

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 !*