

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 Novembre Les peurs

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

NOS PEURS, TOUJOURS NÉGATIVES?



Avez-vous tendance à associer les peurs à quelque chose d'effrayant et de négatif ? La peur est une émotion et les émotions ont un rôle positif dans notre vie. **La peur sert à nous protéger d'un danger et à nous mettre en garde.** La peur est essentielle à notre survie. Donc rassurez-vous, avoir peur, autant pour les enfants que pour les adultes, c'est normal.

Voici quelques questions à vous poser lorsque vous faites face à vos peurs:
*Qu'est-ce qui me fait réagir?
Est-ce que j'ai raison d'avoir peur? Suis-je en danger?
De quoi ai-je besoin pour me calmer ou me rassurer?*

La peur et l'anxiété sont deux choses différentes mais il est difficile parfois de les démêler. Voici un lien qui vous permettra de mieux comprendre <https://lecerveau.mcgill.ca/>

FAIRE FACE À NOS PEURS COMME PARENTS

Devenir parent c'est embarquer dans une aventure vers l'inconnu et ça peut faire peur. Vous savez que la parentalité vient avec son lot de stress et de peurs qui se développent au fil du temps. Exemple: la peur d'être un mauvais parent, d'être jugé, qu'il arrive quelque chose à son enfant, etc. **Ces peurs viennent naturellement, il faut les accueillir et avoir des moyens pour bien les gérer dans notre vie. Qu'en pensez-vous?**



LE LÂCHER PRISE : UN ALLIER PLUS QU'IMPORTANT

Face à nos peurs de parents... le lâcher prise peut être nécessaire pour continuer d'avancer et diminuer le stress. Il faut surtout lâcher prise sur ce que nous ne contrôlons pas. C'est difficile à faire mais primordial pour notre bien-être.

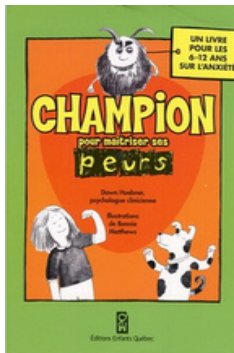
LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR LÂCHER PRISE
EST DE **VOULOIR LE FAIRE**

Il peut être intéressant de se rappeler ce que nous pouvons contrôler et ce que nous ne pouvons pas contrôler dans notre vie. Voici une petite image qui peut être bien utile comme aide mémoire.

Cliquez sur l'image pour la télécharger.



SUGGESTION DE LIVRE



Champion pour maîtriser ses peurs
Un livre sur l'anxiété pour les 6-12 ans

Les enfants anxieux sont en quelque sorte les otages de leurs peurs. Ils font tout ce qu'ils peuvent pour éviter les situations redoutées et posent sans cesse les mêmes questions angoissées. Pourtant, les réponses qu'on leur donne ne leur apportent pour ainsi dire aucun réconfort.

Huebner, Dawn



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:

