

Info-parents

Rédigé par les intervenants du Centre d'intervention familiale le Transit.
parce que nous travaillons **pour et avec les familles.**

Bonne Année 2024

L'équipe du CIF du Transit vous souhaite à tous une
bonne et heureuse année 2024!

**DANS LE PRÉSENT
NUMÉRO :**

AVANT DEVENIR PARENT-2

FAIRE LE BILAN EN FAMILLE-3

À MON AGENDA -3

Recette pour les parents pour une année 2024 réussie

Pour 1 personne - Cuisson : 365 jours

1/4 d'amour

1/4 d'empathie

1/4 de respect de soi

1/4 de pardon

Mélangez le tout et dégustez sans modération tout au
long de l'année !



AVANT DE DEVENIR PARENT

Profitons de cette nouvelle année pour prendre soin de vous comme parent, mais pas seulement..

Qui étiez-vous avant les devoirs interminables, les chicanes autour de la table, les billets rouges à l'école ? En d'autres termes qui étiez-vous avant de devenir parent ?

Léa, David,... peut importe l'identité, vous étiez avant tout une personne avec des besoins et des désirs. Or, dès la naissance de votre enfant, vous avez adopté une nouvelle identité : PAPA et MAMAN. Et tout doucement, Léa et David vont disparaître ainsi que leurs besoins. Toute votre énergie va être dédiée à combler ceux de votre enfant et bien souvent à vos dépendants. Oui, bien sûr votre devoir de parent est de répondre aux besoins de votre enfant, mais il n'a jamais été question de s'oublier en cours de route! Quand vos besoins sont ainsi négligés c'est là que les conflits, les cris, la peur, la colère vont prendre le dessus et votre climat familial peut vite devenir invivable.

Pour votre information, la coexistence, entre le besoin des parents et celui des enfants est POSSIBLE. C'est avant tout une question d'équilibre. RECONNAITRE son propre besoin est déjà un bon début, ensuite PENSER à comment je peux y répondre de façon respectueuse. Vous pouvez donc vous déculpabiliser car si votre objectif est d'accompagner au mieux votre enfant, il est important de prendre soin de vous. Votre besoin de répit, de liberté, de socialiser peut être répondu de différentes façons : s'entourer, faire garder, poser des limites claires, s'affirmer dans le NON, nommer nos sentiments, travailler en équipe avec l'autre parent ou l'enfant, etc.

En vous regardant aller, votre enfant aura beaucoup à apprendre de vous : LE RESPECT DES AUTRES, L'EMPATHIE ET LA RECHERCHE DE SOLUTION.

Et vous qui étiez-vous avant d'être parent ? Avez-vous, vous aussi, le goût de vous retrouver un peu cette année ?

*Les enfants ont besoin de parents heureux,
pas de parents parfaits.*



Faire le bilan en famille



Le site internet *Apprendre à éduquer* propose un bel outil pour inviter les enfants à faire le bilan de leur année. Les questions invitent les enfants à faire preuve de gratitude pour les petits bonheurs de l'année écoulée et à reconnaître les difficultés vécues tout en se donnant une direction et des souhaits pour l'année prochaine (on parle ici de direction, pas de perfection).

Ce support peut être l'occasion d'échanges et de réflexion sur ce qui a été aimé au cours de l'année 2023, ce qui a été moins aimé, ce qui a été facile, ce qui a été difficile et sur les envies pour la nouvelle année à venir.

Vous aussi, cher parent, vous pouvez participer à la discussion en partageant votre opinion !

Vous trouverez le lien vers le site internet en [cliquant ICI.](#)

À MON AGENDA



Consultez la programmation de janvier à juin 2024 du CIF LE TRANSIT sur le site Internet en [cliquant ici.](#)

Plusieurs activités s'ajouteront. Suivez notre page Facebook pour tout savoir.

Nous joindre

2469 St-Dominique, Jonquière,
G7X 6K4

✉ info@cifletransit.org

🌐 www.cifletransit.org

📘 @CentreLeTransit

