

Info-Parents

REGARD SUR LA PARENTALITÉ EN 2021



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



Quelqu'un de courageux n'est pas quelqu'un qui ne ressent pas la peur, mais quelqu'un qui la vit en lui, la reconnaît, l'accepte, en tire les enseignements qu'elle lui apporte.

Isabelle Filliozat

Comme tout individu, nous avons nous-mêmes des peurs, des inquiétudes et parfois de l'anxiété dans notre quotidien. Ainsi, **nos décisions, nos actions et notre manière de réagir seront influencées par l'importance que nous accordons à ces peurs** et nos capacités personnelles à gérer ces sentiments inconfortables.

C'est similaire avec les enfants, les peurs des enfants peuvent parfois nous sembler banales, mais **pour eux ils seront tout autant une source de stress et parfois d'anxiété.**

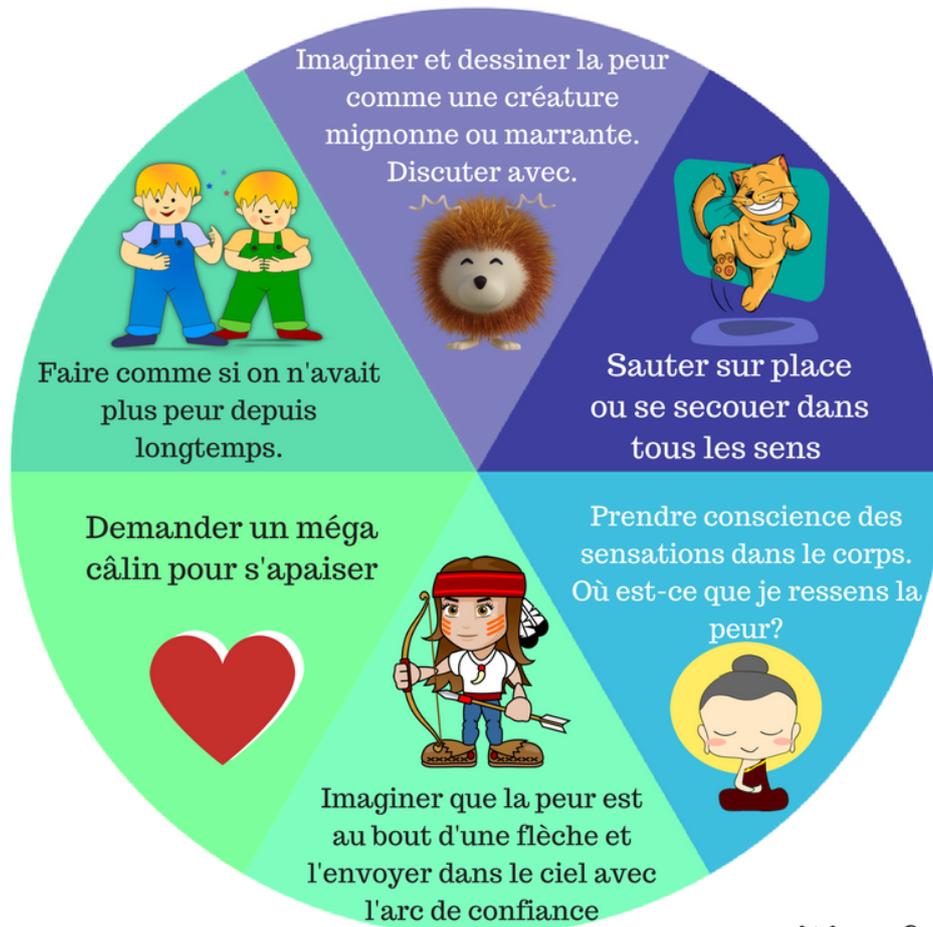
Le sentiment de peur est vécu par tous les enfants mais, selon des niveaux différents qui sont influencés par leur personnalité, leur âge et leur hérédité. **Il est donc important de s'adapter aux enfants et de leur amener les outils et le support nécessaires afin de mieux accueillir ce sentiment inconfortable.**

Le jeu un bon moyen pour accompagner les peurs de nos enfants.

Le jeu est l'une des techniques efficaces de communication entre les enfants et les adultes. Il est tout aussi important de communiquer avec son enfant pour l'aider à surmonter ses peurs.

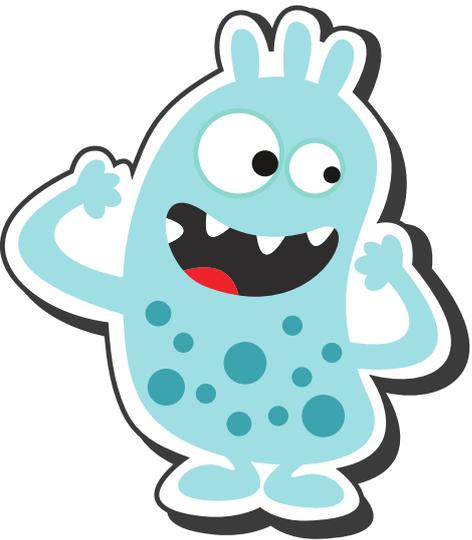
Voici des astuces qui vous permettront de parler de peurs avec vos enfants sous forme de jeu.

- **Demander à l'enfant de poser des questions à sa peur** : « Par exemple : Nuit pourquoi es-tu sombre ? »
- **Vaincre la peur par le dessin** : Proposer à l'enfant de faire un dessin avec lui. Le but est de rendre un monstre qui fait peur à l'enfant, rigolo. En utilisant des couleurs vives et des brillants.
- **L'imaginaire est un outil essentiel chez l'enfant, pour l'extérioriser**. Les jeux de rôles, les marionnettes et la pâte à modeler sont des jeux faisant partie de l'imaginaire et cela permet à l'enfant de sortir de sa zone de confort.
- **La présence parentale peut apporter à l'enfant du réconfort lors d'activités**, lui permettre d'aller plus loin dans ses peurs et de trouver des techniques pour les diminuer, voire même les effacer.
- **Intervenir avec son enfant en jouant** est une technique facilitante pour communiquer avec celui-ci.



papapositive.fr

Qu'est-ce que les peurs réelles et irréelles ?



Les peurs réelles sont celles qui se produisent face à un danger **concret** et qui généralement ont un impact sur notre sécurité physique. Par exemple : une voiture qui fonce droit sur vous.

La plupart des peurs vécues par les êtres humains sont des **peurs irréelles, ce sont des peurs qui ne présentent aucun danger réel, car elles proviennent de notre imagination.** Par exemple ; avoir peur de la noirceur.

Alors pourquoi développons-nous ces peurs ?

Notre pensée est influencée par nos croyances qui se forment depuis l'enfance et sont entretenues par des expériences qui parviennent à nous. Parfois ce sont des croyances qui peuvent affecter notre bonheur et épanouissement. **Quand ces peurs sont vécues avec trop d'intensité elles deviennent néfastes pour la personne.**

En tant que parent vous devez permettre à votre enfant **d'appivoiser sa peur, ne le forcer pas à l'affronter. Seulement lorsque vous sentez qu'il est prêt et capable d'affronter ses craintes, encouragez-le avec douceur en incluant petit à petit ce qui le terrifie.**

Source: Écoute ton corps : Pourquoi avons-nous autant de peurs ? (ecoutetoncorps.com)

Suggestion de balado

« Appivoiser l'enfance les doigts dans le nez » est une série de Balado qui souhaite partager aux parents des outils pour offrir le meilleur de soi-même à son enfant. L'épisode #24, consiste à démystifier, les peurs, le stress et l'anxiété chez l'enfant.

Cliquer
sur l'image



ou Copier ce lien pour l'écouter :

<https://open.spotify.com/episode/3FMJij5SY6zZpLUX7mTR3Wsi=3GxepfULSUqzTFlkvsZpcA>

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:

