

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 d'octobre L'EMPATHIE ET LA BIENVEILLANCE

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

L'empathie et la bienveillance.

La bienveillance et l'empathie sont des attitudes que nous développons au cours de notre vie. En effet, **ce n'est pas toujours facile de comprendre ce qu'est l'empathie et la bienveillance**. Encore moins de l'intégrer dans son quotidien et de l'appliquer parfaitement.

En d'autres mots, nous sommes tous différents, la manière d'intégrer les concepts et de les appliquer est unique pour chacun. Ainsi, **il est normal d'avoir des réactions spontanées et d'avoir des comportements qui vont à l'encontre de la bienveillance et de l'empathie**.

Les obstacles à l'écoute empathique



iv-apprentiegirafe.blogspot.com

L'empathie c'est quoi ?

C'est la capacité intérieure de pouvoir se mettre à la place de l'autre et de percevoir ce qu'il ressent.

Comment être empathique vis-à-vis nos enfants ?

- Être chaleureux et sensible aux sentiments de votre enfant
- Demander son point de vue et son ressenti vis-à-vis une situation d'autrui
- L'inclure dans les décisions et lui faire percevoir les conséquences de ses gestes ou de son attitude.



Comment développer l'empathie chez votre enfant ?

- **Demander** à l'enfant de rendre des services
- **L'encourager** à aider les autres et comprendre leur ressenti *
- **Développer** son autocontrôle
- **L'encourager** à partager ses sentiments

*« En lui faisant remarquer combien son geste est apprécié, il se sentira valorisé. Par la suite, il comprendra mieux comment les autres peuvent se sentir face à son comportement et à son attitude. »

Source : Les enfants et l'empathie, Solène Bourque, psychoéducatrice. <https://naitreetgrandir.com>

Quelques définitions sur la bienveillance.

- Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui
- C'est d'apporter quelque chose de positif / bénéfique à l'autre.
- Vise le bien et le bonheur d'autrui.
- C'est d'être en mesure de comprendre et d'être indulgent envers les autres.
- Le respect, la gentillesse, la générosité, l'écoute sont des qualités qu'implique la bienveillance.

Source : « <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bienveillance/9179> »

L'importance d'être bienveillant envers soi-même

Pour développer cette compétence envers autrui, nous devons tout d'abord être en mesure de l'être pour soi-même. Puisqu'avant d'être parents vous êtes un individu à part entière.

Comment pouvons nous prendre soin de nous en tant que parents:

En s'occupant de soi
Vivre l'instant présent
Savourez les petits bonheurs et les petites réussites
Se focaliser sur le positif
Temps pour soi, activités qui nous procurent du plaisir, du bonheur
C'est d'être gentil, respectueux, et à l'écoute de son corps
Faire preuve d'indulgence envers nous-mêmes

En tant que parents, l'utilisation de la parentalité positive met de l'avant l'importance d'incorporer dans l'éducation de nos enfants ces deux éléments au quotidien et facilitera leur apprentissage futur dans plusieurs sphères de la vie comme famille, sociale, personnelle,

Source: Comment enseigner la bienveillance et l'empathie aux enfants (grandirzen.fr)

La bienveillance, une forme de prévention ?

La bienveillance envers son enfant permet de contrer l'intimidation. Lorsque des gestes de nature bienveillante sont enseignés au jeune, celui-ci a tendance à les reproduire. En fait, c'est une roue qui tourne, les bonnes intentions font suite à des réactions positives.

En donnant toute son attention à ceux que l'on écoute, cette bienveillance permet de prévenir les malentendus.



Suggestion de lecture



Isabelle FILLIOZAT Au cœur des émotions de l'enfant

Au cœur des émotions de l'enfant toutes les clés pour comprendre et l'aider à traverser ses tempêtes émotionnelles. Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs. Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'apaisement.

Source: <https://www.leslibraires.ca/livres/au-coeur-des-emotions-de-l-isabelle-filliozat-9782501084499.html>

**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:

