

# Info-parents

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

## Les mots magiques : S'il te plaît, merci, pardon et bonjour.

Halloween est un moment propice pour aborder le sujet de la magie du quotidien. Les mots magiques comme bonjour, pardon, s'il te plaît et merci ont un grand pouvoir dans notre relation avec les autres. Rien qu'en les nommant, ils nous permettent de diminuer les tensions et faire de nous des individus respectueux et reconnaissants. Qui a dit qu'il fallait nécessairement être un être surnaturel pour pouvoir en faire usage ? La magie est à la portée de tous, encore faut-il que ces formules nous aient été transmises ! Pour que ça marche, il faut de **la pratique** et surtout de **la sincérité**. Sans sincérité, ces formules supposées être aidantes peuvent vite susciter de la colère et de l'exaspération.

C'est bien à la maison que ces mots s'enseignent, l'école est un terrain de pratique. Chers parents, l'exemple vaut mieux que mille explications. **La sincérité n'est pas toujours visible, par contre, elle est toujours ressentie.** Forcer l'apprentissage n'est pas toujours efficace, mais bien enseigner le sens de ces mots et leur utilité sera plus gagnant. Au CIF Le Transit, on croit fort à la magie des mots et on accompagne les parents vers une relation familiale authentique.

**Avez-vous vous aussi dans votre chaudron des formules magiques bien utiles pour favoriser une bonne ambiance familiale ?**

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre réflexion, cet article pourrait vous intéresser :

**ÊTRE PARENT : Les mots magiques**

**DANS LE PRÉSENT  
NUMÉRO :**

**J'AI TENDANCE À  
SURPROTÉGER MON  
ENFANT- 2**

**MES RESSOURCES ET À  
MON AGENDA -3**





## J'ai tendance à surprotéger mon enfant...

S'inquiéter pour son enfant semble faire partie du kit de démarrage du parent. **L'intention est bonne : lui éviter du trouble et, par ricochet, à nous aussi.** Si on peut éviter les problèmes, alors pourquoi s'en priver! Sauf qu'à trop vouloir esquisser les problèmes, on peut en créer sans nous en rendre compte. D'une part, cela exige une vigilance accrue sur notre environnement et surtout sur notre enfant. Maintenir un état d'alerte devient très vite usant pour un parent.



D'autre part, l'enfant finit par se persuader que le monde est dangereux et il peut alors développer de l'anxiété. À terme, il pourrait finir par croire que rester auprès du parent est la meilleure chose à faire puisqu'il n'est pas capable d'agir sur grand-chose.

Oui, notre enfant est dépendant de nous et il est vrai aussi que nous ne pouvons pas tout anticiper. **Saviez-vous que la prise de risque est ESSENTIELLE au développement de l'enfant ? Est-ce que cela serait réaliste de trouver une solution qui pourrait faire en sorte que la situation soit confortable pour votre enfant et vous ?**

**Éduquer l'enfant à la sécurité pourrait contribuer à développer ses comportements d'autoprotection (autonomie, sentiment de compétence, estime de soi positive)? Qu'en pensez-vous? Comment faites-vous pour vous rassurer comme parent ?**

*Notre anxiété ne provient pas du fait de penser au futur, mais de la volonté de le contrôler*

**Khalil GIBRAN**

- Recette des mots magiques du quotidien (Merci, s'il-te-plait, pardon, bonjour, etc.) : 100% de pratique/modèle + 100% Sincérité
- Hypervigilance du parent = Augmentation du Stress/Anxiété chez le Parent et l'Enfant
  - Alternative : Éduquer l'enfant à la sécurité pour développer ses comportements d'autoprotection.

## CE QU'IL FAUT RETENIR

### MES RESSOURCES



#### COMMENT ACCOMPAGNER UN ENFANT QUI VIT DE L'ANXIÉTÉ AVEC ANNICK VACHON.

Annick Vachon est coach familiale, éducatrice à la petite enfance et conférencière.

Dans cet épisode vous découvrirez les signes et les symptômes de l'anxiété chez l'enfant. La différence entre le stress et l'anxiété et pleins de trucs que chaque parent doit savoir.

**Cliquer sur l'image** et Bonne écoute!

### À MON AGENDA

**21 NOVEMBRE 2023** : Début des ateliers *On se sépare mais pas de ses enfants* - 3 rencontres de 2h en présence - Appeler pour plus d'informations.

**[Cliquez ici pour vous inscrire](#)**

# Joyeux Halloween

