

Info-parents



Rédigé par les intervenants du Centre d'intervention familiale le Transit.
parce que nous travaillons **pour et avec les familles.**



Bonne rentrée 2023 !

Quel plaisir de recommencer l'année scolaire à vos côtés ! Nous espérons que vos vacances ont été à la hauteur de vos espérances, que ce soit en termes de repos ou d'activités, de découvertes ou de retrouvailles, de moments familiaux ou juste du temps de qualité pour vous,

Cette année nous avons choisi de donner un petit coup de neuf à notre INFO-PARENTS : nouveau visuel et nouveau logo. L'essence de ce projet est, cependant, restée la même : soutenir les parents d'enfants de 6-23 ans dans leur quotidien. C'est avec beaucoup d'humilité et de bienveillance que nous continuerons à vous outiller cette année.

Si comme nous, vous avez hâte de commencer cette nouvelle année ensemble, **cliquez ici pour accéder à notre nouvelle programmation et surtout pensez à vous abonner à notre page Facebook pour être à l'affût des nouveautés :**

[PROGRAMMATION CIF LE TRANSIT 2023/2024](#)

 [Centre d'intervention familiale Le Transit](#)

**DANS LE PRÉSENT
NUMÉRO :**

**LA ROUTINE SÉCURISANTE
OU ÉPUIANTE ? - 2**

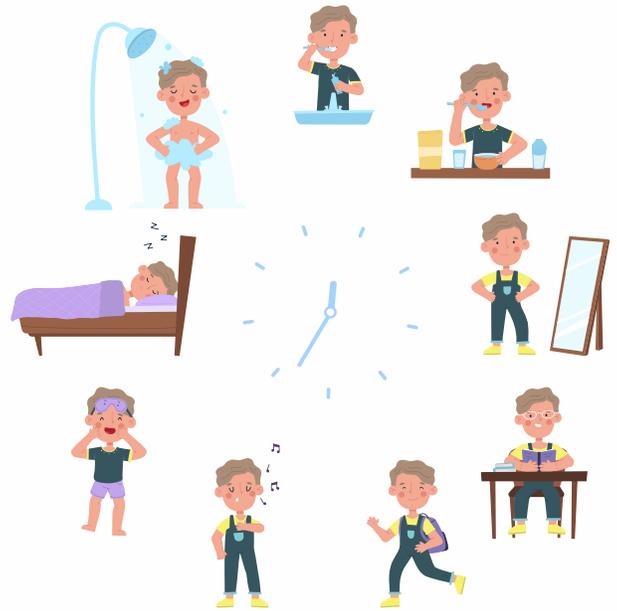
**COIN LECTURE ET À MON
AGENDA -3**



LA ROUTINE SÉCURISANTE OU ÉPUIISANTE ?

Au Transit, nous cotôyons des parents à longueur de journée et leurs opinions sur les routines sont plus ou moins colorées! Une chose est sûre, elles sont plus faciles pour certains que pour d'autres ! On comprends ça.

Il est vrai, dans une certaine mesure, que la routine peut vite devenir contraignante si elle a un impact sur votre fonctionnement quotidien, ou si vous avez l'impression que le temps investi n'est pas à la hauteur des résultats attendus avec votre enfant. Dans ces cas-là, nous vous invitons **à redonner du sens à vos gestes : pourquoi souhaitez-vous l'instaurer et quels sont les résultats attendus? Quelle énergie êtes-vous capable d'investir ?**



En restant fidèle à nos valeurs et au sens que nous donnons à nos actions, les gestes que nous posons et les habitudes que nous voulons mettre en place peuvent devenir plus naturels. La routine facilite la gestion du temps et encourage l'autonomie.

La rentrée scolaire est souvent une occasion d'en instaurer une nouvelle ou d'en raviver une ancienne. Et vous ? Comment se passent les routines à la maison ? Est-ce que c'est un calvaire ou un parcours bénéfique ?

Tout changement est difficile au début, compliqué au milieu et magnifique à la fin.

ROBIN SHARMA

MON COIN LECTURE



IL ME CHERCHE : COMPRENDRE CE QUI SE PASSE DANS SON CERVEAU ENTRE 6 ET 11 ANS

ISABELLE FILLIOZAT

Un guide pour que les parents apprennent à comprendre leurs enfants, entre 6 et 11 ans, et identifient les raisons pour lesquelles ils peuvent manquer de confiance, se montrer difficiles à table, avoir besoin de liberté ou au contraire se réfugier dans les bras de leur mère.

À MON AGENDA



25 SEPT. 2023 : Début des ateliers pour les parents d'enfants de 6-11 ans **PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT ET ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT** - 7 rencontres de 2h en présence. [Cliquez ici pour vous inscrire](#)

10 OCT. 2023 : Ma réalité de parent : LA DOUANCE - 1 rencontre de 1 H 30 pour se retrouver entre parents qui partagent cette réalité. [Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Nous joindre

2469 St-Dominique, Jonquière,
G7X 6K4



info@cifletransit.org



www.cifletransit.org



[@CentreLeTransit](https://www.facebook.com/CentreLeTransit)