

L'ÉCHO DU RÉSEAU

N°8 • Février 2024

Édito

Nous sommes heureux d'être de retour! Ce mois-ci nous abordons le partenariat avec le parent. Comme vous le verrez, les impacts positifs d'entretenir des interactions de qualité sont nombreux. Nous allons également à la rencontre d'une RSGE qui favorise l'utilisation du matériel libre et polyvalent dans son milieu et les enfants adorent! Côté cuisine, nous vous présentons une recette classique d'hiver à petit prix: le chili végétarien. Finalement, il sera question de nos émotions, de celles des autres et de l'importance de ressentir.

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur



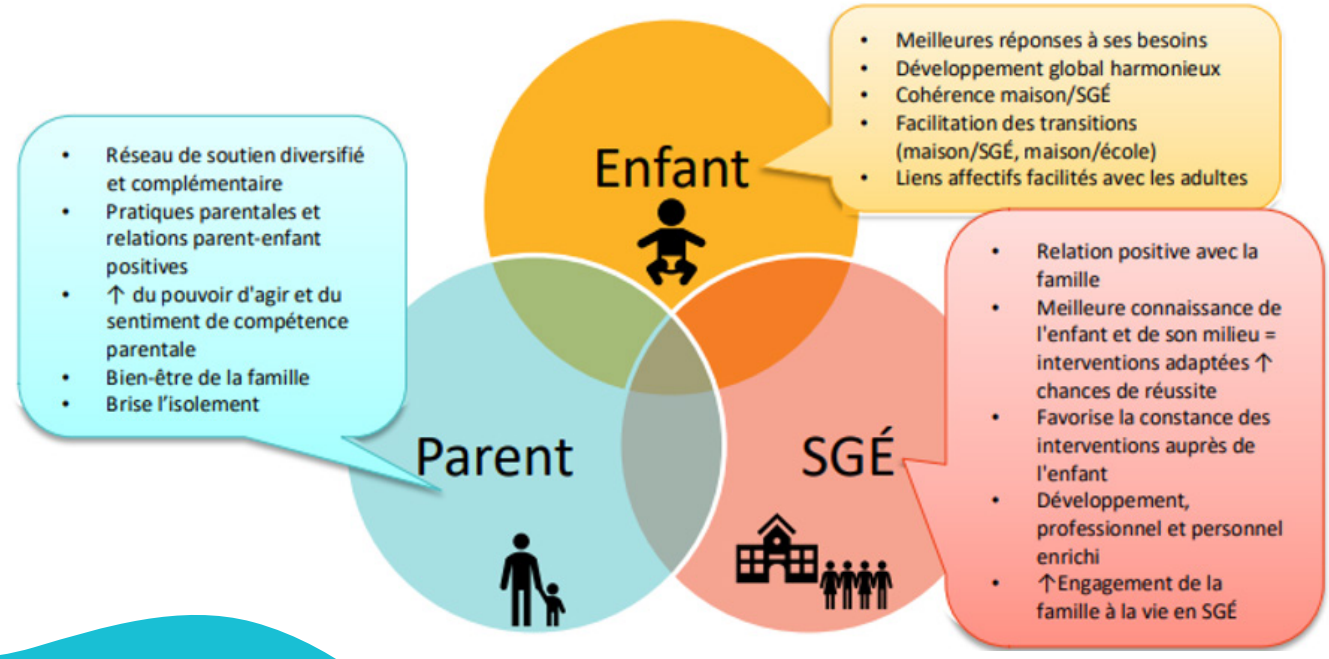
AQCPE

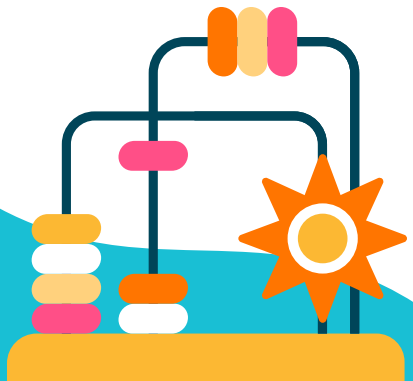
Prendre soin du lien avec les parents pour le bien-être de l'enfant

Les interactions avec les parents abondent de petits et grands moments partagés. Ces occasions permettent de tisser la relation et de l'enrichir, dans le meilleur intérêt de l'enfant qui grandit et se développe. Cette relation s'établit dès les premiers contacts, et se construit au fil des interactions.

Pourquoi c'est important ?

Ce visuel montre les impacts positifs pour l'enfant, le parent et la RSGE d'entretenir des interactions de qualité avec les parents[1].





1. AQCPE - L'impact de la qualité des interactions parents-éducatrices.

Initier le partenariat

Le programme éducatif **Accueillir la petite enfance** mentionne que la RSGE est responsable d'établir les conditions nécessaires pour développer une relation de confiance avec les familles. L'attitude de la RSGE sera déterminante dans la mise en place de cette relation.



- **Accueil chaleureux**: La RSGE accueille le parent avec le sourire. Elle est disponible pour le parent et amorce un échange de façon positive.
- **Écoute active**: Lorsque le parent livre de l'information à propos de son quotidien et de son enfant, la RSGE prend le temps de l'écouter, elle le regarde dans les yeux et reformule pour s'assurer qu'elle a bien compris ses propos.
- **Transparence et intérêt authentique**: La RSGE partage sa réalité quotidienne aux parents et s'intéresse au vécu de ceux-ci.
- **Sensibilité et ouverture d'esprit**: La RSGE tente de se mettre dans la peau du parent pour comprendre ce qu'il vit; elle a conscience que chaque famille est unique.



Difficultés rencontrées et pistes d'action

Les relations humaines sont riches, mais sont aussi parfois porteuses de difficultés, comme en témoignent les deux situations suivantes :

Votre BC est un allié de choix pour vous soutenir dans cette réflexion portant sur vos sphères personnelles et professionnelles.

1 Quand le temps presse pour tout le monde, trouver le temps d'échanger est un défi en soi.

Il peut être judicieux d'établir des lignes directrices claires concernant la communication. Vous pouvez inscrire ces lignes directrices dans votre régie interne pour distinguer vos sphères personnelles et professionnelles. Par exemple, si vous utilisez Messenger (messagerie électronique) pour échanger avec les parents, vous pourriez instaurer des règles d'usage :

- À quel moment allez-vous répondre/échanger et que les parents vous écrivent ?
- Quelles sont les informations que vous souhaitez partager dans la conversation électronique et quels sujets préférez-vous aborder de vive voix? (Par exemple : une anecdote ou vos préoccupations concernant l'enfant)

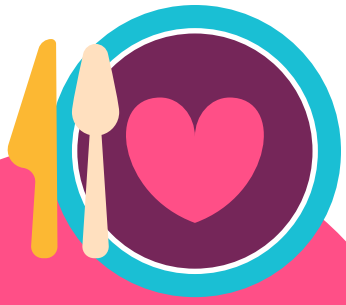
2 Il arrive que les parents se sentent menacés par les questions posées par la RSGE, même si celles-ci étaient de bonnes intentions et centrées sur les besoins de l'enfant.

Exemple :

- Une RSGE veut mieux comprendre pourquoi un enfant n'a pas beaucoup mangé durant la journée.

  Elle demande: « Qu'est-ce qu'Enzo a mangé ce matin à la maison? »
- Le parent pourrait comprendre que la RSGE doute de la bonne alimentation d'Enzo à la maison.

  Elle pourrait plutôt expliquer: « Enzo a moins mangé qu'à son habitude aujourd'hui. As-tu observé quelque chose en ce sens de ton côté? »



Pour de bonnes fondations

Pour développer et maintenir un partenariat de qualité avec les parents, renvoyez-lui une **image positive** de son enfant, faites-lui sentir qu'il est l'**expert de son enfant** et mettez son **enfant au centre de votre relation**.

La relation avec les parents est essentielle au développement harmonieux des enfants et les moments passés avec les parents sont brefs alors ils sont d'autant plus précieux. Prenons soin de ces moments!

Pour aller plus loin :
Accueillir la petite enfance p. 64 à 75

Le coin repas

Chili végétarien

Ce mois-ci, nous vous présentons une recette abordable, réconfortante et idéale pour vous réchauffer par temps de grand froid. Vous pouvez facilement la modifier et y ajouter d'autres légumes frais que vous devez passer rapidement. Le chili se congèle très bien et il vous permettra de faire des réserves. Finalement, dans cette version végétarienne, les haricots rouges sont une excellente source de protéines végétales! Bon appétit!

Temps de préparation
25 minutes

Temps de cuisson
50 minutes

Portions
12

Ingrédients

- 2 oignons hachés
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail hachées finement
- 2 poivrons rouges épépinés et coupés en dés
- 4 carottes pelées et coupées en dés
- 4 tiges de céleri coupées en dés
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots rouges rincés et égouttés
- 300 g (2 tasses) de maïs en grains frais ou surgelé
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates en dés réduites en sodium
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Préparation

1. Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail, les poivrons, les carottes et le céleri. Cuire 3 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter les haricots, le maïs, les tomates, le bouillon, les épices et l'origan. Saler et poivrer.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter 40 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance du chili bien épaisse, en remuant de temps à autre.
4. Retirer la casserole du feu. Rectifier l'assaisonnement. Servir le chili dans des bols.

Accompagner d'une demi-tranche de pain de blé entier.

Facultatif : ajouter de la coriandre hachée, du fromage cheddar râpé et du yogourt nature.





Note: Le chili se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Recette inspirée de Ricardo Cuisine

La jasette

Des rencontres intéressantes... Avec vous!



Entrevue avec Léa Lévesque,
(RSGE au CPE/BC des lutins à Chicoutimi)

1. Depuis combien de temps exercez-vous votre profession?

Cela fait un peu plus de 9 ans que je travaille dans le domaine de l'éducation à l'enfance. J'ai obtenu mon AEC en éducation à l'enfance au Cégep de Jonquière. Après avoir terminé mes études, j'ai travaillé pendant un an dans la garderie de ma mère, puis j'ai ouvert mon propre milieu familial chez moi.

2. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée et pour quelle raison?

Choisir seulement un moment préféré serait un peu difficile. Ça commence dès l'arrivée. J'aime travailler en milieu familial pour la relation et la proximité que nous avons avec les enfants, mais surtout avec les parents. J'adore échanger avec eux le matin pour commencer ma journée. J'ai toujours été passionnée par le plein air et c'est pourquoi j'ai transformé ma garderie en une garderie nature en milieu familial. Donc dès que c'est l'heure de sortir, d'aller dans la forêt ou au camp de base: j'adore!

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

Je crois que les enfants sont heureux chez moi, car ils se sentent comme à la maison. C'est un environnement chaleureux et calme, où ils peuvent retrouver un petit havre de paix et où chaque enfant a un sentiment d'appartenance. Je suis une éducatrice souriante, chaleureuse et toujours positive. Je ne suis pas rigide et je n'ai aucune routine fixe. Mes journées se déroulent vraiment en fonction de l'humeur des enfants et c'est eux qui me guident tout au long de la journée. Je crois que j'écoute beaucoup les enfants et je suis capable de saisir rapidement leurs besoins. Je m'adapte à chaque enfant, en fonction de leurs besoins et de leurs défis quotidiens. Ils sont heureux puisque j'ai gardé mon cœur d'enfant et mon énergie. Nous nous amusons vraiment ensemble dans la journée et nous rions beaucoup.

4. Quel est votre plus grand défi au quotidien?

Présentement, mon plus grand défi est mon fils. J'ai mon bébé de 10 mois avec moi qui ne fait toujours pas ses nuits, donc la fatigue est omniprésente durant la journée. Mon groupe est également très jeune cette année, ce qui rend les choses un peu plus complexes. Avec le froid, il est difficile de sortir à l'extérieur longtemps, car la moitié de mon groupe ne supporte pas bien le froid puisqu'ils ne bougent pas. Il y a beaucoup d'ajustements à faire chaque jour lorsque ton groupe est composé de petits. Entre les siestes, les virus et les dents, il y a toujours quelque chose qui demande de l'attention.

La jasette (suite)

Entrevue avec Léa Lévesque, (RSGE au CPE/BC des lutins à Chicoutimi)

5. En trois mots (ou presque) travailler au quotidien avec des enfants, c'est :

Travailler avec les enfants est demandant, mais gratifiant. C'est beau, c'est doux, mais cela comporte aussi de nombreux défis. C'est une montagne russe d'émotions.

6. Vous favorisez grandement l'utilisation du matériel libre et polyvalent dans votre milieu… Pouvez-vous nous en parler un peu plus ?

Le matériel polyvalent offre un environnement où il n'y a aucune limite. Ces objets peuvent se transformer en n'importe quoi, laissant l'imagination de l'enfant être leur seul guide. Des blocs en bois de différentes tailles et formes, des rouleaux de papier toilette, des roches, des personnages en bois, des arcs-en-ciel en bois ; tout peut servir à créer le monde que l'enfant a en tête!

Ce matériel aide à développer la coordination main-œil, la créativité et la résolution de problèmes. Les enfants apprennent à associer les pièces, à les empiler ou à les placer les unes sur les autres. Cela améliore également leur motricité fine et leur concentration. Les bienfaits du matériel polyvalent sont réels et immenses. Finalement, c'est peu coûteux, car nous avons accès a tellement de matériel libre juste dans notre maison!

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

Être RSGE ce n'est pas seulement un métier, c'est une passion. C'est un travail qui demande énormément d'introspection. On doit constamment s'adapter et remettre en question nos actions. On doit avoir une grande patience. Mon conseil est de vous poser la question : pourquoi je veux faire cela? Si votre réponse est: parce que je veux réellement faire une différence dans le développement d'un enfant, je veux m'investir dans leur développement et leur épanouissement, alors vous êtes sur la bonne voie! C'est un travail exigeant, mais tellement gratifiant.



Santé & bien-être

Les émotions, un GPS

Les émotions sont des compagnes de vie indispensables. Elles sont un guide pour nous faire part de nos besoins. On aide les enfants à les reconnaître, mais qu'en est-il des nôtres?

Elles ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. La colère peut être vue comme positive lorsqu'elle nous aide à franchir un obstacle, la joie comme négative lorsqu'une personne se réjouit du malheur d'une autre.

Les émotions sont parfois agréables ou douces, parfois souffrantes. Mais elles sont toutes valables. C'est la situation, le besoin qui déclenche l'émotion, ou la perception que nous avons de cette situation.
La tristesse peut être liée à un sentiment de perte et un besoin de réconfort, la joie à la réussite d'une nouvelle étape chez un enfant et le goût de la partager, la colère à un sentiment d'injustice à refuser.

Il est pertinent de vérifier si l'émotion est liée à une perception ou à la réalité. Par exemple, si un parent est de mauvaise humeur le matin, est-ce contre vous ou à cause d'une situation tendue vécue avant d'arriver?

Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire.
Repousser l'émotion sans entendre le message et sans répondre au besoin, c'est comme retirer la pile du détecteur de fumée sans éteindre le feu !

Quatres étapes pour ressentir :

1. **Observer** sans juger ce qui se passe en soi dans son corps, son cœur, sa tête.
2. **Accueillir** l'émotion ou les émotions en essayant de les nommer. Parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez.
3. **Identifier** le ou les besoins liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.
4. **Choisir** de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour soi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.

Pour en savoir plus

