

LA COPARENTALITÉ

Une coparentalité saine est importante pour favoriser des relations familiales harmonieuses, mais parfois bien difficile à atteindre au quotidien. En effet, le chemin vers une meilleure coparentalité comporte souvent de nombreuses embûches pour tous les membres de la famille. Voici une liste d'affirmations bienveillantes à appliquer dans votre quotidien afin de contribuer à construire une relation positive avec votre ex-conjoint·e, votre enfant et, surtout, vous-même.

JE RECONNAIS QUE J'AI DE LA VALEUR

- Je sais que je fais de mon mieux en tant que parent et que j'ai le meilleur intérêt de mon enfant à coeur
- Je comprends que je ferai des erreurs et je suis prêt·e à mettre les efforts nécessaires pour m'améliorer en tant que parent et coparent
- Je m'accorde le droit et l'espace pour ventiler sainement sur mes colères et mes insatisfactions auprès d'un·e ami·e ou professionnel·le de confiance, car je sais que mon bien-être est important
- Je reconnais que j'ai de belles compétences parentales et que je suis fier·ère de ce que devient mon enfant

JE TRAVAILLE VERS UNE MEILLEURE COPARENTALITÉ

- Je garde en tête que l'autre parent veut également ce qu'il y a de mieux pour notre enfant, même lorsqu'il s'en occupe différemment
- Je tente de mon mieux de maintenir une communication efficace avec l'autre parent : je parle au « je », je reste centrée sur les informations essentielles, je le·la consulte au sujet des questions importantes et j'évite toute accusation
- Je suis ouvert·e à chercher des solutions et à faire des compromis avec l'autre parent
- J'accepte que je ne peux pas contrôler les gestes de l'autre parent et je comprends que je ne peux pas porter ses maladresses sur mes épaules

JE PLACE MON ENFANT AU CENTRE DE MES PRIORITÉS

- Je fais de mon mieux pour éloigner mon enfant de tout conflit et de toute situation sensible entre l'autre parent et moi
- J'encourage mon enfant à poursuivre une relation positive avec ses deux parents et à les aimer de façon égale
- je me rappelle que ma priorité est le bien-être de mon enfant

