



# L'ÉCHO))) DU RÉSEAU

• • • • • N°12 • Juin 2024

## Édito

### PSST!

On veut vous entendre! Nous vous invitons à compléter ce [court sondage](#) bilan de l'Écho du réseau. Merci!

Juin déjà! Voilà un an que nous publions L'Écho du réseau. Ce mois-ci nous abordons la transition des tout-petits vers la rentrée scolaire et votre rôle durant ce processus. Nous allons également à la rencontre d'une RSGE qui commence dans le milieu et nous abordons le sujet de l'autocompassion. Prenez note que L'Écho du réseau fait relâche pour l'été! Nous vous souhaitons un été lumineux, doux et rempli de moments précieux!

Bonne lecture!

**Votre bureau coordonnateur**

AQCPPE

# En chemin vers l'école

L'été est à nos portes, et c'est souvent le moment où vous dîtes au revoir à certains enfants qui quittent pour l'école. Profitons-en pour rappeler quelques notions à propos de la transition scolaire, qui se prépare 1 an à l'avance!

La transition se définit comme une « période de temps pendant laquelle l'enfant s'ajuste graduellement à son nouvel environnement physique, social et humain. » (Legendre, 2005)

Pour que la transition scolaire soit de qualité, il est nécessaire qu'elle soit harmonieuse tant pour l'enfant que pour sa famille et pour vous, RSGE. Cette première transition scolaire va servir de base pour les transitions futures de l'enfant, et va avoir un réel impact sur sa motivation et son engagement à l'école.

Une transition de qualité se prépare généralement 1 an avant l'entrée à l'école de l'enfant. Eh oui, cela commence à l'automne pour se terminer... à l'automne de l'année suivante!

Voici quelques moments clés de cette transition:

## **Août à décembre**

Avant l'inscription

## **Janvier à février**

Pendant l'inscription

## **Mars à juin**

Après l'inscription

## **Juillet à septembre**

Autour de la rentrée

## **Octobre à novembre**

Après la rentrée



# En chemin vers l'école

## (suite)

En tant que RSGE, vous avez un rôle à jouer surtout jusqu'au moment autour de la rentrée, le dernier étant davantage une période d'ajustement pour l'enfant, sa famille et l'école.

Pendant tout le processus, vous pouvez commencer à introduire des livres sur l'école, proposer des jeux dans la cour d'école si elle est accessible, vous mettre éventuellement en contact avec l'école du quartier pour recevoir des informations concernant l'entrée en maternelle. Il est également important de collaborer avec les parents : en maintenant le lien, en leur partageant des informations sur l'inscription, en partageant les événements de l'école concernant la transition, en prenant le temps d'écouter leurs craintes quant à l'entrée à l'école de leur enfant, etc.

Grâce à tout cela et à votre implication, l'enfant pourra :

- Ressentir un sentiment de bien-être et de sécurité face à ce nouveau milieu de vie qu'est l'école
- Développer des attitudes et des émotions positives envers l'école et les apprentissages scolaires
- Développer un sentiment de confiance face à sa réussite scolaire
- Continuer à se développer à son plein potentiel
- Reconnaître ses capacités
- Développer des liens sociaux positifs avec le personnel scolaire et les autres enfants.

Alors, prêtes pour faciliter la transition scolaire?

### Pour s'inspirer

Feuillet Recueil d'idées pour une transition harmonieuse



# Le coin repas

## Muffins à la mélasse et centre coulant aux fraises

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de saison avec les délicieuses fraises du Québec! N'hésitez pas à faire participer les enfants! Le format muffin est hyper pratique en pique-nique à l'extérieur! Bonne dégustation!



Temps de préparation  
**20 minutes**



Temps de cuisson  
**30 minutes**



Portions  
**12**

### Ingrédients

- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé, fondu
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre blanc
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 160 ml (2/3 tasse) de fraises, rincées, équeutées et coupées en 4
- 1/2 citron, le jus et le zeste

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à muffins et mettre de côté.
2. Dans un bol, mélanger le lait, le beurre, l'œuf, la mélasse et le sucre.
3. Ajouter la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude, puis mélanger délicatement. Éviter de trop brasser la préparation.
4. Dans un bol, écraser les fraises à la fourchette et ajouter le jus et le zeste de citron.
5. Verser 30 ml (2 c. à soupe) de préparation de muffins dans les moules. Ajouter environ 15 ml (1 c. à soupe) de fraises puis recouvrir avec 30 ml (2 c. à soupe) de préparation de muffins. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.
6. Servir et déguster.



**Note: Les muffins cuits se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.**

Recette tirée du recueil Menus 4 saisons – Valorisation des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial; Extensio – Nos petits mangeurs, 2021



# La jasette

## Des rencontres intéressantes... Avec vous!

Entrevue avec **Jennifer Leblanc**,  
(RSGE au CPE-BC Les Mille Pattes de Saint-Jérôme)



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

C'est tout nouveau pour moi! Je suis RSGE depuis le 18 avril 2023. À peine plus d'un an!

### 2. Quel rôle a joué votre BC dans l'ouverture de votre milieu?

Mon BC a été présent et m'a supporté dans l'ensemble de mes démarches. Je me suis sentie bien guidée et je ne dérangeais jamais avec mes 1001 questions. À la suite de l'ouverture de mon milieu, j'ai vécu toutes sortes d'émotions et de questionnements! Toutes les fois que j'en avais besoin, ils étaient présents et aidants. Que ce soit dans l'accompagnement pour mon premier TSA, un enfant avec un retard important de langage, un bébé qui ne dort pas, j'ai eu droit à des conseils et de l'aide. Ici. Mon BC est un allié essentiel dans ce travail merveilleux que je souhaite faire toute ma vie.

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

Jouer dehors est sans doute ce que moi et le groupe préférons. Les enfants sont heureux et ils s'amusent. C'est un beau moment. Aucun travail ne m'apporterait ce sentiment de bonheur.

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

La variété des jeux de groupes et le fait que chacun est respecté dans son rythme. Les amis ici ont beaucoup de discussions avec moi sur le respect des autres. Le jeu libre est au menu au quotidien, les enfants ont une grande liberté. Je participe activement à leurs apprentissages au quotidien. Je me montre également disponible et aimante avec eux, ce qui est, à mon avis, essentiel.

### 5. Quel est votre plus grand défi au quotidien?

Je dois avouer que ce sont les cris! Ce n'est pas toujours facile à gérer. J'arrive à rester calme et zen puisque je veux leur montrer le bon exemple. Ayant eu une enfance avec certains défis, je souhaite bien accompagner les tout-petits et faire une différence dans leur quotidien. Mention spéciale aussi pour vêtir six enfants en vêtements d'hiver... un autre défi! He he

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

Valorisant, exigeant et plein d'amour gratuit!



# Santé & bien-être

## Et si on développait de la douceur avec soi-même ?

C'est un thème qui est à la fois évident: on le sait, la gentillesse est essentielle au bon déroulement de notre santé et notre société. C'est une valeur qu'on apprend aux enfants dès leur plus jeunes âges et qui découle du bon sens.

Et en même temps, c'est aussi quelque chose de beaucoup plus difficile quand il s'agit de nous-mêmes. L'avez-vous remarqué ? On est souvent plus durs avec nous-mêmes qu'avec les autres.

L'autocompassion de manière simple c'est l'art d'être bon, d'être gentil avec soi-même à travers les événements de la vie, réussites comme échecs.

Les études ont montré que les gens qui sont bon.es et indulgent.es avec eux-mêmes, par exemple après avoir commis une erreur au travail, ont plus tendance à être responsables de leurs actes, à faire plus d'efforts et avancer vers le changement.

Être gentil envers soi-même, écouter ses émotions sans les juger, faire preuve d'indulgence, chercher des pistes de solutions et s'ouvrir à la curiosité, s'entourer de relations bienveillantes favorise la résilience et réduit le stress. L'autocompassion amène à se connaître, à s'aimer et renforce notre estime de soi.

Et on a aussi le droit d'être bon avec soi-même quand on réussit, quand ça va bien, quand on est fier de nous! On oublie souvent de reconnaître quand ça fonctionne.

Les moments d'échecs, d'erreurs et de réussites dans la vie sont humains!

Ce sont des choses que nous avons tous et toutes en commun en tant qu'humanité. Alors, soyez fin.es avec vous-même, c'est important, dans vos bons coups et vos mauvais.

Donnez-vous de la gentillesse, de la même façon que vous pouvez si bien la transmettre aux enfants.



Pour plus d'informations sur le Mouvement Santé mentale Québec et pour retrouver nos 7 astuces pour se recharger: [mouvementsmq.ca](https://mouvementsmq.ca)