






GÉNÉRALISER L'IMPERFECTION DANS LA PARENTALITÉ

Liste de ressources pertinentes

La transition vers la parentalité s'agit d'une période d'adaptation importante et elle implique plusieurs changements dans les différentes sphères de vie des nouveaux parents. Dans les faits, 48% des parents ont tendance à se mettre souvent ou très souvent de la pression dans la façon qu'ils s'occupent de leurs enfants, 17 % des parents ressentent fréquemment de la pression de la part de leur famille et 12 % de la part des médias et des médias sociaux (Institut de la statistique du Québec, 2023). Considérant l'ampleur de ces données, nous avons choisi d'explorer les enjeux liés à la parentalité, notamment, la provenance des pressions internes et externes chez les nouveaux parents à être des "parents parfaits". Nous avons donc décidé de diffuser un sondage auprès des parents pour mieux cibler les différentes sources qui génèrent cette pression à vouloir être un "parent parfait".

À partir des résultats du sondage, il a été relevé que les parents ressentaient une pression provenant majoritairement des réseaux sociaux. Une étude menée en Australie a également révélé que le contenu des réseaux sociaux consulté par les parents influence leurs perceptions de la grossesse, de l'accouchement et de la parentalité. Cet impact peut être bénéfique lorsque le contenu partagé valide les expériences des parents par le partage d'expériences authentiques et accessibles, mais il peut aussi être négatif lorsque les parents se comparent à des créateurs de contenu qui véhiculent des attentes irréalistes concernant la grossesse et la parentalité (Chee et al., 2024).

Ainsi, nous avons décidé de créer une infographie qui regroupe différentes pages et plateformes des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, TikTok et balados) afin de promouvoir une parentalité saine et positive. L'objectif de ces pages est de vous offrir une vision diversifiée des modèles familiaux et parentaux qui existent, tout en validant positivement votre expérience en tant que parents. Les comptes présentés ci-dessous abordent différents thèmes comme la parentalité positive, le quotidien, les défis vécus par les parents, la conciliation travail-famille, la grossesse, la paternité, etc.

Vous trouverez sur l'infographie ces pastilles :     . Celles-ci représentent les différents réseaux sociaux utilisés par les créateurs de contenu. Les pastilles sont interactives donc en cliquant sur celles-ci, vous serez redirigé vers leur page afin d'avoir accès à leur contenu.

Références :

- Chee, R. M., Capper, T. S., & Muurlink, O. T. (2024). Social media influencers' impact during pregnancy and parenting: A qualitative descriptive study. *Research in Nursing & Health*, 47(1), 7-16. <https://doi.org/10.1002/nur.22350>
- Institut de la statistique du Québec (2023). Communiqué de presse : *Les parents québécois : heureux dans leur rôle de parent, mais stressés*. <https://statistique.quebec.ca/fr/communiqués/parents-quebecois-heureux-mais-stresses>

Projet réalisé par : Audrey Laberge, Arianne Ayotte, Annaëlle Canva, Ariane Maltais, Aryane Marcil, Justine Bessette, Maya Marcotte et Naïma Karki (personnes étudiantes en ergothérapie)
Sous la supervision de : Michael Beaudoin (ergothérapeute)

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE





Le quotidien sans filtre

Du contenu partagé par des mamans imparfaites, avec transparence et légèreté face à leur quotidien.

Alex Martel :  @al.martel  @alexmartel91  @FleurDePeau.1

Maman de 3 enfants, Alex partage son quotidien parfois chaotique, sans filtre et avec une touche d'humour sur ses plateformes qu'elle décrit comme un « safe place ».

Cassandra Bouchard :  

Maman d'une petite fille, Cassandra aborde le sujet de la maternité au quotidien, l'acceptation du changement corporel, les défis du rôle de mère avec une approche bienveillante en vous invitant dans son quotidien un jour à la fois.

Melissa Isabelle :  

Maman de 3 enfants, Melissa partage son quotidien en toute transparence avec une touche d'humour.

Maman caféine :   

Maman de 5 enfants, Marie-Ève montre la réalité d'être maman en laissant entrevoir des parcelles de son quotidien avec un petit côté humoristique.

Jade Julien Bernier :  

Jade partage de courts vlogs de ses journées imparfaites où elle combine famille et travail à la maison avec une touche d'humour et de simplicité.

Gabeyonce : 

Maman de 2 enfants, elle nous montre sa réalité chaotique de maman avec les défis qu'elle rencontre au quotidien avec beaucoup d'humour et de légèreté.





Parentalité consciente et positive

Du contenu qui valorise une vision authentique et positive de la parentalité.

Mamanlumière :   

Kim Arsenault (parentalite_en_evolution) : 

Deux mamans coach en parentalité consciente qui mettent de l'avant la conscience de soi, l'épanouissement et la gratitude.

Quotidiendemaman : 

Ana, une maman de deux enfants qui partage son quotidien et ses réflexions au sujet de la maternité et de sa réalité avec un enfant neurodivergent.

Vie de parents : 

Leur mission est d'informer et d'inspirer les familles québécoises sur divers sujets reliés à la parentalité, en toute humilité et simplicité.

Pinupmom_ : 

Kali une maman française de 4 enfants qui partage sa vision de la parentalité et son quotidien avec sensibilité.

Grandir ensemble : 

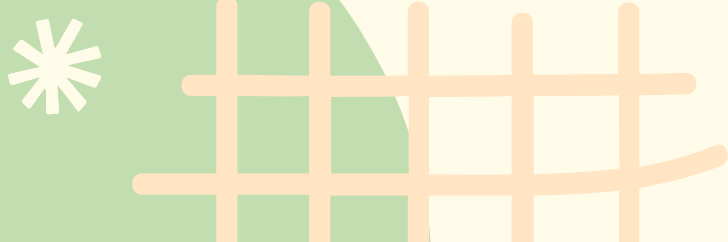
"Le deuil du parent et de l'enfant parfait" (épisode 28). Une conversation avec François Couture, père de deux enfants, sur l'importance pour les parents d'accepter leur propre imperfection ainsi que celle de leurs enfants, tout en cultivant la bienveillance envers eux-mêmes dans leur rôle parental.

Entre le travail et la maison...

Du contenu qui aborde la conciliation travail-famille.

Parents pour la 1ère fois : 

"Maternité & carrière avec Marylise Champagne, conseillère en orientation" (saison 4, épisode 9) : un épisode qui discute de la conciliation entre la maternité et la carrière professionnelle ainsi que les défis et les questions auxquels les mères sont confrontées dans le monde du travail.





Bébé en route, accouchement et post-partum

Du contenu apportant réconfort et soutien dans le nouveau rôle de maman en abordant et normalisant les enjeux de santé mentale pouvant en découler.

Mariedoula :  

Une maman de deux enfants qui tente de montrer les beaux côtés de la parentalité tout en normalisant les moments plus difficiles. Elle accompagne les mamans de façon bienveillante par ses beaux textes inclus dans chaque publication.

« Maman, pourquoi tu pleures ? » (documentaire) : 

« L'image de la maman parfaite qui ne pleure pas est ancrée dans l'inconscient collectif. Mais quand ça ne va pas, qui est là pour les mamans ? »
<https://www.noovo.ca/emissions/maman-pourquoi-tu-pleures>. Cette réalisation traite de la santé mentale des nouvelles mamans et contribue à briser les tabous qui y sont associée.

Grandir Ensemble : 

“La santé mentale périnatale” (épisode 75). Un balado qui traite de la santé mentale des mamans en période périnatale abordant entre autres les sujets de l'anxiété et la pression sociale ressentie face au rôle de maman ainsi que la dépression post-partum. Un échange qui contribue à briser les tabous liés à la santé mentale des nouvelles mamans.

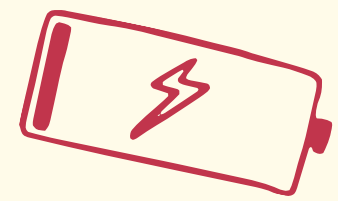
Parents de nature : 

“Le post-partum avec Laurence Morency-Guay” (épisode 13). Une discussion bienveillante traitant des défis sur le plan physique, émotionnel et psychologique que les nouvelles mamans peuvent rencontrer dans la période post-partum en lien avec les changements hormonaux et les attentes de la société avec Laurence Morency-Guay, professeure en psychologie du développement humain.

Solennstories : 

Maman montréalaise d'une petite fille qui partage son quotidien et la dure réalité vécue de la période post-partum.








Être parent : les défis et les angoisses

Du contenu en balado qui aborde la pression et l'anxiété qui peuvent être associées au rôle de parent.




Ça va maman ?

Deux mamans, Dre. Lory Zephyr, psychologue, ainsi que Jessika Brazeau, journaliste, entretiennent des conversations authentiques au sujet de la maternité et de la santé mentale parentale.

-  "Les déceptions et désillusions dans la maternité" (épisode 2021-09-10) : Une discussion ouverte qui vise à normaliser les aspects moins idéalisés de la maternité ainsi que les déceptions et désillusions que peuvent éprouver les mères.
-  "Parentalité de performance" (épisode 2021-09-17) : Un épisode qui explore la quête de perfection des parents et la pression sociale exercée sur ceux-ci pour atteindre des standards élevés en matière de parentalité.
-  "STOP à la culpabilité" (épisode 2023-05-26) : Un épisode qui aborde la culpabilité ressentie par les parents face aux défis de la parentalité pour les aider à adopter une approche plus bienveillante envers eux-mêmes.


À la hauteur de nos tout-petits :

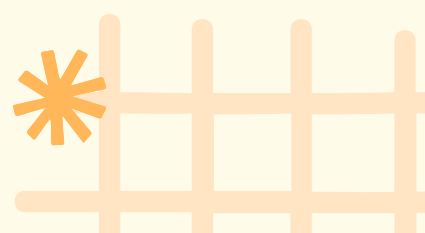
Meggie Bélanger, une maman de trois enfants, discute avec différents experts dans le but d'outiller concrètement les parents de jeunes enfants.

-  "Le jugement parental" (épisode 6) : Un échange avec deux psychoéducatrices qui aborde les critiques externes et internes auxquelles les parents sont confrontés et des conseils pour développer une parentalité moins influencée par les opinions des autres.
-  "La pression de la perfection familiale" (épisode 10) : Un regard sur la pression ressentie par les parents pour atteindre une perfection familiale et son impact sur leur bien-être ainsi que des conseils pour adopter une parentalité plus bienveillante et réaliste.
-  "Jasons des défis de la parentalité" (épisode 21 et 22) : Une discussion avec Bianca Gervais sur les défis quotidiens des parents, l'acceptation de l'imperfection et la normalisation des difficultés familiales.

Parents de nature :

Annie-Claude Boivin, psychoéducatrice, cherche à mettre en lumière les raisons derrière les défis familiaux. Elle vise à redonner confiance en les capacités parentales.

-  "Trouver le repos dans son rôle de parent" (épisode 18) : Cet épisode aborde les défis inhérents à la parentalité, notamment en lien avec la difficulté de se reposer en tant que parent. Diverses stratégies sont proposées afin de trouver l'équilibre et le repos dans la vie quotidienne.



Et papa ?

Du contenu qui met en valeur la réalité des papas et les défis quotidiens de la paternité, tout en abordant l'éducation, l'équilibre travail-famille, les responsabilités parentales, etc.

How to dad :    

Un père de Nouvelle-Zélande qui propose des conseils humoristiques et pratiques sur la parentalité tout en partageant des moments de la vie quotidienne avec ses enfants.

Triplets of Montreal :  


Matthieu, un père de triplets, partage des vidéos humoristiques de ses aventures et de son quotidien avec ses enfants, tout en mettant de l'avant des moments de complicité familiale et les petits défis de tous les jours.


Nouveaux pères :  

Deux amis qui sont devenus pères et qui partagent leurs réflexions et des conseils sur le rôle et l'engagement parental, et ce, avec une touche d'humour.


Balados :

• Ça va maman ?


 "La transition à la paternité avec Mardoché Mertilus" (épisode 2022-06-17) : Ils abordent la place des pères dans la société, leurs émotions lors de la transition à la paternité, les défis identitaires qu'ils rencontrent, etc.


 "Ça va maman rencontre Nouveaux pères" (épisode 2023-11-23) : Ils discutent de leur livre "Papa lève-toi : tu es aussi bon que maman" et abordent des sujets tels que la communication au sein du couple parental, les attentes sociales envers les pères et les mères, la vulnérabilité masculine, les stéréotypes persistants, la paternité à travers les générations et la charge mentale.

• Parenthèse

 "Avoir des triplets avec tripletsofmontreal" (épisode 2025-02-04) : Matthieu discute des défis et des joies liés à l'éducation de ses enfants, offrant une perspective authentique sur la parentalité multiple.

• À la hauteur de nos tout-petits

 La sensibilité de papa (épisode 44) : Cet épisode met en lumière l'importance de la sensibilité chez les pères et son impact sur la connexion avec les tout-petits.

 "La place de papa" (épisode 48) : Discussion en lien avec la place que le père occupe et de celle qui lui est accordée, les stéréotypes persistants et la manière de favoriser une connexion rapide entre le père et son tout-petit.

• Parents pour la 1ère fois

○ "L'évolution de la paternité avec Jonathan Roberge" (épisode 2023-05-09) : Jonathan partage son expérience en tant que père. Il discute des défis et des joies de la paternité et de l'évolution du rôle des pères au fil des générations.

• Grandir ensemble

○ "La paternité en 2022" (épisode 67) : L'évolution du rôle des pères au Québec est abordée, en plus de la transmission paternelle horizontale, c'est-à-dire l'échange d'expériences entre pères. Des ressources disponibles pour les pères, notamment celles offertes par CoopÈRE, sont aussi présentées.

