

### **SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITÉ PARENTALE**

Le sentiment d'efficacité personnelle concerne le sentiment d'une personne de posséder les ressources nécessaires pour réussir une tâche et de pouvoir les mobiliser quand la situation l'exige. Dit autrement, le sentiment d'efficacité personnelle est spécifique à une situation ou une tâche donnée.

Dans le cas des parents, nous parlons du sentiment d'efficacité parentale. Il s'agit de leur sentiment de pouvoir exercer adéquatement les diverses facettes de leur rôle auprès de l'enfant :

Rôle du parent : Contribuer positivement au développement intellectuel, personnel, affectif et social de leur enfant et lui fournir des conditions de vie propres à assurer son intégrité et sa sécurité physique et psychologique.

Pour mesurer le sentiment d'efficacité parentale, il faut d'abord décomposer le rôle parental, pour ensuite questionner la capacité d'exercer chacune de ses facettes.

Contribution au développement de l'enfant :

- 1 Intellectuel : stimule, encourage, accompagne, soutient la motivation, valorise l'école, participe à la vie scolaire et aux activités, est en relation avec les enseignants, etc. D'autres aspects non considérés dans l'instrument développé concernent la stimulation cognitive via l'environnement familial et l'exposition de l'enfant à des activités sportives, artistiques, culturelles, etc.
- 2 Personnel : exerce contrôle démocratique, soutient l'autonomie, invite à faire des choix, soutient engagement dans activités de loisirs, demande respect des engagements, traite enfant comme personne à part entière, l'implique dans résolution de conflits, offre système de valeurs, etc.
- 3 Affectif : manifeste ouverture et chaleur affective, empathie et communication, soutien inconditionnel, régulation de ses émotions et celles de l'enfant, etc.
- 4 Social : favorise les relations avec les pairs, porte attention au choix de ces derniers, établit des limites claires sorties et activités avec les pairs, prévient contre les comportements à risque, etc.

Les énoncés qui suivent sont relatifs à chacune de ces dimensions.

**Développement intellectuel : Soutien scolaire, 8 énoncés**

De lui faire réaliser l'importance de l'école.

De l'aider à faire ses devoirs.

De l'aider à travailler fort dans ses travaux scolaires.

De le motiver pour apprendre.

De le lui montrer l'importance de ne pas s'absenter de l'école.

De l'aider à avoir de bons résultats scolaires.

De l'aider à aimer l'école.

De lui faire comprendre que travailler fort à l'école influencera ses réussites futures.

**Implication à l'école, 5 énoncés**

De discuter des capacités et du fonctionnement de votre enfant à l'école et à la maison avec ses enseignants.

De participer aux rencontres de parents à l'école.

D'offrir votre aide si l'école a besoin que des parents donnent un coup de main.

D'avoir des échanges positifs avec ses enseignants

D'aider aux activités de financement organisées par son école.

**Développement personnel et social: Gestion de sa conduite, 7 énoncés**

D'empêcher qu'il se retrouve avec de mauvais amis.

De rester au courant de ce qu'il fait quand il sort.

De l'amener à choisir des bons amis pour lui.

De l'amener à respecter ses responsabilités et ses engagements.

D'influencer ce qu'il fait après l'école.

De lui faire respecter les règles.

**Développement personnel et social: Communication et autonomie, 7 énoncés**

De le traiter comme quelqu'un de son âge.

De l'impliquer dans les décisions le concernant.

De discuter avec lui de ses projets d'avenir, de ce qu'il veut faire plus tard.

De lui transmettre vos valeurs.

De l'amener à persévérer quand il rencontre des difficultés.

De lui faire confiance pour prendre des décisions.

De l'aider à avoir confiance en lui.

**Développement personnel et social: Sécurité et santé physique et psychologique, 7 énoncés**

De l'aider à rester en bonne forme physique.

De l'amener à participer à des activités en dehors de l'école (musique, activités sportives, etc.).

D'empêcher qu'il s'engage trop tôt dans des activités sexuelles.

D'agir avec les autres parents du coin pour assurer un la sécurité de vos enfants.

De faire quelque chose pour l'aider si vous réalisez qu'il consomme de la drogue ou de l'alcool.

De l'empêcher d'aller dans des lieux dangereux

De discuter avec lui des dangers éventuels de la drogue et de l'alcool.

**Développement personnel et social: Soutien affectif, 7 énoncés**

De lui faire sentir qu'il peut compter sur vous même si vous n'êtes pas d'accord avec ses décisions

De bien comprendre ses sentiments et ses inquiétudes ou ses soucis

De lui montrer qu'il compte beaucoup pour vous.

De le soutenir même quand il ne réussit pas bien.

De le réconforter quand vous le sentez angoissé, inquiet ou triste.

De discuter avec lui de ses sentiments quand il a des problèmes.

De l'aimer autant, même quand il se conduit mal ou vous désobéit.

**Autocontrôle parental, 7 énoncés**

De tolérer qu'il soit choqué après vous quand vous lui refusez une permission.

De vous excuser à lui quand vous réalisez que vous avez tort.

De régler la situation calmement quand il fait quelque chose qu'il ne doit pas faire.

De rester calme et ferme dans vos décisions même si vous savez qu'il fera une colère.

De le punir en restant calme quand il désobéit.

De rester calme lorsqu'il répète plus d'une fois la même erreur.

De contrôler votre colère quand il vous choque ou vous déçoit.