

# 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 mars LES DÉFIS

### QUAND ON SE COMPARE ON SE CONSOLE ?



Avez-vous comme moi dans vos contacts, cet ami à qui tout semble réussir? Celui ou celle qui publie des photos de sa famille aimante, dont le quotidien semble rempli d'activités plaisantes ensemble, alors que chez vous c'est la guerre dès que vous faites une demande ou quand arrive l'heure du dodo.

Pas sûr qu'à travers cette comparaison, vous vous sentiez réellement « consolé ».

La comparaison est un mécanisme inconscient. En la satisfaisant, cela nous apporte du confort et de la valorisation, **c'est un besoin primaire qui renvoie à notre propre valeur.**

Cela étant dit, les réseaux sociaux véhiculent des images d'apparences parfaites, vraies ou pas, qui **contribuent souvent à écorcher notre estime de soi de parent.** Dans ces situations-là, **prendre du recul, faire de son mieux et être bienveillant envers soi-même nous aide parfois à nous reconnecter à la réalité.**

***Petit défi :*** On prend deux minutes pour s'imaginer qu'on est, en effet, le meilleur parent pour notre enfant.

# COMMENT RECONNAITRE UN TROUBLE D'APPRENTISSAGE ?

**Extrait de la page YouTube Alloprof Parents:** " Vous croyez que votre enfant a un trouble d'apprentissage? Un diagnostic par un spécialiste pour un élève handicapé ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA) peut faire toute une différence, tant au niveau des services qui lui seront offerts qu'au niveau de l'estime de soi. Notre spécialiste, Solène Bourque, répond aux questions fréquemment posées pour faire la différence entre une difficulté et un trouble d'apprentissage, et pour vous aider à mieux accompagner votre enfant."

Cliquez sur l'image pour visionner la vidéo



Découvrez plus de conseils sur le site web : <https://aprof.ca/troubles-apprentissage>  
Nous vous invitons aussi à découvrir les ressources de l'Institut des troubles d'apprentissage : <https://www.institutta.com/>

## SUGGESTION DE LIVRE



### LIRE AVEC MON ENFANT – BAO ET CLAP Par Marie-Line Duchesne

Votre enfant entrera bientôt en maternelle. Votre enfant est au premier cycle et apprend à lire. Votre enfant est au deuxième cycle et éprouve des difficultés. Vous souhaitez mieux comprendre le trouble d'apprentissage en lecture et orthographe (dyslexie-dysorthographe).

# LA BOÎTE À QUIZ PARENTS VS ENFANTS : 500 QUESTIONS ET DÉFIS POUR S'AMUSER EN FAMILLE

DE FABRICE PINEL | NADÈGE

800 défis et questions de sport, de culture générale, de cinéma et de télévision, de littérature, de musique, etc. avec différents degrés de difficulté pour parents et enfants.



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.

Le CIF Le Transit soutient, accompagne et aide les familles qui ont des enfants entre 6-23 ans.

**Nous sommes là pour vous!**

Consultez le site web et la page Facebook pour tout connaître sur les services et les activités offerts.

