

JOURNAL N°1

Janv - Févr - Mars - Avril 2020

RAM

Le Moulin des Petits
CDC Val à dunes

PERMANENCES

(Uniquement sur rendez-vous)

Mardi.....13h30 - 16h30

Mercredi..... 9h00 - 12h30

13h30 - 16h30

Jeudi.....13h30 - 16h30

D'autres temps d'accueil sont possibles en fonction des disponibilités de l'animatrice.

ATELIERS D'ÉVEIL

(sur inscription)
de 9h30 à 11h30

Mardi, jeudi et vendredi
Au RAM Le Moulin des Petits
Argences

RAM Le Moulin des Petits • Rue Dusoir • 14370 ARGENCES

Tél : 02.31.23.72.70 • ram.lemoulindespetsits@fed14.admr.org

Edito

Chers parents, assistant(e)s maternel(le)s et gardes d'enfants,

Je vous souhaite à toutes et à tous mes meilleurs vœux !

En cette nouvelle année, le RAM change de gestionnaire : la Fédération ADMR du Calvados remplacera la Mutualité Française Normandie-SSAM.

La Fédération ADMR du Calvados est garante de la qualité de service apportée au sein du RAM. Elle s'assure de la continuité des activités organisées par le RAM.

De ce fait, l'adresse mail change :
ram.lemoulindespetsits@fed14.admr.org

Dès réception de ce journal, je vous invite à vous inscrire aux différentes manifestations.

Très bonne lecture.

Christelle DELBOS ,
Animatrice du RAM



Les rendez-vous du RAM

- **RENCONTRES « ECHANGES ET PARTAGES »**

Pour les assistantes maternelles:

Romuald Leclerc, thérapeute familial, vous propose des temps d'échanges sur les situations que vous rencontrez au quotidien :

- Le mercredi 8 janvier 2020 de 19h30 à 21h30

Dans les locaux du RAM d'Argences

- Le mercredi 1er avril 2020 de 19h30 à 21h30

Dans les locaux du RAM d'Argences

Dates à retenir

- **VACANCES SCOLAIRES**

- **Vacances d'hiver** : du samedi 15 février au lundi 02 mars

- **Vacances de printemps** : du samedi 11 avril au lundi 27 avril

- **FERMETURES DU RAM**

Le RAM sera fermé :

- Du lundi 17 février au vendredi 21 février inclus

- Du lundi 13 avril au vendredi 17 avril inclus

Programme des ateliers d'éveil

Matinées d'éveil au RAM d'Argences du mardi au vendredi de 9h15 à 11h15

Janvier

Les mardis 7,14,28, jeu 9/01, les jeudis 16, 23, 30

Les vendredis 10, 17,24,

Février

Les mardis 11,25 les jeudis 13, 27

Les vendredis 7 et 28

Mars

Les mardis 3,17,31, les jeudis 5,19 et les vendredis 6 et 20

Avril

Les jeudis 2, 30 et le vendredi 3

Allons lire des histoires

Le mardi 21 janvier à 10h

À la bibliothèque

d'Argences

Sophrologie ludique

Jeu de relaxation,
de respiration pour
jeune enfant

Les 4,6 et 14 février , 7,9, 10
avril de 9h30 à 10h30

Programme des ateliers d'éveil

Eveil sensoriel

animé par Valérie et Christelle

Exploration sensorielle et détente adaptées aux jeunes enfants

Les 10,12,13 mars de 9h30 à 10h30 Au RAM d'Argences

Explorons Schatzi Park

Ensemble, *rendez vous à 9h30 le jeudi 26 mars*

Zi de la Vallée , route de la vallée à **Ouilly-Le-Vicomte**

Chasses aux œufs

*Le 28 avril à 10h
à Mézidon Canon*

Pour participer aux matinées d'éveil, il est nécessaire de s'inscrire:

Au 02.31.23.72.70 ou par mail à l'adresse:

ram.lemoulindespets@fede14.admr.org

- ✓ Le nombre d'inscriptions est limité et les enfants peuvent participer à une matinée d'éveil par semaine (sauf exception).
- ✓ Inscriptions possibles pour toute la période dès la parution du programme.

Programme des matinées d'éveil

FEVRIER 2020

Mardi 4	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Jeudi 6	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Vendredi 14	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30

MARS 2020

Mardi 10	Argences	Eveil sensoriel - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Jeudi 12	Argences	Eveil sensoriel - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Vendredi 13	Argences	Eveil sensoriel - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Jeudi 26	OUILLY-LE-VICOMTE	Schatzi Park - Rendez-vous sur place à 9h30 - ZI de la Vallée Route de la Vallée

AVRIL 2020

Mardi 7	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Jeudi 9	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Vendredi 10	Argences	Sophrologie - Séance à 9h30 <u>ou</u> 10h30
Mardi 28	Mézidon-Canon	Chasse aux œufs - Rendez-vous sur place à 10h.

Prévenir l'épuisement professionnel

Les professionnels s'occupant quotidiennement de très jeunes enfants peuvent être confrontés à l'apparition de signes d'épuisement physique et émotionnel (fatigue accrue, tension, manque de motivation, etc.)

Pour prévenir l'installation de l'épuisement professionnel et mieux vivre son stress, il est utile de se ménager des temps de ressourcement et de relaxation.

L'épuisement professionnel peut atteindre tout personnel de la petite enfance qui s'investit dans son travail. Ce processus s'installe souvent insidieusement au fil des années.

Les raisons de l'épuisement professionnel

Plusieurs facteurs peuvent intervenir et leur accumulation va développer l'installation progressive de l'épuisement professionnel.

Parmi eux, se trouvent :

- Les activités répétitives peuvent lasser, mais surtout les sollicitations multiples des enfants tout au long de la journée. Le bruit, les cris, les pleurs, la personnalité de l'enfant, son comportement, ses refus, les éventuels conflits entre enfants peuvent venir atteindre progressivement la professionnelle. S'ajoutent à cela l'attention, la vigilance permanente nécessaire auprès d'eux, la responsabilité vis-à-vis de ce qui pourrait leur arriver.
- Les sollicitations ergonomiques multiples sont loin d'être négligeables : se baisser, ramasser les jouets, porter dans les bras, se pencher, être sur le tapis, sur une petite chaise, etc., contribuent à la fatigue physique qui s'installe.
- Il peut aussi s'associer les tensions ou malentendus avec les parents. Si le professionnel ne se sent pas reconnu dans son travail, est mis à mal ou est remis en cause dans ses capacités, le processus s'en trouve aggravé. Les assistantes maternelles peuvent aussi être concernées par le manque de contacts et d'échanges avec d'autres adultes.

Ces facteurs ajoutés les uns aux autres finissent, à long terme, par user les capacités d'adaptations des différents professionnels qui accueillent les enfants.

Prévenir l'épuisement professionnel

Les signes de l'épuisement professionnel

- Epuisement physique avec fatigue et troubles somatiques (douleurs dorsales, maux de tête, migraines, tensions musculaires, infections à répétition, douleurs à l'estomac ou autres) qui donne la sensation d'être « vidé », de subir les situations et de ne pas pouvoir récupérer autant qu'il serait souhaitable.
- Epuisement émotionnel qui peut se traduire par des réactions d'irritabilité, d'impatience, d'énerverment envers les enfants, de variabilité et d'instabilité émotionnelle. La motivation peut se trouver émoussées, un certain pessimisme ou une tendance au fatalisme peuvent s'installer. Le sentiment de ne pas être considéré peut amener des désillusions par rapport à sa profession et l'investissement peut s'en trouver diminué.
- Le professionnel ne se reconnaît pas dans ce comportement qui va à l'encontre de l'image idéale qu'il avait de son rôle ou de sa fonction. Cela peut provoquer chez lui un sentiment d'insatisfaction, une remise en cause de ses capacités, des frustrations mais aussi des réactions inadaptées ou disproportionnées en réagissant plus vivement au comportement de l'enfant, voire de l'agressivité ou des sentiments négatifs vis-à-vis de celui-ci.
- Parfois, le professionnel n'admet pas son état d'épuisement et veut « tenir » coûte que coûte.

Les moyens de prévention

Avant que l'épuisement ne s'installe à un stade avancé, certaines démarches peuvent permettre de le prévenir. Plusieurs approches sont nécessaires pour maintenir les capacités de tolérance, de patience, rester dans une démarche de bien-être vis-à-vis de l'enfant et préserver un certain bien-être dans le travail.

- **Personnels** : la pratique de la relaxation peut permettre d'acquérir des capacités d'apaisement. L'apprentissage de certaines techniques corporelles (associations de respirations, gestes, prise de distance, mouvements corporels) permet d'être en capacité de mieux gérer le stress et les émotions. Oser s'accorder du temps pour soi, des pauses dans la journée (appelées aussi « pauses parking » : ces pauses ne requièrent pas beaucoup de temps : quelques minutes pour souffler et se reposer peuvent suffire si elles sont prises régulièrement au cours de la journée) ou dans la semaine qui permettent d'évacuer les tensions accumulées.

Prévenir l'épuisement professionnel

Les moyens de prévention

- **Démarche collective** : possibilité d'échanger à l'occasion de groupe de paroles, de participer à des formations. Lorsque certains signes d'usure, de lassitude, commencent à s'installer, cela peut permettre de prendre du recul sur son travail, sur sa pratique, et aide à se relancer, à se remotiver en enrichissant sa pratique, en la diversifiant et en y insufflant de nouvelles approches. Le catalogue de formation des assistants maternels propose d'ailleurs une formation : « gestion du stress et relaxation ».

Les bienfaits de la relaxation pour l'enfant

Indépendamment des effets positifs, pour le professionnel, de méthodes lui permettant de se relaxer et de gérer son stress, il peut en faire bénéficier les enfants dont il s'occupe en utilisant ces techniques respiratoires, gestuelles et mouvements tactiles pour les apaiser. Il peut ainsi leur transmettre son calme, les enfants étant très sensibles à l'état émotionnel des adultes qui les entourent.

Il peut aussi être proposé à des groupes d'enfants, par de petits ateliers par exemple, de pratiquer des exercices de relaxation au cours desquels ils apprennent à se masser eux-mêmes (en en profitant pour nommer les différents parties de leur corps), puis à s'étirer et à « faire le pantin » en soufflant, pour terminer par la « poupée toute molle ».

Chaque professionnel de la petite enfance a tout intérêt à prendre soin de lui et à se ressourcer pour continuer à prendre plaisir à son travail, à rester bienveillant et serein dans l'accompagnement des enfants et à développer une relation sécurisante et paisible avec eux.

Source : métiers de la petite enfance n°226 - octobre 2015

AIDE À LA PRATIQUE DU SPORT ET IRCEM

Pour améliorer votre bien-être et préserver votre capital santé, l'IRCEM (organisme auquel chacun ou chacune d'entre vous est rattachées en tant qu'assistant(e) maternel(le)) propose des aides dans le domaine de la prévention : aide au financement d'un abonnement sportif, aide à l'acquisition d'un vélo électrique, prise en charge des consultations chez un diététicien ou de thérapies complémentaires (réflexologie, sophrologie, acupuncture,...).

L'IRCEM peut participer au financement en fonction de vos ressources. L'aide « à la pratique du sport », est attribuée pour permettre de financer un abonnement sportif annuel (frais de dossiers + cotisation annuelle). Cette aide est soumise à des conditions de ressources, vous avez la possibilité de remplir un formulaire pour procéder à une simulation et vérifier que vous pouvez en bénéficier.

Le téléchargement de la demande d'aide sociale, ainsi que la liste des justificatifs à joindre seront accessibles uniquement si vous remplissez les conditions de ressources.

IMPORTANT : Vos ressources seront systématiquement vérifiées sur pièces justificatives par le service IRCEM lors de l'étude de votre dossier. Par conséquent, il est recommandé de veiller à l'exactitude des données saisies afin d'éviter un refus d'intervention du fait d'un dépassement de plafond de ressources.

Pour plus d'informations ou pour effectuer une simulation sur votre droit à cette aide, depuis le site internet IRCEM, connectez-vous à votre espace personnel puis cliquez sur la rubrique « salariés » puis « actions sociales », puis « aides individuelles » puis fond d'action sociale IRCEM.

Informations pratiques

- **LES FORMATIONS A VENIR**

- **Formation SST (14h) :**

les jeudi 12 et vendredi 13 mars 2020.

Préparation du certificat « Sauveteur Secouriste du Travail » - Dans le cadre de la prise en charge d'enfants.

- **Formation « Parler avec un mot et un signe » (21h) :**

les samedis 7, 14 et 28 novembre 2020.

Pratiquer la communication gestuelle associée à la parole, dans une démarche de communication bienveillante.

- **AGENDAS 2020**

Les agendas pour les assistantes maternelles sont arrivés !

N'hésitez pas à m'appeler si vous le souhaitez.

