

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 d'octobre La bienveillance

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

[@CentreLeTransit](#)



La parentalité et la bienveillance

Comme parent, est-ce qu'il vous arrive de vous sentir dépassé ? D'avoir l'impression que tout a été essayé concernant l'éducation de vos enfants? Peut-être même qu'il vous arrive de douter et de remettre en question vos compétences parentales. Rassurez-vous, c'est tout à fait naturel de se sentir ainsi par moment. Prenez une grande respiration et soyez bienveillants envers vous-même!
Parfois, il suffit de changer un peu notre façon de faire pour que le climat familial s'améliore.

La bienveillance nous facilite **l'ouverture, la compréhension et l'acceptation des émotions de l'autre.** Lorsqu'on l'utilise, nous sommes dans **l'empathie, dans la douceur et dans l'écoute.**

« Très simplement, être bienveillant c'est aider ou faire du bien aux autres ou à soi »

Mary Gohin, Psychologue



Il existe une variété de **gestes bienveillants** qui soutiennent les enfants et les familles, par exemple :



- Dire bonjour
- Prendre du temps pour soi
- Donner des vêtements usagés aux familles qui nous entourent
- Exprimer à nos proches que nous sommes présents s'ils ont besoin
- Considérer la parole de l'enfant et porter attention à ce qu'il peut ressentir
- S'informer auprès des gens de notre entourage en leur demandant comment ils vont



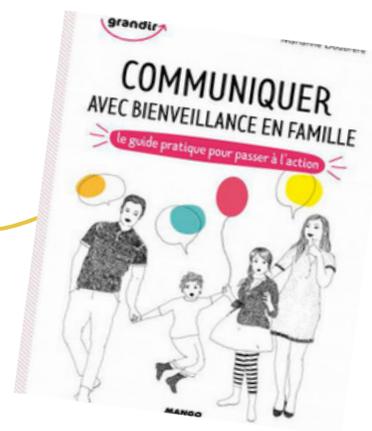
Cliquez sur l'image pour pouvoir la télécharger

Lorsqu'on utilise et qu'on applique la bienveillance dans notre vie, nous-même et les gens qui nous entourent en bénéficient. Il faut aussi apprendre à être bienveillant envers soi-même pour être en mesure de l'être avec les autres.

Suggestion de livre

Communiquer avec bienveillance en famille
Marianne Doubrère

Un petit guide pour dialoguer en famille sans s'oublier et culpabiliser.



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 plus de 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:

