

L'ÉCHO DU RÉSEAU

N°3 • Août 2023

Édito

Ça y'est! C'est la rentrée et tout le monde s'adapte à son propre rythme. Petits (et grands!) réagissent chacun à leur manière face aux changements. Les enfants expriment leurs besoins de 1001 façons. L'intégration d'un nouvel enfant est un moment qui peut, malgré un bon encadrement et une approche chaleureuse, être éprouvant tant pour les parents et les enfants que pour vous.

Dans ce numéro, vous trouverez quelques astuces afin que ce moment se déroule dans la douceur et la complicité.

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur

AQCPE



L'intégration d'un nouvel enfant

Puisque chaque enfant est unique, il n'existe pas de formule magique pour faciliter son intégration dans le SGÉ. Cependant, il y a des choses que vous pouvez mettre en place.

L'approche à privilégier s'adapte spécifiquement à l'enfant et sa famille. Ainsi, la responsable d'un service de garde en milieu familial peut se baser sur les ingrédients suivants:

- Le partenariat avec les parents
- La flexibilité
- La douceur et la sensibilité

Le partenariat avec les parents

Lorsqu'un enfant intègre un nouveau milieu, il doit, entre autres, se familiariser avec vous. Puisque l'enfant développe d'abord un lien d'attachement avec ses parents, il est d'autant plus important que vous tissiez un lien de confiance avec eux.

Quelques conseils pour contribuer à l'établissement du lien de confiance:

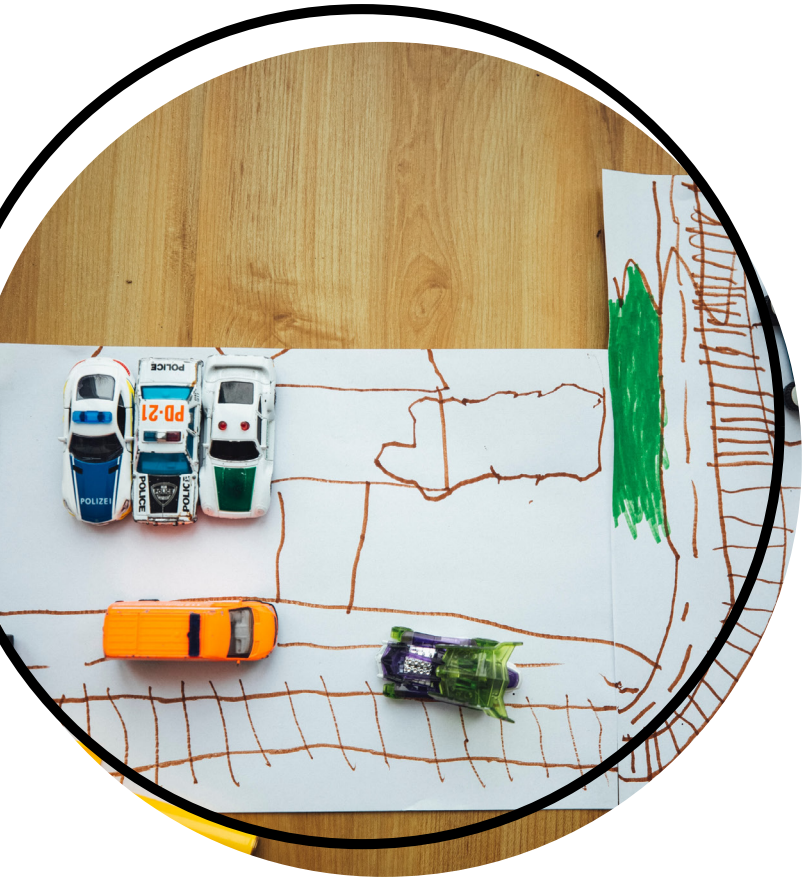
- Discutez avec les parents afin de mieux comprendre leur contexte familial (exemples: dates de retour au travail, disponibilités, allaitement, etc.) et leurs sentiments face à la séparation avec leur enfant.
- Rassurez les parents en leur expliquant le fonctionnement de votre SGÉ et les moyens que vous mettez en place pour faciliter l'accueil de leur enfant. Vous pouvez également leur partager un document qui explique les grands principes de l'intégration d'un enfantdans votre milieu.
- Échangez avec les parents à propos de l'adaptation de l'enfant. Discutez ensemble des moyens à prendre pour le soutenir.



Mieux connaître l'enfant

Au fil des jours, vous apprendrez à mieux connaître l'enfant. N'hésitez pas à poser des questions à ses parents afin de peaufiner votre connaissance de l'enfant et de sa famille. Par exemple, vous pourriez en apprendre davantage sur l'enfant à propos de:

- Ses intérêts
- Ses préférences lors des routines et activités (sommeil, alimentation, sorties extérieures, etc.)
- Sa biographie (sa naissance, sa fratrie, son milieu de vie, etc.)
- Les manifestations de son tempérament (exemples: il s'agite lorsqu'il y a beaucoup de bruits autour de lui, il va facilement à la rencontre de nouvelles personnes, etc.)
- Son état de santé
- Ses rythmes biologiques (particulièrement chez les plus jeunes enfants)
- Des aspects de son développement global
- Comment il entre en relation avec les autres
- Comment il se déplace ou exécute certains mouvements
- Comment il communique
- Comment il exprime sa curiosité





Une approche tout en flexibilité et sensibilité



Afin de faciliter l'intégration d'un enfant, il est recommandé de l'accueillir de manière progressive pour que l'enfant puisse apprivoiser son nouveau milieu à son rythme. Ainsi, dans les premiers temps, les parents seront encouragés à rester sur place avec l'enfant.

Voici quelques suggestions de pratiques à privilégier par les RSGE afin de faciliter l'intégration des tout-petits:

1. Accueillir avec empathie les émotions de l'enfant
2. Permettre la présence d'un objet de transition provenant de la maison et qui réconforte l'enfant (toutou, doudou, etc.)
3. Favoriser l'établissement d'une routine d'accueil et de départ avec les parents, où une séquence de gestes semblables pourra être reproduite à tous les jours
4. S'assurer que l'enfant puisse avoir le temps de dire au revoir à ses parents. Cela permettra à l'enfant de se sentir en confiance
5. Offrir des temps de soins individualisés, où l'enfant est le centre d'attention
6. Assurer une prévisibilité dans les moments de la journée. En parler à haute voix à l'enfant pour qu'il puisse être rassuré
7. Prévoir un coin pour que l'enfant, qui en ressent le besoin, puisse se retirer et se détendre
8. Afficher des photos de la famille de l'enfant



La valorisation de la paternité



RSGE

Chacun des parents a un rôle à jouer auprès de leur enfant, et il est essentiel d'établir un partenariat autant avec les pères qu'avec les mères. Comme cela permet notamment de:

- Valoriser l'implication des deux parents auprès de leur enfant
- Profiter de l'expertise de chaque parent
- Tirer parti du regard distinct que chacun peut avoir sur son enfant

Selon un rapport de recherche, présenté par le Regroupement pour la valorisation de la paternité[1], environ un père sur deux considère que dans les services publics, on donne l'impression que les pères ne sont pas importants ou compétents.

Cela peut se traduire par une tendance à s'adresser plus fréquemment aux mères pour parler, par exemple, d'une situation problématique vécue avec l'enfant ou pour un besoin d'accompagnement lors d'une sortie.

Ce que le programma éducatif Accueillir la petite enfance en dit:

«(…) les interactions constructives avec les mères et les pères supposent de « reconnaître et respecter les connaissances et l'expertise de l'autre; favoriser une communication bidirectionnelle ; partager le pouvoir et les prises de décision; reconnaître et respecter la diversité; créer des réseaux naturels de soutien »[2]



Le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) regroupe plus de 250 membres organismes et individus de partout au Québec afin de soutenir et valoriser l'engagement accru des pères québécois auprès de leurs enfants. Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter leur site. ICI.

1. *Substance stratégies, La paternité au Québec : un état des lieux – Rapport de recherche*, présenté au Regroupement pour la valorisation de la paternité le 7 février 2019 p. 43
2. Ministère de la Famille (2019). *Accueillir la petite enfance : programme éducatif pour les services de garde éducatifs à l'enfance*. p. 44.

Le coin repas

Tofu brouillé aux courgettes

Cette recette est idéale pour utiliser vos courgettes de saison. Vous pouvez remplacer l'aneth et la ciboulette par n'importe quelle herbe qui pousse au jardin. Le tofu est une excellente source de protéines tout en restant économique. Par les temps qui courent, on aime! Vous pouvez déguster votre tofu brouillé tel quel, sur une tranche de pain grillé ou en roulé dans une tortilla!

Bon appétit!

Temps de préparation
15 minutes

Temps de cuisson
15 minutes

Portions
12

Ingrédients

- 60 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 courgettes coupées en dés
- 4 oignons verts, ciselés
- 1,5 blocs de 1 lb (450 g) de tofu ferme ou mi-ferme, émietté
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 80 ml (1/3 tasse) d'aneth ciselé
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette ciselée
- Sel et poivre du moulin



Préparation

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire sauter les courgettes avec l'oignon vert. Cuire quelques minutes.
2. Ajouter le tofu, le curcuma et mélanger. Poursuivre la cuisson à peine 5 minutes, le temps de réchauffer le mélange.
3. Hors du feu, ajouter les herbes et assaisonner au goût.
4. Accompagner d'une tranche de pain et d'un autre légume.



Recette tirée de l'émission
Moi j'mange

La jasette

Des rencontres intéressantes... Avec vous!



Entrevue avec Lamia Daoudi
(RSGE au CPE/BC Enfants Soleil de Verdun

1. Depuis combien d'années exercez-vous votre profession?

Depuis 20 ans déjà!

2. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée?

- Faire des activités extérieures
- Les activités scientifiques (Exemples: Découvrir comment le beurre est fabriqué, réaliser que les couleurs proviennent de combinaisons de couleurs primaires ou comprendre que le frottement de certaines matières peut charger électriquement un objet, etc.)
- Finalement, la sieste...pour le calme! He he

3. Selon vous, qu'est-ce qui fait de votre milieu un endroit où les tout-petits sont heureux?

- Mon milieu est chaleureux et j'offre aux enfants une bonne qualité éducative.
- Le multiâge représente selon moi un atout pour le développement des enfants de 0 à 5 ans.

4. Quel est votre plus grand défi, au quotidien?

Intervenir auprès des enfants à comportement opposant.

5. En 3 mots, travailler au quotidien avec des enfants, c'est:

Patience, découverte et évolution

6. Quels sont vos conseils pour quelqu'un qui commence dans le milieu?

- Aimer les enfants
- Être patiente
- Être bonne observatrice
- Ne pas être dans le jugement ni la critique
- Les enfants ont besoin d'être compris.

7. Qu'est-ce que vous faites pour faciliter l'intégration d'un nouvel enfant dans votre milieu?

- Établir la confiance et une bonne communication avec le parent dès la première rencontre
- Discuter de mes attentes dès le début afin d'éviter l'incompréhension
- Favoriser l'intégration progressive
- Avoir un bon dialogue à l'accueil et au départ
- Connaître les caractéristiques de l'enfant, parler de ses peurs ,de ses habitudes pour dormir, manger, etc.
- Avoir un objet familier pour le réconforter

Santé & bien-être

Bouger plus!

Ce n'est pas un secret pour personne, l'activité physique régulière est bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Toutefois, il est parfois ardu d'intégrer une activité physique à son horaire. Puis, moins on en fait, moins on a envie d'en faire. Comment inverser cette tendance et bouger tout en respectant ses limites personnelles?

Bénéfices de l'activité physique pour la santé mentale

- Effet protecteur pour l'anxiété, pour la dépression et l'épuisement professionnel
- Favorise l'estime de soi
- Permet de se concentrer sur autre chose
- Impact sur la santé globale (physique et mentale)

Quelques conseils pour de saines habitudes de vie

- Bouger tous les jours! Varier le niveau d'intensité de vos activités.
  On recommande 150 minutes[3] d'activité plus intense par semaine
- Limiter les comportements sédentaires à 8 h ou moins par jour
- Dormir suffisamment (de 7 heures à 9 heures)
- Faire des activités pour le renforcement musculaire

Pistes pour intégrer l'activité physique à votre horaire

- Réfléchir à comment vous aller intégrer des activités physiques plus légères (ex: monter les escaliers, marcher, etc.), des activités plus intenses (ex: faire du vélo, courir, etc.)
- Commencer la journée quelques minutes plus tôt pour faire une activité physique qui vous plait
- Maximiser les occasions de bouger au cours de la journée
- Participer à un cours en ligne
- Marcher de façon rythmée le soir après votre travail
- Proposer une activité physique avec les enfants dans votre milieu
- Se lancer un défi d'équipe avec vos proches pour vous motiver en groupe



Êtes-vous prête à bouger? Allez hop! C'est un départ!

3. https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/activite-physique-en-quelques-chiffres/