



*Êtes-vous sur le point
de devenir parent ?*

*Garde
d'enfant*

*Changements dans
votre corps et
intimité*

*Pressions
sociales*

*Devenir parent est un moment
unique car cela implique de
créer une nouvelle identité et
d'assumer de nouvelles
responsabilités.*

*Difficultés de
sommeil*



*Modifications dans
la structure familiale*

*Enjeux
financiers*



Il se peut que vous pensiez à la manière dont vous souhaitez élever votre enfant, à la façon dont vous avez été élevé. Vous pourriez vous demander :

« Serai-je un bon parent ? »

« Qu'est-ce que je souhaite pour mon enfant ? »

« Comment puis-je offrir à mon enfant un environnement sûr et enrichissant ? »

Pour les parents ayant vécu une enfance difficile, les recherches du laboratoire ReACT soulignent que pendant la période périnatale, vous pourriez être plus susceptibles de lutter contre :

- Des émotions accablantes ou des sentiments de déconnexion***
- Des craintes de ne pas être un bon parent***
- Des souvenirs d'enfance douloureux***
- Les changements dans le corps***

Heureusement, il existe des moyens de favoriser votre épanouissement en tant que parent, tels que :

- Prendre soin de votre bien-être*
- Réfléchir à votre passé pour tenter de mieux le comprendre*
- Parler à votre partenaire, votre famille, vos amis, ou à votre équipe médicale*



N'hésitez pas à utiliser ces ressources pour trouver le soutien dont vous pourriez avoir besoin pendant cette période de transition.

Ma Grossesse;
Gouvernement du Québec
Mental Health Services;
Gouvernement du Canada

Les liens vers ces pages web se trouvent dans la légende de ce poste !