



Les parents sont humains, eux aussi!

Les parents veulent toujours faire plus que leur possible pour leurs enfants et en conséquence leurs exigences personnelles sont toujours trop élevées.

Cette erreur est commune à tous et elle entraîne l'épuisement émotif et un sentiment de culpabilité parce qu'il est impossible de se conformer à cet idéal inaccessible.

Évitez de vous tourmenter ainsi. Vous n'avez pas à vous sentir coupable ou inférieur à la tâche parce que vous ne donnez pas tous les avantages imaginables à vos enfants. Vos limites personnelles sont très réelles. La fatigue, la faim, l'incertitude et le découragement font partie de votre condition humaine comme tout le monde. Il n'est pas réaliste de vous demander de dépasser vos limites, sinon vous récolterez la frustration, la culpabilité et le désappointement. Protégez-vous des excès en faisant une évaluation personnelle et honnête de vos talents et aptitudes en tant que parents et fixez-vous des objectifs réalistes.

Les enfants ont souvent tendance à prendre les parents pour des dieux. Voilà pourquoi ils peuvent être si exigeants. Mais vous n'êtes ni parfaits, ni intarissables; vous ne pouvez tout faire ni tout connaître.

Découvrez vos limites et ne les dépassez pas. Vous éviterez ainsi les sentiments de culpabilité et les inquiétudes inutiles.

