

## **Apprécier le moment présent**

Il est facile de se laisser emporter par la routine d'une journée en milieu de garde. Les tâches sont souvent répétitives : les changements de couches, les enfants à habiller et à déshabiller pour les sorties à l'extérieur, les bouches à laver, les dents à brosser, les jouets à ranger... la liste est longue et perpétuelle.

Dans le feu de l'action, si le stress prend le dessus et que l'on oublie de prendre le temps de faire réaliser ces étapes aux enfants dans le calme et le plaisir, ceux-ci le ressentent. Ces petites éponges deviennent alors agitées; ils pleurent, ils s'excitent et vous avez l'impression de perdre le contrôle... Avec raison!

***Voici donc quelques conseils pour mieux profiter du moment présent :***

1- STOP! Lorsque tout va trop vite, ayez le réflexe de vous arrêter, de prendre une bonne respiration et d'observer ce qui se passe autour de vous. Profitez-vous du moment présent? Les enfants semblent-ils sereins? Quelles actions pouvez-vous poser afin de remettre le PLAISIR au rendez-vous (une détente en groupe, une comptine, un petit geste doux et rassembleur, un mandala fixé au mur à observer, etc.)?

2- ENTRE COLLÈGUES, ON SE COMPREND! N'hésitez pas à discuter de votre réalité entre collègues. Consultez-vous et profitez des commentaires constructifs fournis par les autres. Ensemble, vous créerez une ambiance de travail saine et plaisante.

3- J'ADORE MON TRAVAIL! Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous appréciez votre métier. Bien que certains jours soient plus difficiles que d'autres, il faut garder en tête ce qui vous motive à vous lever le matin pour vivre de beaux moments personnels et professionnels au travail.

4- C'EST ÇA LA VIE DES TOUT-PETITS! Listez les petits moments précieux de votre journée : les rires, les expressions rigolotes dites par les enfants, les larmes de joie et de tristesse, etc.

5- JE NE SUIS PAS UN ROBOT! Gardez à l'esprit que vous êtes humain et que les enfants le sont aussi. Une chose à la fois, malgré les erreurs et les jours où l'énergie et la patience y sont moins, félicitez-vous pour les efforts qui portent des fruits.

***Profiter du moment présent, c'est une belle façon de maintenir un équilibre de vie sain. À la maison comme au travail, vous serez ainsi plus encline à prendre conscience de la belle vie qui vous entoure. N'est-ce pas ça le bonheur?***