

Info-parents

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

Semaine québécoise de la familles 2024

Au CIF LE TRANSIT, nous célébrons avec vous la semaine québécoise de la famille qui aura lieu du 13 au 19 mai 2024. Plusieurs activités souligneront l'importance de la famille au cours de cette semaine. Retrouvez-nous le dimanche 12 Mai 2024 au PATRO de Jonquière pour une journée festive.

DANS LE PRÉSENT NUMÉRO :

BIEN FAIRE SA JOB C'EST
NORMAL-2

LES EXAMENS DE FIN
D'ANNÉE-3

À MON AGENDA -3

Bonne fête des mères

12 mai 2024, les mamans sont à l'honneur ! À cette occasion, nous souhaitons à toutes les mamans, une journée à la hauteur de leurs souhaits.



Bien faire sa job, c'est normal! Burn-out maternel.

Évidemment, un travail n'a de sens que si celui-ci est bien exécuté ! Naturellement, la notion même de « bien faire » son travail est une normalité. C'est devenu tellement normal que l'on y porte plus attention...

Être une bonne mère est aussi devenu normal.

Quand notre tâche devient normale alors cela se traduit souvent par une absence de reconnaissance quand celui-ci est bien fait. Par contre, quand celui-ci n'est pas fait ou mal fait cela amène des jugements et des critiques. Violaine Guéritault (docteure en psychologie) utilise le mot "travail" pour caractériser les actes de la vie quotidienne de nombreuses mères. Elle estime, par ailleurs, que **le burn-out maternel est un problème qui trouve ses racines non pas dans les femmes, mais dans leur environnement social.**



Comment comprendre et prévenir le Burn-out maternel ?

Mieux connaître les facteurs de stress dans votre vie, c'est mieux les comprendre et mieux vous comprendre vous-même. Être une maman stressée n'a rien d'inadmissible, de honteux ou d'inavouable.

Il est temps que notre culture autant que les mères elles-mêmes cessent de minimiser les difficultés associées aux responsabilités maternelles. Être une mère est un travail à part entière et en ignorer les risques et les dangers peut s'avérer un bien mauvais calcul à long terme. – Violaine Guéritault

Pour en savoir plus [cliquer ici](#)

IL N'Y A AUCUNE RECETTE
POUR ÊTRE UNE MÈRE PARFAITE,
MAIS IL Y A MILLE ET UNE FAÇON
D'ÊTRE UNE BONNE MÈRE.

JILL CHURCHILL



Les examens de fin d'année



Nous ne sommes pas sans savoir que nous amorçons déjà la fin de l'année scolaire. Pour nos enfants et nous parents nous donnons actuellement nos derniers efforts dans les travaux et examens. Nous sommes conscients que c'est aussi une période tendue avec parfois beaucoup de chicanes.

Le CIF le Transit tient à vous témoigner son soutien en vous encourageant pour votre persévérance et votre patience.

BON COURAGE ET QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS.



À MON AGENDA

6 JUIN 2024 : Vous êtes invité à participer à l'assemblée générale du CIF le TRANSIT