proposées en ce sens.

# Les 14 façons



## 14 façons de surmonter la vulnérabilité parentale

**La vulnérabilité vécue par les parents résulte d'une foule de petites choses vécues au quotidien dans un contexte de grands changements dans votre vie. La recherche de support, de soutien viendra atténuer ces effets. Voici quelques trucs, à titre de pistes, pour stimuler votre imagination..**

### 1. Pouvoir parler à quelqu'un

Pour les moments où l'on ressent le besoin de parler à quelqu'un, connaître son numéro de téléphone et l'avoir à portée de main... !

Trouver dès maintenant une personne facilement accessible, qui saura vous écouter quand vous en aurez assez. Lors de ces moments difficiles, exprimer ce que vous vivez, sans vous sentir jugé-e, vous permettra d'aller mieux et d'entrevoir de nouvelles solutions pour poursuivre le quotidien.

### 2. Bien choisir qui peut me rassurer

Quand il arrive de se demander si ce que l'on vit est normal, il est rassurant de pouvoir contacter des personnes qui ont vécu la même expérience et qui sont capables de raconter comment elles s'y sont adaptées. Échanger avec ces personnes peut vous supporter dans vos capacités d'être parent, mieux que de recevoir des recettes toute faites ou une avalanche de conseils.

### 3. Cerner le monde de vos attentes

Vous avez attendu votre enfant durant plusieurs mois, ou vous l'attendez présentement. Vous vous faites ou vous vous étiez fait des idées sur le rôle de parent, sur votre enfant. Pouvez-vous les nommer, les écrire ?

Si vous comparez vos idées avec celles d'il y a trois mois, que constatez-vous en la relisant ? De quelles façons est-ce différent ? Qu'est-ce qui vous est facile d'accepter ? Qu'est-ce qui l'est moins ? D'où vous venaient ou vous viennent les idées que vous vous étiez faites ?

Vous pourriez faire le même exercice à propos de votre vie de couple, depuis l'arrivée de votre enfant.

### 4. Se créer un coffre aux trésors

Aux prises avec de nombreux apprentissages, des sentiments intenses et une demande de présence constante de la part de votre enfant, il peut être facile de vous perdre de vue. Le métier de parent est difficile mais il comporte une source de richesses qu'il vaut la peine de retracer au fil des jours.

Sur des bouts de papiers ou sur des petites fiches, notez au fur et à mesure comme bon vous semble, un événement agréable, une chose que vous avez apprise dans votre journée ou dans votre semaine. Par exemple: un petit plaisir de la vie avec votre enfant, un sentiment heureux, une habileté que vous ne vous soupçonniez pas... Puis, inscrivez la date et déposez-le dans un contenant à votre goût. Vous aurez ainsi un **COFFRE AUX TRÉSORS** qui vous permettra de revoir les moments merveilleux, amusants, émouvants, des éléments que vous avez appris par votre enfant, le chemin que vous avez parcouru ensemble...

### 5. Contrer la déprime

Les jours de déprime, pigez dans votre coffre aux trésors (voir numéro 4) un papier ou une carte. Relisez ce que vous avez écrit, rappelez-vous ces moments. Si votre ciel est encore nuageux, vous n'êtes pas seul-e à vivre ça: enfant ou pas enfant, il arrive à tout le monde d'avoir des jours moins ensoleillés. Changez-vous un peu les idées ou attendez que le beau temps revienne. Si le cafard persiste, trouvez quelqu'un avec qui en parler et souvenez-vous que participer au développement d'un être humain est un travail d'une haute valeur même si vous n'avez pas toute la compréhension et la reconnaissance que vous devriez avoir.

### 6. Changer de décor... l'effort qui fait du bien

Dans le mesure du possible, prenez de l'air avec votre enfant. Fixez-vous des buts: marcher jusqu'au parc, aller au dépanneur, chez l'épicier, là où vous trouverez des gens sympathiques. Profitez-en pour parler avec d'autres adultes, découvrir des ressources dans votre quartier: groupe de parents, halte-garderie, soutien aux familles... Allez visiter un-e ami-e, un parent...

### 7. S'offrir du temps pour soi

Un enfant demande une attention constante. S'offrir de petites attentions, comme parent, nous apporte parfois plus de sérénité et de calme qui rejaillissent sur l'enfant qui s'en réjouira.

Trouver quelqu'un qui viendra garder votre enfant le temps que vous preniez votre bain tranquille, que vous passiez un peu de temps pour vous reposer avec vous-même ou pour rêvasser sans inquiétudes.

### 8. Côtoyer une présence amie

Vous avez des ami-e-s avec qui vous conversez longuement au téléphone. Vous aimez leur compagnie ? Proposez-leur en cours de conversation de venir vous voir de temps à autre ou d'échanger les visites, une fois chez l'une, une fois chez l'autre.

### 9. Instaurer des répit-cuisine

Pour sortir de la monotonie et vous offrir du répit sans frais. Tout le monde le dit : bien s'alimenter c'est important! Et manger revient plusieurs fois par jour, le restaurant... ça coûte cher ! Vous ne savez plus trop quoi mettre au menu. Échanger avec vos ami-e-s ou des gens de votre entourage qui sont comme vous. Par exemple: doublez votre recette de muffins et allez en porter à votre amie qui découvrira le plaisir de goûter à quelque chose qu'elle n'a pas cuisiné elle-même. À son tour, elle pourra vous faire goûter de ses petits plats que vous aimez tant.

Vous pouvez même instaurer un *système-répit-cuisine*. Entre ami-e-s ou voisin-e-s, établissez un calendrier, dites-vous les menus que vous souhaitez et à tour de rôle, chacun-e prépare un repas complet pour les autres. Ça vous donne congé de la cuisine d'une manière agréable et économique.

Vous pourriez aussi troquer la cuisine contre d'autres services.

### 10. Sur votre liste de cadeaux... demander du répit

À votre fête, à Noël, à la fête des mères, des pères... demandez que l'on vous offre :

- Du *temps de gardiennage* comme un certificat-cadeau que vous pourrez utiliser à votre goût.

- De la *bouffe en cadeau*. Dans votre entourage, quelqu'un détient le secret d'une sauce à spaghetti ou d'une bonne soupe...

- Du *temps assistance*. Un-e ami-e, un parent vous offre un certain nombre d'heures pour vous assister dans la maison selon vos besoins et ses capacités et aptitudes: des vitres à laver, des meubles à déplacer, un congé de vaisselle vous ferait plaisir...

### 11. Échanger le gardiennage

Avec une ou deux autres familles que vous connaissez, gardez les enfants à tour de rôle, soit une fin de semaine tous les deux mois ou une soirée par mois. Chaque famille pourra bénéficier de temps libre. Vous pourrez ainsi relaxer, faire des choses à votre goût, sachant vos enfants en sécurité et ce, sans frais de garde.

### 12. Participer à un groupe de parents

Découvrez un organisme près de chez vous pour échanger des trucs, partager vos questions avec d'autres parents, rencontrer des personnes ressources, pour discuter sur un thème d'intérêt particulier. En cherchant un peu, dans votre quartier, votre localité, il existe des groupes de parents qui apportent ce genre de support.

### 13. Faire face à la musique... quelque soit sa situation

Vous êtes parent solo, à quoi bon essayer d'être tout un orchestre, la «super women». Dressez la liste de ceux, celles qui peuvent vous aider en inscrivant aussi ce que vous croyez qu'ils/elles peuvent vous apporter. Osez demander, vous aurez peut-être des surprises! Tournez-vous vers vos ami-e-s, votre voisinage, les ressources de votre quartier et de votre entourage.

Vous êtes parent en duo... le défi du trio! Dans ce trio, vous, votre partenaire et votre enfant vous avez des attentes. Exprimer votre vision, vos besoins à votre partenaire et écouter le point de vue qu'il/elle vous apporte. Jouer durant une demi-journée, une journée à changer de rôles ou de tâches quotidiennes : la mère devient le père et le père, la mère. Puis, partagez ensemble vos impressions.

### 14. Partager vos trucs et trouvailles...

Vous avez découvert votre façon d'aborder certaines de vos fragilités en tant que parent. Partagez vos trucs avec d'autres dans votre entourage, offrez votre support aux groupes ou organismes de soutien aux parents de votre région. Donner est parfois aussi satisfaisant que recevoir !

**FICHE D'ÉVALUATION**  
**VIDÉO «FRAGILES AU PAYS DES BERCEAUX»**

- Date du visionnement : \_\_\_\_\_
- Nombre de personnes présentes : \_\_\_\_\_
- Dans le cadre de cours prénataux, postnataux ou rencontres thématiques :  
\_\_\_\_\_
- Clientèle rejointe (couples, femmes enceintes, pères,  
intervenant-e-s, autre (la nommer) : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Animation faite par (titre) : \_\_\_\_\_
- La vidéo est-elle vraiment un outil déclencheur : \_\_\_\_\_
  - . Réactions : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - . Thèmes abordés en discussion : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Avez-vous utilisé le guide d'animation ? \_\_\_\_\_
- Est-il utile ?
  - . dans la façon d'animer : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - . dans la discussion par thème : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Avez-vous utilisé les fiches (jeu-test et 14 façons) ? \_\_\_\_\_
- Sont-elles appréciées des parents ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Commentaires : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Veillez retourner à Naissance-Renaissance, 530, rue Cherrier, Montréal (Québec) H2L 1H3  
Téléphone : (514) 843-9552 Télécopieur : (514) 843-7821