

Info-Parents

REGARD SUR LA PARENTALITÉ EN 2021



Ce courrier s'adresse aux parents et se veut, sur un ton humoristique, une référence sur la parentalité d'aujourd'hui. Être parent amène son lot de défis, parfois il faut en parler, d'autres fois, vaut mieux en rire. L'Info-Parents est publié aux 2 semaines. Surveillez nos parutions.

Thématique du mois de février LA PERSÉVÉRANCE

Surveillez notre page Facebook pour avoir des outils et des informations supplémentaires concernant le thème du mois.
@CentreLeTransit

Persévérance... quand lâcher-prise ?

Fondée sur la notion de travail, de volonté, de courage et espoir, la persévérance est une qualité fortement appréciée dans notre société. C'est normal puisque **la persévérance est fortement associée à la réussite**. On encourage, par ailleurs, les parents **à semer des petites graines** afin de favoriser le parcours scolaire de leurs enfants.

Si cette valeur est aussi reconnue, **c'est qu'elle exige beaucoup de nous-même**. En effet, **être persévérant est loin d'être inné, on ne naît pas avec, on le devient!**

La recette pour la développer semble, en théorie, simple : 2 tasses de motivation, une dose de vision positive, une bonne cuillère à soupe d'estime de soi et tout cela doit mijoter dans un environnement soutenant. Facile, n'est-ce pas ? **Encore faut-il avoir les ingrédients à disposition...**



Crayon d'Humeur by Mathou • www.crayondhumeur.com



Quelques pistes de réflexion :

Peut-on être trop persévérant ? Quand est-ce que la persévérance se transforme en acharnement ? Jusqu'à quand faut-il persévérer et quand faut-il lâcher-prise ?

La bienveillance envers soi-même.

Et si **la bienveillance était un bon levier de motivation et de performance** ?

N'avons-nous pas tous besoin d'un peu **d'indulgence, de gentillesse et d'attention** dans les moments les plus difficiles ? Et si cette petite tape sur l'épaule pour nous donner la force de repartir ne viendrait pas de votre entourage, mais **de vous**?

Voici quelques pistes pour commencer à être bienveillant envers vous-même :



- **Formuler par écrit** ses émotions sans les juger.
- **Chasser les idées reçues** : la bienveillance envers soi-même peut se développer par la pratique.
- **Ne pas s'auto-critiquer constamment** : Il vaut mieux connaître ses difficultés et faire un point sur ses échecs avec bienveillance. Cela va renforcer votre motivation à surmonter les échecs et à être plus positif.
- **Être lucide sur ses qualités et ses défauts** et reconnaître que tout le monde peut faire une erreur.
- **Utiliser la technique d'auto-compassion** : c'est faire le point sur une situation vécue stressante et considérer avec bienveillance ses difficultés.

Source : #MOTIVATION : COMMENT ÊTRE BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME ? <https://www.laminutedemy.com/motivation-comment-etre-bienveillant-envers-soi-meme/> (consulté le 06/01/2021)

LE TRANSIT À LA RENCONTRE DES PARENTS
Pour les parents de
Larouche, St-Ambroise, Shipshaw, Bégin et Saint-Charles-de-Bourget

MARDI ET MERCREDI
DE 18h30 à 20h30

CLAVARDAGE
sur

Messenger
Centre d'intervention
familiale Le Transit

Site internet : www.cifletransit.org Téléphone : 418 695 2780



**Le courrier Info-Parents est rédigé par les intervenants du
Centre d'intervention familiale Le Transit.**



Le CIF Le Transit est un organisme communautaire famille qui existe depuis 25 ans sur le territoire de Jonquière et des municipalités environnantes; nous venons en aide aux familles qui ont des enfants entre 6 et 23 ans.

Pour nous rejoindre:

