

Info-Parents

REGARD SUR LA PARENTALITÉ EN 2022



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'autre fois, vaut mieux en rire. L'Info-Parents est publié mensuellement. Surveillez nos parutions.

Thématique du mois de janvier L'ESTIME DE SOI

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

Nous sommes avec vous !

L'école en virtuel, le retour du couvre-feu et à la bulle familiale... nous savons que la situation est difficile pour plusieurs familles... nous vous rassurons, **l'équipe du Transit demeure disponible et nos activités se poursuivent. Certes avec des ajustements mais nous sommes là! Pour l'instant en télétravail, vous pouvez communiquer avec nous par téléphone, n'hésitez pas à laisser un message sur notre répondeur... vous pouvez également nous écrire sur notre page Facebook ou par le biais de notre site internet.**

Nous assurerons un suivi dans les meilleurs délais possibles.
NOUS SOMMES AVEC VOUS!



ENTRE LE TÉLÉ-TRAVAIL ET L'ÉCOLE A DISTANCE

À LIRE CHAQUE JOUR...

*Aujourd'hui, je ne pourrais pas être
une employée performante,
un parent modèle et
une enseignante*

pour la simple raison que je ne suis qu'une seule personne!

Je ferai donc mon gros possible et je serais peut-être meilleur.e demain!



PS: Ma maison à moi aussi est en désordre

Audrey Caron, Psychoéducatrice

Je n'aime pas les compliments...

À la base, un compliment est une parole encourageante dont le but est de féliciter ou flatter la personne qui le reçoit. Compte tenu de l'intention positive du geste, on penserait sans nul doute que le bénéficiaire en retirerait beaucoup de fierté et de plaisir. **Alors, pourquoi quand nous recevons une attention particulière sur notre apparence ou sur nos gestes, nous avons parfois tendance à le minimiser ?** Simple modestie ? Pas sûr... **Ce qui est certain c'est que les compliments ne laissent pas indifférents et peuvent parfois créer des sentiments inattendus.**



Les compliments élogieux peuvent parfois être perçus comme une pression, une manipulation ou encore de la méfiance. Si vous ressentez ce genre de sentiment, rassurez-vous c'est tout à fait normal. Vous ne manquez pas d'estime de soi, **vous avez juste besoin que le compliment, que l'on vous adresse, soit plus personnalisé** comme « *Maxime, j'apprécie le temps que tu as consacré à m'écouter, tu es vraiment une personne attentive* », ou encore **plus détaillé** « *J'aime la manière dont tu as assorti les couleurs de ta tenue aujourd'hui* », ou **davantage relié à vos actes plutôt qu'à votre personne** « Je vois que vous avez été réactive/réactif dès que vous avez vu que quelque chose n'allait pas » et surtout **sincère** « *J'aime beaucoup passer du temps avec toi, on rigole toujours* ».



"Être attentif à quelqu'un est le compliment le plus sincère qu'on puisse lui faire"

Walter Inglis Anderson

Sources : https://www.wmaker.net/katiza-editions/Pourquoi-est-il-si-difficile-de-recevoir-ou-de-faire-descompliments_a393.html
Livre de Faber, Adele et Mazlish, Elaine, Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent 2e éd.

Suggestion de livre

La Confiance en soi D'Isabelle Filliozat



Trois histoires pour découvrir la confiance en soi. Avec un éclairage psychologique, à destination des parents, à la fin de chaque récit. Le discours d'Isabelle Filliozat dans des histoires pour les petits ! 3 histoires pour comprendre d'où vient la confiance et de quoi il s'agit, et pour appréhender les différents types de confiance. À chaque fin d'histoire, un éclairage psy simple pour décrypter la situation. Des outils pour gagner en confiance et permettre de s'affirmer plus facilement.

Totem, un jeu qui fait du bien à l'estime de soi



Connaissez-vous ce jeu de communication dont l'unique but est de **refléter à l'autre ses forces et ses qualités** ? Le jeu TOTEM, originaire du Saguenay, est un petit bijou de communication bienveillante créé par Jade Tremblay et Tessa Paradis.

À tour de rôle, nous allons avoir l'opportunité de **dire ce qu'on aime chez les personnes participantes en leur attribuant un animal dont les caractéristiques leur sont semblables ainsi qu'une qualité**. Un beau moment de partage et d'émotion en perspective.

C'est une belle occasion de dire à ses enfants, sa conjointe ou son conjoint combien on les aime et que leurs qualités sont appréciées et reconnues. Une belle activité familiale pour commencer l'année de bon pied!

À partir de 8 ans.

Source : <https://informeaffaires.com/regional/technologie/equipe-totem-reinvente-le-teambuilding-en-virtuel>

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



Le CIF Le Transit est un organisme communautaire famille qui existe depuis 27 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:

