

Comment ça va la gestion du bien-être?

La nouveauté, l'imprévisibilité, l'impression de perte de contrôle ou d'une menace pour sa personne peuvent être des sentiments ressentis dans le contexte de la crise de la COVID-19. Le contexte actuel peut amplifier le stress au travail, notamment pour le personnel des services éducatifs à la petite enfance qui débute ou poursuit l'accueil graduel des enfants dans leur milieu.

Habituellement, gérer calmement des situations difficiles mobilise d'énormes ressources personnelles sur le plan de l'autocontrôle et de la gestion des émotions. Imaginez maintenant!

Quelques solutions pour favoriser le bien-être au travail

Nos recherches récentes en services éducatifs à la petite enfance ont montré que le climat d'équipe positif est tributaire, entre autres, d'une saine communication et d'un leadership bienveillant et soutenant. Dans le contexte actuel découlant de la COVID-19, ces aspects sont d'autant plus importants, puisqu'on se retrouve tous en manque de repères. On s'inquiète pour notre santé et celle de nos proches, mais aussi pour les enfants qui sont sous notre responsabilité. Vous êtes importants dans la vie de ces enfants. Prendre soin de vous l'est tout autant!



Comme chercheuse et comme maman, je trouve important de garder le focus sur les déterminants d'un service éducatif à la petite enfance de qualité : des relations harmonieuses entre collègues et avec les enfants, un environnement prévisible et sécurisant pour les enfants et surtout, de la chaleur humaine (tout en respectant les règles sanitaires!). Bonne « rentrée » à tous et merci d'être présents pour nos enfants!

Malena Argumedes, ps.éd., Ph.D.
Professeure adjointe en psychoéducation à l'Université de Sherbrooke
Chercheuse associée au projet Unisson, Boscoville

Mais concrètement, qu'est-ce que cela veut dire et que pouvons-nous faire ?

Voici quelques questions ou pistes de solutions à mettre sur un tableau, votre agenda ou votre « Bullet Journal » pour vous aider à y arriver ...

Prévoir

Qu'est-ce que je vais faire pour prendre soin de moi aujourd'hui ?

Ex. : aller à vélo au travail, m'assurer de « mettre le nez dehors » pendant la journée, lire pendant ma pause, écouter de la musique ou un balado, etc.

Cibler

Je me fixe quelle intention ou quel objectif aujourd'hui ?

Ex. : prendre part aux jeux des enfants, composer une nouvelle chanson avec les enfants pour effectuer la transition pour aller dehors, prendre du recul par rapport à mes pensées négatives sans jugement.

Identifier

À la fin de chaque journée nommer

- une fierté ou un coup de cœur de ma journée;
- un sourire, un rire ou un moment qui m'a fait du bien;
- quelque chose que j'ai appris ou qui m'a étonné.

Important

Donnez-vous du temps pour vous adapter progressivement à cette nouvelle réalité. Soyez doux et indulgent envers vous-même!

Réfléchir

Qu'est-ce que je peux diminuer ou réviser par rapport aux exigences que je m'impose ?

Prioriser est le mot à adopter : on revient aux besoins de base, de sécurité et de réconfort. Surtout, laissons-nous le temps de reprendre contact (enfants, collègues et parents) et de créer une relation significative avec les enfants, c'est le plus important!

Ex. : alléger la routine ou la programmation, diminuer la gestion de jeux à nettoyer.

Trouver

Comment mettre un peu de positif et de ludique dans mon quotidien pour rendre mes tâches moins lourdes ?

Ex. : jouer avec les enfants en abordant de façon simple et ludique pourquoi le personnel éducateur porte un masque et un équipement spécial (parce qu'on est devenu des super-héros des microbes!)

Dans ce contexte, **UN CLIMAT D'ÉQUIPE AGRÉABLE**, qui favorise l'entraide devient très important.

- 1 Organiser un environnement de travail plus confortable (ex. : mettre de la musique douce dans son local ou la cuisine commune, etc.).
- 2 Se donner de petites attentions entre collègues (ex. : amener des friandises spéciales).
- 3 Se partager des bons coups (ex. : indiquer et afficher les bons coups de nos collègues).
- 4 Offrir notre soutien ponctuellement (ex. : partager nos idées d'activités efficaces aux collègues).
- 5 S'imposer des moments de pause pour tous.
- 6 Planifier de courtes activités de relaxation ou de sport (ex. : exercices de yoga, méditation, course à pied, marche, etc.).

Contexte d'instabilité = recherche de support auprès de collègues.

Vous aurez évidemment envie et besoin de ventiler, parfois ou souvent. Le soutien social entre collègues sera particulièrement important dans le contexte sans précédent que nous vivons. Certains collègues auront besoin d'écoute, de réconfort, d'aide à la recherche de solution ou encore, d'être renforcés dans leurs efforts. Offrons-nous le luxe de prendre le temps de se soutenir entre collègues.

Par ailleurs, il est possible qu'on se sente nous-mêmes stressé par la situation et donc, moins disponible. Permettez-vous de le nommer à vos collègues et de les diriger vers une autre personne. Il faut continuer de s'écouter soi-même! Sans oublier qu'au besoin, vous pouvez vous référer à votre direction ainsi qu'à des ressources d'aide.

Bon courage! Prenez soin de vous, car on tient à vous!