

# LA RECONNAISSANCE ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



**COPARENTS :** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

## La reconnaissance, c'est quoi ?

La reconnaissance dans une équipe coparentale doit se faire dans les deux sens...

- ÊTRE RECONNU dans son rôle de père, de mère, de parent;
- ÊTRE RECONNAISSANT pour ce que fait son coparent.

Chaque parent est différent, avec ses forces et ses défis. L'idée est de se reconnaître et faire équipe ensemble en tenant compte des caractéristiques propres à chacun.

« Sais-tu à quel point tu es important pour ton enfant ? »

« Sais-tu à quel point j'apprécie ce que tu fais pour notre enfant ? »

## Pourquoi ?

Nous avons tous besoin de reconnaissance... de la société, de notre employeur, de nos enfants, mais aussi de notre coparent ! Dans les situations conflictuelles, il est difficile de reconnaître ce que son coparent fait de bien. Et, quand ça va bien, nous ne prenons souvent pas le temps de témoigner notre reconnaissance.

### Les bénéfices de la reconnaissance



#### ← POUR CHACUN DES PARENTS →

↑ Estime de soi, confiance en ses capacités parentales, satisfaction, bien-être

#### → DANS LA RELATION ENTRE LES PARENTS ←

↑ Respect, collaboration, soutien, capacité à faire face aux difficultés et à trouver des solutions

= POUR LES ENFANTS



DES PARENTS PLUS ENGAGÉS !

## Comment faire ?

Quelle que soit la situation familiale, il est important de respecter et reconnaître la **COMPÉTENCE**, la **CONTRIBUTION** et les **DÉCISIONS** de son coparent. Avez-vous l'impression qu'il y a une reconnaissance mutuelle dans votre équipe coparentale ? Un exercice à faire seul ou en équipe, pour faire un point sur votre ressenti et, si possible, en discuter avec votre coparent.

### FAITES LE TEST

#### Compétence

- Reconnaître les capacités et les forces de l'autre.
- Laisser sa place au coparent.
- Faire confiance dans les capacités de l'autre, même s'il fait les choses différemment.
- Ne pas être dans la compétition ou se sentir menacé par les compétences du coparent.

Je reconnais la compétence de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Ma compétence est reconnue

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

#### Contribution

- Réaliser tout ce que fait le coparent pour le bien-être de l'enfant.
- Prendre en compte la contribution du coparent, même si elle prend des formes différentes de la sienne.
- Se préoccuper de la charge mentale vécue par son coparent.
- S'assurer d'une répartition des contributions satisfaisante pour chacun et chercher à s'ajuster au besoin.

Je reconnais la contribution de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Ma contribution est reconnue

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

#### Décisions

- Respecter et reconnaître les décisions de son coparent.
- Essayer de comprendre, sans juger, les décisions de l'autre.
- Ne pas critiquer une décision du coparent en présence des enfants.
- Rechercher ensemble une solution commune lorsqu'il y a un désaccord.
- Rechercher l'aide d'un professionnel, au besoin.

Je reconnais les décisions de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Mes décisions sont reconnues

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

ATTENTION... PERCEPTIONS !

La reconnaissance dépend souvent de l'image que l'on a de soi, de l'autre et de la relation. Un parent peut ne pas se sentir reconnu, alors que son coparent pense lui être reconnaissant.

Discuter entre coparents de ses perceptions et de ses attentes, quant à la reconnaissance qu'on donne et qu'on reçoit, peut aider à démêler des malentendus.



Avec la participation financière du :

Québec