

Info-Parents

REGARD SUR LA PARENTALITÉ EN 2023



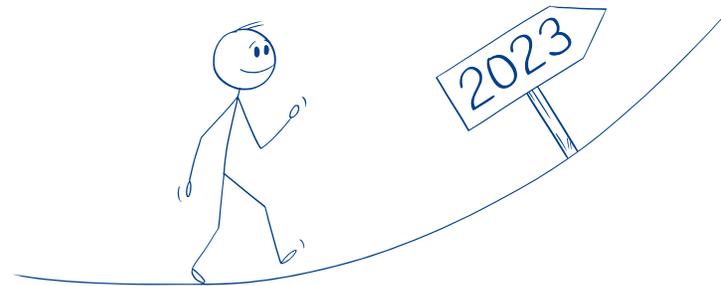
Ce courrier s'adresse aux parents et se veut, sur un ton humoristique, une référence sur la parentalité d'aujourd'hui. Être parent amène son lot de défis, parfois il faut en parler, d'autre fois, vaut mieux en rire. L'Info-Parents est publié mensuellement. Surveillez nos parutions.

Thématique du mois de janvier Estime de soi

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

Bonne année 2023

ÉQUIPE DU TRANSIT



POSER SES LIMITES

L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi c'est **se considérer comme une personne qui a de la valeur** malgré ses imperfections, malgré ses échecs,...

C'est aussi, **avoir une bonne connaissance de soi et d'agir en accord avec soi-même.**

L'estime de soi c'est aussi **être capable s'affirmer positivement.**

***Dites-vous toujours oui, même si vous n'en avez pas envie?
Faites-vous souvent passer le bien des autres avant le vôtre?***

Poser ses limites ce n'est pas d'être égoïste, bien au contraire, c'est de **s'affirmer et de se respecter dans nos propres valeurs, nos propres choix.** C'est aussi, une façon de **protéger notre santé mentale et physique, tout en augmentant l'estime que l'on a de nous-même.**

Quand on est parent, on se met souvent la pression d'être parfait ou presque.

Cependant, il n'existe aucun guide de parent parfait parce qu'aucun parent n'est parfait.

Quand on devient parent, il est normal de faire des erreurs et de se remettre en doute. Chacun fait de son mieux et c'est ce qui est le plus important. Il ne faut pas être parfait pour être un bon parent.

Améliorer et solidifier son estime personnelle

Reconnaître nos mécanismes de protection.

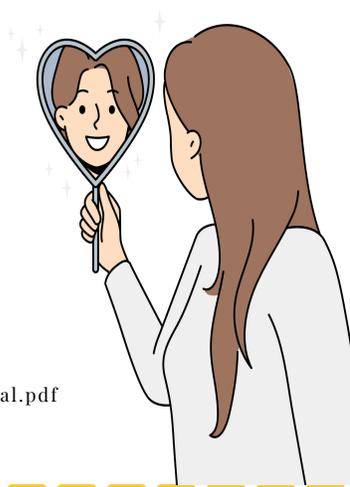
Prendre conscience de notre discours intérieur.

Développer un discours bienveillant à notre égard

Accepter les compliments.

Oser prendre des risques.

Résister à la comparaison



https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_estime_de_soi2021_final.pdf

PODCASTS À ÉCOUTER:



SUGGESTION DE LIVRES:

Cliquez sur les images des livres pour accéder à leur description

