

# LE STRESS PARENTAL

Le stress parental réfère au stress qu'un parent vit lorsqu'il sent que les exigences de l'éducation de son enfant dépassent ses ressources.



**Des 2 070 parents d'un nouveau-né interrogés dans notre étude...**



**1 parent sur 2**

s'inquiète de ne pas en faire assez pour son enfant.

**Près de 1 parent sur 5**

trouve que son enfant est sa plus grande source de stress.



**1 parent sur 2**

trouve que s'occuper de son enfant lui demande parfois plus de temps et d'énergie qu'il en a à donner.

**Malgré ces inquiétudes,**

**8 parents sur 10**

ne se sentent pas dépassés par leurs responsabilités de parent.



**9 parents sur 10**

affirment être heureux dans leur rôle de parent.

## Comment diminuer son stress parental ?

1. En demandant du **soutien** à vos proches, au second parent ou à un.e professionnel.le (p. ex. psychologue);

2. Lorsque possible, **prendre action** pour modifier directement une situation stressante;

3. En pratiquant la **pleine conscience parentale** :

- Être à l'écoute de ses émotions et celles de son enfant dans l'acceptation et le non-jugement;
- Avoir de la compassion pour soi ; il est normal que le fait de prendre soin d'un enfant engendre du stress.



Pour citer cette infographie : Provencher, J., Lafleur, E., Martel, N., Dussault, É., Paradis, A., Godbout, N. (2023, août). *Le stress parental*. Projet Couples Parentaux. Université du Québec à Montréal, QC, Canada.