



Maryse Rondeau
Présidente bénévole de l'AÉPQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Besoin de résilience et de confiance en soi

Il faut beaucoup de résilience et de confiance en soi pour passer au travers de la crise sanitaire que nous vivons présentement. Cette situation nous touche énormément sur le plan personnel et professionnel, sans que l'on puisse avoir beaucoup d'emprise sur elle, et engendre inévitablement un stress inhabituel. Dans les écoles, depuis la rentrée, on enferme votre sourire bienveillant sous un masque protecteur et vous perdez tous vos repères de gestion de classe qui avaient comme source première les gestes non verbaux venant de l'expression du visage. Cela exige que vous parliez beaucoup plus et plus fort, sans avoir accès à tout l'air dont vous auriez besoin pour maintenir cette cadence. On vous force à tenir vos distances et à constamment remettre en question vos moindres gestes. À ces quelques adaptations, déjà très exigeantes, s'ajoutent les surplus à la tâche habituelle, tels que : le nettoyage, les doubles rencontres de parents, le soutien pédagogique à offrir aux enfants mis en quarantaine, etc.

La résilience, c'est ce qui vous aidera à trouver les appuis nécessaires pour vous garder la tête hors de l'eau. Dans ce type de contexte, que l'on soit une enseignante ou une intervenante à l'éducation préscolaire, débutante ou expérimentée, tout le monde se trouve à la case départ; l'écoute, l'entraide et le respect sont donc essentiels à la survie mentale. La résilience est ce qui vous amènera à porter votre attention sur les aspects positifs de votre journée, soit les sourires et les bons mots des enfants à votre égard, les nouvelles amitiés que vous voyez se créer, le plaisir qu'ont les enfants à explorer et exploiter l'environnement que vous leur offrez.

Toutefois, la résilience ne peut à elle seule faire tout le travail. Elle exige aussi de la confiance en vous pour être en mesure de dire aux personnes clés ce qui ne vous convient pas, pour adopter de nouvelles façons de faire du mieux que vous pouvez en accordant plus d'importance à l'humain qu'à la performance, pour accepter vos limites et les communiquer à des personnes de cœur qui vous offrent une écoute attentive, pour faire appel aux parents en tant que partenaires principaux qui répondent aux besoins de leur enfant.

Résilience et confiance riment avec bienveillance. Eh oui! En étant bonne pour vous, vous serez assurément bonne pour les enfants. Vous trouverez le moyen de faire diminuer la pression de performance, le stress, l'anxiété que vivent les enfants pour les ramener à plus de sérénité et de quiétude, de calme et de confiance. Tel que vous le propose ce merveilleux dossier, apprenez à tirer le maximum des occasions qu'offrent la nature et le plein air pour faire le plein d'énergie tout en apprenant à partir de ce qu'offre ce riche environnement.

L'AÉPQ est là pour vous. Toutes les personnes qui y œuvrent sont des personnes de cœur qui vous offrent une écoute attentive. N'hésitez surtout pas à demander de l'aide plus individualisée en cas de besoin; nous pouvons vous aider à trouver la bonne ressource qui vous permettra de préserver votre confiance en vous.

Tenez bon! Ensemble, nous arriverons à traverser cette période hors du commun.

Résilience et confiance riment avec bienveillance. Eh oui! En étant bonne pour vous, vous serez assurément bonne pour les enfants.

L'AÉPQ est un organisme à but non lucratif qui vise à offrir des formations de qualité à ses membres et à fournir des outils aux enseignantes. De plus, elle agit comme un porte-parole actif et entendu auprès des organismes suivants :

- MEES
- Syndicats (CSQ, FSE, FAE)
- Universités
- OMEP (Organisation mondiale pour l'éducation préscolaire)
- ACELF (Association canadienne des enseignants de langue française)
- Et différents autres organismes œuvrant auprès de la petite enfance

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Maryse Rondeau, *Présidente*
Sylvie Drouin, *Vice-présidente*
Noémie Montminy, *Secrétaire*
Hélène Tremblay, *Trésorière*
Marylaine Bouchard, *Administratrice*
Carolane Couture, *Administratrice*
Joanie Laplume, *Administratrice*
Marie-Élaine Leduc, *Administratrice*
Lynda O'Connell, *Administratrice*

POURQUOI ÊTRE MEMBRE?

Devenir membre de l'AÉPQ vous permet de faire partie d'une communauté de pratique qui s'intéresse à l'éducation préscolaire. En plus de pouvoir participer aux différentes activités organisées par l'association, vous pourrez échanger avec d'autres collègues, vous tenir informée et avoir la possibilité d'assister à des formations.

DEVENIR MEMBRE, C'EST S'ENGAGER À :

- participer aux décisions visant à assurer aux enfants des conditions de vie favorables à leur développement intégral;
- vous interroger avec vos collègues sur ce qui pourrait améliorer le mieux-être des enfants ;
- vous ressourcer auprès d'intervenants de qualité à l'affût des nouvelles découvertes concernant le monde de l'enfance.