

Le p'tit Journal du RPE



ACTUALITÉS

Actualités du service et événements _____ p.3

POINT SUR

Comment bien nettoyer les jeux et jouets _____ p.9

INFORMATIONS

La mission agrément _____ p.11

La PMI _____ p.12

DOSSIER

Le bien-être au travail : Prendre soin de soi pour
prendre soin des autres _____ p.13

RETOUR SUR

Conte sensoriel pour les oreilles et les orteils _____ p.23

Le RPE en fête à Chavagne _____ p.23

COIN DES IDÉES

Créer, explorer _____ p.24

Les signes du moment _____ p.24

Comptines _____ p.25

Une posture de Yoga _____ p.26

Les mots d'enfants _____ p.26

À table ! _____ p.26

ÉDITO



Veiller à la qualité de vie au travail de nos assistantes maternelles. Une exigence cruciale pour le bien-être de nos enfants !

Comme tout travail d'éducation, celui d'assistante maternelle est important, car il engage le présent et l'avenir des enfants qui leur sont confiés.

Aussi, il est indispensable que la collectivité apporte un soutien à ces professionnelles. En effet, elles peuvent se sentir bien seules dans leur travail, d'autant plus que garder à son domicile de jeunes enfants est une activité parmi les plus exigeantes physiquement et psychologiquement. Il s'agit ainsi de donner la possibilité aux assistantes maternelles de prendre du recul, surtout face aux situations difficiles, afin qu'elles puissent protéger leur bien-être, car prendre soin de soi est aussi prendre soin de l'autre.

Sont aussi à prendre en compte afin que cet accompagnement porte tous ses fruits, l'amplitude horaire et le nombre d'enfants confiés, sans oublier un point important, l'isolement de l'assistante maternelle par rapport aux centres de décision tels le pôle enfance, les maisons de solidarités, etc.

Le défi d'un meilleur soutien aux assistantes maternelles est ambitieux, mais c'est devenu un enjeu clé pour la protection de l'enfance. A nous désormais de mettre les moyens nécessaires pour le relever !

Gisèle HUTEAU
Vice-Présidente Petite Enfance du CIAS
à l'Ouest de Rennes



Formation 2024

Vous avez été 29 professionnelles de l'accueil individuel à répondre au recensement de vos besoins en formation pour l'année 2024.

>>> Pour l'année 2024, cinq formations vous seront proposées :

FORMATIONS	DATES	LIEU	ORGANISME DE FORMATION
Comprendre les émotions pour mieux l'accompagner l'enfant au quotidien	26 et 27 janvier 2024	Chavagne	Médiaskol
Comprendre les besoins de l'enfant pour mieux accompagner son développement global	22 et 23 mars 2024	Chavagne	Médiaskol
Recyclage Sauveteur Secouriste du Travail	3 avril 2024	Chavagne	Médiaskol
Favoriser le jeu libre et aménager ses espaces professionnels	25 mai et 08 juin 2024	Chavagne	Médiaskol
Accompagner l'évolution motrice et sensorielle de l'enfant	22 et 23 novembre 2024	Chavagne	Médiaskol



Pour les inscriptions, vous pouvez contacter le RPE au **02.90.02.36.85** ou par mail rpe@cias-ouest-rennes.fr

Pour information

Dès inscription sur l'un des modules de formation, le RPE vous transmettra **un courrier à destination des parents**. Ce courrier précisera les informations sur votre départ en formation ainsi que le rôle du RPE à propos de l'accompagnement des familles à la recherche d'un mode d'accueil occasionnel.

Par ailleurs, pour faciliter votre accès aux formations, il est possible de **vous auto-remplacer entre professionnels sous réserve de respecter votre capacité d'accueil** mentionnée sur votre agrément en cours. Si toutefois votre capacité d'accueil est atteinte, il est possible de **solliciter la mission agrément pour augmenter temporairement votre capacité d'accueil**. Pour effectuer cette demande, il vous est possible de contacter les évaluatrices de la mission agrément par mail sur agrementrennes@ille-et-vilaine.fr.

Pour rappel, **le décret n°2021-1644 du 14 décembre 2021 relatif à la gouvernance des services aux familles et au métier d'assistant maternel** précise que l'attestation d'agrément mentionne le nombre d'enfants qu'un(e) assistant(e) maternel(le) peut accueillir et le nombre d'enfants qu'il lui est permis d'avoir sous sa responsabilité exclusive (au maximum 6 enfants de moins de 11 ans dont **au maximum 4 de moins de 3 ans**) y compris ses propres enfants. Pour la mise en œuvre du contrat de travail durant la formation d'une collègue, nous vous invitons à contacter **le RPE pour bénéficier d'une information juridique**. Le RPE est joignable au 02.90.02.36.85. ou par mail via rpe@cias-ouest-rennes.fr.

Orientations de la CAF et la signature de la Convention d'objectifs et de Gestion (COG) en juillet 2023

La COG définit les priorités d'intervention et les moyens des CAF pour les quatre prochaines années.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette Convention d'Objectifs et de Gestion prévoit une augmentation des moyens humains et financiers de la branche Famille pour la réalisation de ces priorités. Les Caf s'appuieront ainsi sur le renfort de près de 650 emplois sur la durée de la Convention d'Objectifs et de Gestion, par rapport à la situation actuelle. Et, le fonds national d'action sociale progressera de plus de 2 milliards d'euros en 2027 par rapport à 2022 soit + 6% de plus.

Enjeux principaux

Deux enjeux principaux ont été définis:

- Améliorer la qualité des services et des délais de traitement pour tous.
- Développer les services aux familles et le renforcement de l'accès aux droits.

Axes principaux

Trois axes principaux ont été présentés :

- Développer le Service Public Petite Enfance et les accueils péri et extrascolaires pour permettre à chaque enfant de bénéficier d'un accueil de qualité, la création d'un bonus « inclusion-handicap » pour les établissements de proximité dont les ALSH pour favoriser l'accueil d'enfant porteur d'un handicap, et accompagner les parents notamment lors des situations de séparation par la possibilité d'accompagnements approfondis par les services (LAEP, médiateurs familiaux, espaces de rencontres), maillage de territoire et travailleurs sociaux soutenues par la CAF.
- Garantir un accès efficace au juste droit en simplifiant l'instruction des demandes de prestations et en renforçant le partage de données entre administrations.
- Développer et mobiliser des partenariats favorables à l'inclusion des enfants en situation de handicap, la création d'un « Lab Parentalité » pour mieux être à l'écoute des besoins des parents, s'engager pleinement dans la transition écologique...

Le Conseil National Paritaire du Dialogue Social (CNPDS) lance la plateforme France Emploi Domicile

Le portail gratuit France Emploi Domicile est un outil au service des particuliers employeurs et des salariés, imaginé par les organisations syndicales représentatives des salariés et l'organisation professionnelle représentative des employeurs (la FEPEM) réunies au sein du Conseil National Paritaire du Dialogue Social (CNPDS)

Cette plateforme proposera des informations fiables et des outils pratiques à destination des parents et des professionnels de l'accueil individuel pour informer, accompagner, orienter aussi bien l'employeur que le salarié. Vous y trouverez :

- **Des informations** concernant vos droits en formation, prévoyance, et au sujet de la convention collective...
- **Des outils** pratiques puisque les particuliers employeurs auront à leur disposition un générateur de contrat, de congés payés... ou encore un simulateur de coûts sur la rémunération d'un assistant maternel.

France emploi Domicile développera 350 points de contacts sur le territoire français, avec système de géolocalisation des points de contacts proche de chez soi, pour offrir une information de proximité. De plus, 800000 postes seront à pourvoir d'ici 2030 pour la mise en œuvre de ce dispositif et ses objectifs.



Iperia créé un service d'accompagnement personnalisé pour les assistantes maternelles



IPERIA, plateforme nationale de professionnalisation du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile a annoncé ce mardi 28 novembre la mise en œuvre d'un Conseil en Orientation et en Evolution Professionnelle Sectoriel (COEPS). L'objectif : permettre à chaque salarié du secteur d'obtenir un suivi individualisé gratuit.

ACTUALITÉS



Cet accompagnement vise à :

- Aider les professionnels de l'accueil individuel à se positionner sur un métier en phase avec leurs aspirations, leur expérience et leurs capacités, les conseiller dans leur évolution professionnelle en leur donnant les moyens de se projeter et leur recommander un parcours personnalisé afin d'acquérir les compétences de base et/ou de monter en compétences.
- Aider les professionnels à trouver des solutions aux problématiques d'isolement, de démotivation ou de manque de contact

Ce suivi sera réalisé en trois étapes :

- Un premier rendez-vous téléphonique pour faire le point sur le parcours professionnel, les compétences et les souhaits d'évolution de la personne.
- Un entretien de 1 à 3 heures permettant de faire une étude approfondie du parcours du candidat, en s'arrêtant longuement sur ses expériences en lien avec le projet visé.
- Un test de positionnement sous forme de QCM pour favoriser la montée en compétences et l'accompagnement



RAPPEL :

Vos obligations sur monenfant.fr

Pour rappel, en tant qu'assistant(e) maternel(le) agréé(e) vous avez dorénavant l'obligation de créer un compte et de renseigner vos disponibilités d'accueil à minima avant le 1er juin et le 1er décembre de chaque année, pour les 6 mois suivants.

Pour en savoir plus : connectez-vous sur monenfant.fr (espace professionnel).

Le RPE peut également vous accompagner dans cette démarche.

ÉVÈNEMENTS

Les 10 ans du RPE

Le CIAS à l'Ouest de Rennes, les communes et la CAF ont créé en 2013 le Relais Intercommunale Parents Assistants Maternels Enfants (RIPAME).

En 2021, le RIPAME est devenue le Relais Petite Enfance « Eveil et vous ».

Dix années d'activité du service, des évènements réalisés, des projets, des échanges, du partenariat. Merci à toutes et tous pour votre participation et d'avoir contribué à la vie du RIPAME, puis du RPE.



Projet livre et coup de cœur littéraire avec vote en mai-juin 2024



"Drôles d'histoires" est le thème qui nous accompagne toute cette année 2023-2024.

Pourquoi "Drôle d'histoires"?

Le monde des histoires est une médiation indispensable et favorable au développement global de l'enfant. Il suscite partages et échanges avec vous, professionnelles de la Petite Enfance, sur les bienfaits des récits et des comptines chez le tout-petit. Les histoires stimulent les sens, développent la capacité d'écoute, du vocabulaire, de la créativité et de la curiosité chez l'enfant. Elles favorisent également les interactions avec les adultes. C'est un univers riche qui s'offre à nous avec de nombreux supports différents : toutes sortes de livres (tactiles, audios...), marionnettes, comptines...



Quel déroulement pour l'année ?

Drôle d'histoires s'inscrira en deux phases durant l'année :

- **En atelier d'éveil** : à travers un voyage au fil des mots et 5 sous-thèmes plébiscités sont mis en œuvre en atelier : la nature, les contes, les émotions, les couleurs et jour-nuit.
- **"Coup de cœur littéraire des assistantes maternelles du territoire"** : les comités de lecture de chaque commune ont sélectionné douze ouvrages de la petite enfance que vous aurez l'occasion de découvrir du mois de janvier au mois de mai 2024. Du 15 mai au 15 juin, vous pourrez voter pour le « Coup de cœur littéraire des assistantes maternelles », en bibliothèque ou en ligne via un QRcode. Ce vote sera accessible pour tout public. Lors du RPE en fête sera décerné le « Coup de cœur littéraire des assistantes maternelles sur CIAS à l'Ouest de Rennes ».



ÉVÈNEMENTS

À NE PAS MANQUER



La Semaine Nationale Petite Enfance

SEMAINE NATIONALE
DE LA PETITE ENFANCE
La petite enfance en grand



La Semaine Nationale de la Petite Enfance 2024 vous invite au voyage avec le thème : « **Viens, je t'emmène** ».

Dans « Viens, je t'emmène », il y a la mise en relation du « je » et du « tu » avec l'enfant qui mène l'exploration à son rythme et qui invite au laisser-aller et à l'émerveillement de l'adulte. La main tendue de l'enfant mène au partage, à la curiosité et au mouvement. « Dans ce thème 2024, l'enfant mène la ronde, il est plein d'énergie, d'envie, de gaieté, il partage, il grandit ! Et les adultes sont invités à le suivre, à se laisser guider, à s'oublier un peu pour l'écouter lui. »



Il vous est possible de télécharger les supports de communication et le matériel pédagogique de la SNPE 2024. Vous pouvez suivre l'actualité de la SNPE 2024 sur les réseaux sociaux et la newsletter pour vous inspirer et récupérer les outils à venir.
<https://semainepetiteenfance.fr/sinscrire-a-la-semaine-nationale-de-la-petite-enfance/>



Conférence

Monica MEJIA, psychologue clinicienne, interviendra sur le thème :
« Des violences éducatives ordinaires »,

>>> Le mardi 14 mai 2023 à 20h



Cette conférence sera suivie d'une soirée d'échanges :

>>> Le mardi 4 juin 2023 à 20h



Les modalités d'organisation vous seront précisées ultérieurement.



Comment bien nettoyer les jeux et jouets

Tous les jeux et jouets mis à disposition des enfants sont à nettoyer, afin de garantir une hygiène parfaite au domicile de l'assistante maternelle.

Fréquence

- Tous les jours pour les jouets mis à la bouche,
- Augmenter la fréquence en cas d'épidémie,
- Toutes les semaines (jouets utilisés non portés à la bouche),
- Régulièrement pour le bac et, ou le coffre à jouets.

Différentes matières de jeux et jouets

- Livres en carton et en papier : Utiliser une lingette humidifiée de liquide désinfectant (produit labellisé) ou d'un mélange de 200 ml de vinaigre blanc à 14°C et 750ml d'eau chaude, puis rincer obligatoirement.
- Jouets en bois : Nettoyer à l'aide d'une lingette imbibée de solution nettoyante (mélange vinaigre blanc et eau), puis laisser sécher à l'air libre.
- Peluches et jouets en tissus : Les laver en machine (lessive à base de produits naturels et hypoallergéniques), puis les passer si possible au sèche-linge pour éliminer tous les microbes.
- Jouets en plastique rigide : Les placer dans le panier supérieur du lave-vaisselle (si possible) et programmer un cycle à la vapeur.



OU



- Les nettoyer avec du savon et une brosse pour atteindre les endroits difficiles d'accès :
- Vaporiser une solution désinfectante adaptée à un usage alimentaire
- Laisser agir quelques minutes
- Rincer à l'eau claire
- Sécher avec un linge

En résumé

- Laver ET désinfecter les jeux et jouets
- Utiliser une lavette neuve réservée au nettoyage des jouets
- Privilégier les jouets faciles à entretenir
- Ôter les jouets de l'aire de jeu après chaque utilisation
- Nettoyer ou jeter les jouets et les peluches immédiatement en cas de vomissements et autres salissures
- Eviter de partager les jouets portés à la bouche tant qu'ils n'ont pas été lavés et désinfectés
- Ranger les jeux et jouets dans un bac en vue de nettoyage et désinfection
- Aérer la pièce après utilisation du produit

INFORMATIONS

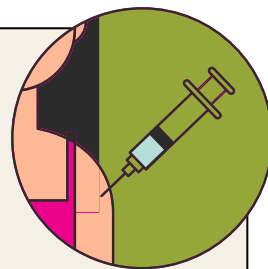
Les obligations des professionnels de l'accueil individuel au regard de la vaccination

Selon le décret n° 2021-1131 du 30 août 2021 relatif aux assistants maternels et aux établissements d'accueil de jeunes enfants.

Vaccinations obligatoires

Depuis le 1er janvier 2018, onze vaccinations sont obligatoires. Il s'agit des vaccinations contre :

- la coqueluche,
- les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b, l'hépatite B,
- les infections à pneumocoque,
- les infections invasives à méningocoque de sérogroupe C,
- la rougeole, les oreillons et la rubéole en plus du tétanos, de la diphtérie et de la poliomyélite déjà obligatoires.

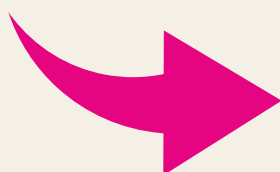


Le seul cas où la non vaccination est autorisée est la contre-indication définitive indiquée par un médecin.

En tant qu'assistante maternelle, vous devez vérifier le respect du calendrier vaccinal tout en respectant les obligations liées au secret médical. Cette vérification du respect du calendrier vaccinal par l'assistante maternelle doit être régulière (tous les 3 mois jusqu'aux 18 mois de l'enfant) car les vaccins sont pratiqués tout au long des 18 premiers mois de l'enfant.

(En cas de fausse information par la famille, vous êtes déchargée de toute responsabilité)

Vaccination : êtes-vous à jour ?										2023 calendrier simplifié des vaccinations					
Âge approprié	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	18-24 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
BCG															
DTP															Tous les 10 ans
Coqueluche															
Hib															
Hépatite B															
Pneumocoque															
ROR															
Méningocoque C															
Rotavirus															
Méningocoque B															
HPV															
Grippe															Tous les ans
Zona															



INFORMATIONS

À savoir

À la date du début de contrat de travail et à leur convenance, les parents doivent fournir :

- soit un certificat médical attestant de la réalisation des vaccinations obligatoires,
- soit la photocopie des pages de vaccination du carnet de santé.
- Si l'enfant est à jour de ses vaccinations : il est possible d'accueillir l'enfant.
- Si l'enfant n'est pas à jour de ses vaccinations : les parents ont 3 mois pour transmettre les documents attestant de la réalisation des vaccinations.
- Si les parents refusent la vaccination : l'enfant ne peut plus être accueilli et le contrat est rompu pour non-respect de l'obligation vaccinale.
- Si vous continuez à accueillir l'enfant, votre responsabilité pourrait être engagée. Toutefois, les modalités de rupture de contrat devront respecter le droit du travail.

La mission agrément du Conseil Départemental

L'agrément des assistant.es maternel.les et le suivi de l'agrément sont une compétence du Département.

La Mission agrément du Pays de Rennes intervient sur les communes de Rennes Métropole.

Sur le territoire du Relais Petite Enfance Eveil & Vous, Mme THOMAS est positionnée sur les communes de Chavagne, Mordelles et Cintré et Mme DOUARD sur les communes de Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet et Le Rheu.

Le rôle de la Mission agrément :

- Garantir le cadre législatif
- L'agrément est régi par le Code de l'Action Sociale et des Familles :
 - ▶ décret n°2012-64 du 15 mars 2012 relatif au référentiel fixant les **critères d'agrément** des assistants maternels
 - ▶ décret n°2018-903 du 23 octobre 2018 relatif à la **nouvelle formation et au renouvellement d'agrément** d'assistant maternel
- Evaluer les capacités d'organisation, les conditions matérielles d'accueil, les connaissances et la posture professionnelle de l'assistant.e maternel.le
- Délivrer des messages de prévention (Mort Inattendue du Nourrisson, bébé secoué, accidents domestiques, Violences Educatives Ordinaires...)
- Délivrer conseil et soutien ponctuel aux assistant.es maternel.les
- Être en lien avec les partenaires (PMI, RPE...)

Les coordonnées de la Mission agrément :

Agence Départementale du Pays de Rennes
Service Vie Sociale-Mission agrément
**1 Avenue de Tzé-CS 43621-Thorigné
Fouillard
35236 CESSON SEVIGNE CEDEX**

Tél : **02.99.02.49.27** ou **02.99.02.44.23**
Vous pouvez également correspondre par mail : **agrementrennes@ille-et-vilaine.fr**
L'envoi des fiches de mises à jour est possible par mail.

Madame THOMAS Sandrine et
Madame DOUARD Marie-Catherine,
évaluatrices de la mission agrément

INFORMATIONS

La Protection Maternelle Infantile (PMI)



LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Le rôle de la PMI :

L'équipe de PMI se tient à la disposition des familles pour les rencontrer et répondre aux questions qu'elles se posent en tant que parent : l'alimentation, le sommeil, les pleurs, l'éveil, le suivi médical et les vaccins, le mode d'accueil.

Pour ce faire, des consultations infantiles ou permanences de puériculture sont proposées et animées par l'équipe PMI, à proximité de chez vous. Ces consultations et permanences sont gratuites

Les infirmières réalisent les bilans en école maternelle pour les enfants de 4 ans. Ils ont pour but de dépister des petits soucis de santé qui pourraient les gêner dans leur quotidien. Elles réalisent des dépistages auditifs, visuels, langage... et orientent les enfants au besoin vers des spécialistes.

La PMI intervient sur tout le territoire du CIAS, hormis sur la commune de Bréal sous Montfort qui dépend de la PMI de Montfort sur Meu.

Les coordonnées du CDAS :

Tél : **02.22.93.67.50**

Depuis septembre 2023, les rendez-vous de permanences de puériculture peuvent être pris directement en ligne sur le site du département :

<https://www.ille-et-vilaine.fr/pmi>

Madame GODEFROY Hélène et
Madame JOUNY Ségolène,
infirmières puéricultrices



Le bien-être au travail

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Il y a peu de choses plus importantes que de prendre soin des jeunes enfants. Les accueillir nécessite de nombreuses compétences et c'est un véritable défi ! L'investissement et les enjeux du métier d'assistant.e.s maternel.le.s sont peu reconnus encore aujourd'hui alors qu'ils s'avèrent essentiels et précieux pour l'ensemble de la société.

Dans les métiers où l'on prend soin des autres, s'oublier ne semble pas être une stratégie viable à moyen et long terme. A l'inverse, il est plutôt logique d'admettre que nous avons d'autant plus besoin de pouvoir prendre soin de nous pour pouvoir justement être en capacité de prendre soin des autres.

Une des difficultés du métier c'est de l'exercer chez soi, ce qui peut rendre la limite entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle un peu floue. Pas de sas entre sa vie pro et sa vie perso, beaucoup d'assistant.e.s maternel.le.s regrettent de ne pas être assez disponibles pour leur propre famille à la fin de leur journée d'accueil, ce qui leur apporte une sorte d'insatisfaction permanente. D'où l'urgence de ne pas s'oublier...

L'enjeu primordial dans le fait de prendre soin de soi, c'est de reprendre contact avec soi-même pour apporter plus de sérénité dans toutes ses relations...

Identifier ses sources de stress

Le stress fait partie de notre quotidien, nous y sommes tous ou presque confrontés, il est assez omniprésent et nous nous habituons de plus en plus tôt à vivre avec et à nous y adapter. Nous vivons dans une société où tout va vite : nous avons un emploi du temps chargé, voire surchargé, où tout a tendance à s'enchaîner ! Le plus souvent, cet enchaînement d'activités se fait sans avoir le temps de faire des pauses pour revenir à un seuil de stress acceptable pour notre organisme.



Les assistant.e.s maternel.le.s se posent rarement dans leur journée, Ils.elles passent très vite d'une tâche à une autre et ont rarement l'opportunité d'avoir un sas entre leur journée d'accueil et leur vie de famille.

Tant qu'elle ne dépasse pas un certain seuil, cette réaction naturelle qu'est le stress n'est pas dangereuse pour nous. Au contraire, elle peut même être un moteur et nous permettre d'accéder à notre créativité pour nous sortir d'une situation au premier abord désagréable, en nous poussant vers l'avant. C'est ce qu'on appelle le « stress salutaire » ou stress « positif », c'est celui qui nous encourage à réaliser des performances et qui nous aide à sortir de notre zone de confort.

Mais ce stress positif ne domine pas vraiment dans notre vie de tous les jours. Au quotidien nous sommes beaucoup plus souvent soumis à du stress « négatif », ce stress qui dépasse le seuil de ce qui est tolérable par notre organisme dans son fonctionnement équilibré. Lorsqu'il est trop souvent présent et à forte dose, il peut avoir des effets préjudiciables sur nos comportements et sur notre santé puisqu'il affaiblit notre système immunitaire.

Le bien-être au travail Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Il peut donc être très utile en premier lieu d'identifier ses propres sources de stress, les moments zones rouges où la tension s'accumule. En parcourant sa journée ou semaine type, l'idée c'est de poser tout ce qui est difficile pour soi, tout ce qui est source de tensions et qui prend de l'énergie : que ce soit des tâches à faire ou des événements récurrents comme peut être les pleurs et cris des enfants, les jouets éparpillés au sol ; ou que ce soit des choses plus « latentes » comme une relation tendue avec des parents ou encore un contrôle de la PMI qui se profile... Une fois ce travail fait, il est plus facile d'y voir plus clair pour savoir où agir et par quoi commencer !



Le risque majeur d'un trop plein de stress : l'épuisement professionnel

Un stress intense et chronique qui n'est pas régulé peut amener vers l'épuisement professionnel ou ce qu'on appelle communément le burn out professionnel.

L'épuisement se définit par 3 grands symptômes qui sont aussi des signaux d'alerte. Le premier est l'épuisement moral, émotionnel et physique : quelques nuits de sommeil ne suffisent pas, le simple fait de penser aux tâches à accomplir est épuisant. Ensuite, il y a la distanciation affective qui met la personne en mode pilote automatique, c'est-à-dire qu'elle va effectuer ses missions sans y mettre de conscience, d'humanité et d'empathie. La conséquence de ces deux symptômes, c'est la perte d'efficacité et d'épanouissement dans son travail, ce qui conduit à une perte de sens.

Il est intéressant de savoir que l'épuisement touche plus facilement les personnes passionnées, perfectionnistes et qui ont du mal à déléguer.

Il y a aussi des facteurs aggravants comme par exemple : avoir un faible contrôle sur son travail, un manque de reconnaissance et de soutien, ne pas arriver à dire non aux différentes sollicitations, avoir des difficultés à exprimer ses besoins et demander de l'aide... La particularité de travailler seul.e à domicile en fait aussi partie. Le métier d'assistant.e maternel.le entre donc dans la catégorie des métiers à risque !

Plusieurs troubles ou maladies physiques peuvent être des signes avant-coureurs d'un épuisement : un rhume que l'on n'arrive pas à passer, un mal de dos qui persiste... Ce sont parfois des petites alertes qui viennent nous dire quelque chose sur notre état de santé mentale, encore faut-il savoir les écouter...

Il est vrai que dans notre société, l'écoute de soi n'est pas très valorisée, elle est souvent prise pour de l'égoïsme ou de l'individualisme, alors que c'est tout l'inverse ! Écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous est essentiel, voire vital pour pouvoir avoir des relations authentiques, prendre soin des autres, et notamment de ces petits humains en devenir (qui eux ont besoin d'avoir le soutien d'adultes bien dans leur peau !). Mais alors par quoi commencer ...



Le bien-être au travail Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Être à l'écoute de ses besoins



Les besoins des êtres humains sont universels et souvent nous sommes loin de les connaître tous car ils sont très nombreux ! On peut définir plusieurs grandes catégories de besoins comme : la sécurité physique et affective, l'accomplissement, l'appartenance, le sens... Les besoins sont des forces motrices qui sont au service de notre épanouissement : nous pouvons alors comprendre que combler nos besoins, c'est tout simplement une nécessité pour bien fonctionner en tant qu'individu.

A l'inverse, quand nos besoins ne sont pas satisfaits, nous fonctionnons moins bien, nous sommes sous tension, sous stress. Nous sommes en mode "survie". Nous ne sommes plus disponibles psychologiquement et émotionnellement, nous nous déconnectons des autres et de nous-même. J'aime bien donner un exemple assez significatif pour illustrer cela : imaginez-vous sur l'autoroute avec une envie pressante d'aller aux toilettes, mais pas d'aire de repos avant une vingtaine de km... En plus de cela, vous avez des enfants à l'arrière qui commencent à se disputer ! La tension est telle que vous n'avez pas la ressource pour gérer le conflit de manière créative et apaisée. Vous allez plutôt avoir tendance à vous agacer ou bien à vous renfermer... Votre besoin est tel que vous n'arrivez pas à accéder à votre intelligence pour trouver des solutions. Et bien cet exemple vaut pour tous nos besoins ! Il peut donc être bien utile de se poser ces questions : à quels moments je réponds à mes besoins dans ma journée de travail ? Ai-je tendance à attendre le dernier moment pour combler mes besoins ? (ex : manger, boire, aller aux toilettes...) Comment puis-je faire autrement et ainsi diminuer les tensions ? Identifier ses besoins, ça s'apprend !

Pour cela, il existe quelques outils à notre portée comme les cartes ou listes de besoins accessibles facilement sur internet. Faites-en un jeu et repérez vos besoins à différents moments de la journée !

La réalité du travail d'assistant.e.s maternel.le.s fait aussi que parfois il est difficile ou impossible de combler ses besoins sur le moment. Le simple fait de les identifier peut déjà apporter du soulagement et la reconnaissance de leur légitimité. Mais il est vrai que le fait de différer ses besoins peut souvent créer des tensions et susciter des émotions...



Avoir une hygiène émotionnelle pour augmenter notre niveau de bien-être

Accueillir nos émotions, ce n'est pas non plus quelque chose que nous avons appris et pourtant c'est vital puisqu'elles font partie de notre vie.

Nous ressentons tous.tes de la tristesse, de l'agacement, de la colère, de la peur, de la joie, etc. Les émotions sont des manifestations de notre corps qui nous ramènent à un état d'équilibre : ce sont des processus physiologiques de guérison. La plupart du temps, nous essayons de les arrêter pensant qu'elles correspondent à une souffrance alors qu'elles sont liées à sa résolution quand elles sont accueillies avec attention et bienveillance. Voici un scoop qui peut nous rendre bien service : pleurer, ce n'est pas souffrir, mais guérir d'un chagrin !

Lorsque les émotions ne peuvent pas s'exprimer, elles s'accumulent en nous, attendant une porte de sortie. Et en s'accumulant elles créent un stress... Nos mécanismes émotionnels fonctionnent très naturellement en 3 étapes : la charge (accumulation d'un tas de petits stress et minis tensions), l'état de tension (irritabilité, agressivité, impatience...) et la décharge émotionnelle.

Le bien-être au travail Prendre soin de soi pour prendre soin des autres



Cette dernière étape est essentielle à notre équilibre physique et psychique, elle permet de relâcher les tensions accumulées et de trouver des solutions aux défis quotidiens. Cette phase est souvent repérée chez les jeunes enfants, mais beaucoup moins chez les adultes qui eux, sont capables de rester en état de tension très longtemps... Or les émotions sont des aides pour les adultes aussi et pleurer régulièrement peut faire beaucoup de bien, lâcher un peu de cette pression que nous accumulons chaque jour. Quand toute la journée, nous donnons de l'attention à de jeunes enfants, nous avons besoin d'entretenir notre énergie, et de décharger régulièrement.



Le problème en accumulant toutes ces tensions, c'est qu'un jour la cocotte-minute peut exploser ou même imploser, ce qui mène à des maladies et burn-out... L'inhibition répétitive des réactions corporelles liées aux émotions (retenir des larmes, rentrer sa colère, bloquer les tremblements...) est une source véritable de souffrances somatiques physiques et/ou psychiques. En plus de cela, maintenir ce couvercle prend énormément d'énergie qui n'est pas utilisée pour autre chose...

Il faut avoir conscience que depuis notre plus tendre enfance, nous avons empilé des tonnes de colère et de ressentis qui sont toujours en nous, dans une sorte de mémoire émotionnelle (et inconsciente), et qui ne demandent qu'à sortir. C'est pour cette raison que parfois (et encore plus lorsque la fatigue se fait sentir), les comportements, les pleurs ou les cris des enfants peuvent susciter en nous de fortes réactions. C'est un effet de notre mémoire émotionnelle qui est réactivée et qui peut nous conduire à des réactions disproportionnées. Si nous nous sentons souvent stimulées de cette façon, c'est un signe qu'il y a urgence à prendre soin de nos émotions !

Bien entendu en tant qu'adultes nous pouvons différer le moment de décharge si par exemple nous sommes en présence des enfants... Si l'idée n'est pas forcément de traverser toutes nos émotions à l'instant où elles se présentent, ce n'est pas non plus de les mettre dans un coin en nous et de ne jamais y retourner ! Il est utile de faire le point sur les espaces que nous avons pour décharger dans lesquels nous serons soutenus, non jugés et accueillis (oui ils sont peut-être rares ces espaces... Mais si vous prenez l'habitude avec une ou plusieurs personnes de votre entourage de décharger vos émotions et d'écouter les siennes, votre relation en sortira grandi !).

Nous pouvons bien sûr communiquer nos ressentis aux enfants, c'est aussi un apprentissage pour eux. La seule vigilance à avoir serait de ne pas les rendre responsables de nos émotions, mais en ayant l'intention au contraire d'être authentique et de leur apporter de la clarté sur notre état et niveau d'énergie.

Quand nous sentons un trop plein, nous pouvons aussi utiliser quelques stratégies pour libérer un peu les tensions en présence des enfants : mettre de la musique, danser, bouger, sauter, chanter, faire un jeu qui va amener du rire. Car oui le rire est aussi une décharge émotionnelle et est un excellent moyen de relâcher les tensions pour tout le monde !



S'affirmer pour prendre soin des relations

Une fois de plus, l'affirmation de soi n'est pas une mince affaire : elle est pourtant nécessaire pour se respecter et avoir des relations saines avec les autres. Mais savoir dire non, c'est parfois bien difficile... Comment dire non à un parent qui me demande de lui rendre service en prenant son enfant plus tard que prévu ?

Le bien-être au travail

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

La plupart du temps c'est relativement difficile pour nous d'oser dire « non » parce que nous ne voulons pas décevoir l'autre, nous avons peur de ce qu'il va pouvoir penser (et donc d'être jugé), nous avons aussi peur qu'il ne nous apprécie plus ou plus autant (et de ne plus être aimé en quelque sorte) et puis nous avons tendance à craindre le conflit potentiel.

En réalité « Non » est un mot magique puisqu'il nous protège potentiellement et nous avons sans aucun doute à le reconquérir. Il est assez probable que lorsque nous étions enfants, nous avons souvent dû retenir ces “Non”, et nous avons finalement plutôt bien appris à le faire, nous déformant au passage plus ou moins pour convenir à ce que l'on attendait de nous.

Il est généralement plus facile de s'affirmer quand nous nous sentons en confiance et en sécurité, c'est-à-dire quand nous savons que le lien avec les personnes perdurera quels que soient notre avis, nos opinions et nos prises de position.

Il est tout à fait possible (et souhaitable) de s'affirmer de manière ferme, posée et non agressive. Pour cela, différentes choses peuvent nous aider, ce qui va faire le lien avec ce qui a été dit précédemment...

En premier lieu, il est toujours très salvateur de partager nos ressentis, de poser des mots sur ce qui est inconfortable, voire difficile pour nous et de communiquer sur nos besoins. Contrairement à ce qu'on peut imaginer, l'autre n'est pas dans notre corps ni dans notre tête, il ne peut pas deviner ce qui se passe pour nous et partager avec lui notre vulnérabilité, c'est lui montrer notre confiance en lui.



La plupart du temps quand nous avons besoin de dire « non » à quelque chose, nous ne sommes pas dans l'opposition pour le plaisir ! Nous sommes plutôt en train d'essayer de dire « oui » à autre chose d'important pour nous, peut-être de répondre à un de nos besoins. Consciemment nous pouvons donc nous demander “si je dis non, à quoi je dis oui ?”. La réponse nous aidera certainement à nous affirmer dans le respect des besoins de chacun.

Une dernière piste serait aussi d'entendre ce qui se passe pour l'autre, en étant à son écoute pour lui montrer que nous le comprenons, sans forcément accéder à sa demande. Lui donner de l'empathie, c'est lui apporter du soutien et l'aider à trouver une solution. Si j'en reviens à ce parent qui me demande un service que je ne suis pas en capacité de lui rendre... Je peux d'abord lui partager mon ressenti et mes besoins (exemple : je me sens fatiguée en ce moment et j'ai vraiment besoin d'une pause). Je peux ensuite lui dire que je vois qu'il est embêté/inquiété par la situation, lui proposer de l'aide pour trouver une solution... Même si cela demande un peu d'entraînement et d'audace, ces deux étapes sont vraiment des opportunités pour approfondir la relation et prendre soin de chacun.e !

Prendre soin de soi au quotidien



Dans notre quotidien bien rempli, nous oublions trop souvent de prévoir des espaces et du temps pour recharger nos batteries et nous ressourcer. Ou alors nous le mettons en bas de la to do list : résultat nous n'y arrivons jamais ou bien nous n'avons même plus d'énergie pour le faire tellement le reste nous a épuisé ! Retenons bien ceci : ce ne sont pas les choses que nous faisons qui nous épuisent. Nous sommes épuisés lorsque nous ne faisons pas suffisamment de choses qui nous ressourcent. Allez hop, mettons ces choses ressourçantes en haut de la liste pour avoir suffisamment d'énergie pour le reste !

Le bien-être au travail

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Pour cela il est donc indispensable de faire le point sur ce qui nous donne de l'énergie : faire la liste de toutes ces petites choses qui nous ressourcent (savourer une boisson chaude, faire une balade en nature, prendre une douche chaude lentement, profiter d'un rayon de soleil...), et aussi en présence des enfants (mettre de la musique et danser, faire un temps de relaxation, jouer, chanter...). Reste plus qu'à piocher dans ces listes tout au long de la journée ! Plus ces moments sont ritualisés, plus cela devient facile de les incorporer quotidiennement.

Il peut aussi être utile de repérer ce qui nous vide, ce qui pompe notre énergie pour essayer de l'anticiper, voire de l'éviter. Prenons l'exemple du bruit auquel sont confronté.e.s la plupart des assistant.e.s maternel.le.s : si le bruit est un élément qui vide mon réservoir d'énergie, je peux essayer d'agir dessus, par exemple en m'équipant d'un casque anti-bruit ou d'oreillettes (plus discret). Mon intention derrière cela est de me sentir moins irrité.e et de mieux accompagner les enfants ; elle est donc louable puisqu'en prenant soin de moi je prends soin de la relation que je souhaite préserver.

Être à l'écoute de ses besoins

Notre corps est notre seul fournisseur d'énergie mais nous avons peu appris à le connaître et à l'écouter. Or c'est lui qui va nous alerter quand nous atteignons notre réserve d'énergie. Voici quelques propositions de pratiques bien-être pour donner de l'espace à nos ressentis...

- Se connecter à sa respiration quelques secondes, cela peut sembler banal mais aussi nous demander de ré apprendre à respirer ! Sur la journée, nous pouvons profiter de petits moments charnières pour s'offrir quelques secondes pour respirer de manière consciente : il n'y a rien à faire, juste respirer, observer et laisser faire sans intention de ne penser à rien.

- La cohérence cardiaque peut-être une option notamment quand nous sentons que c'est difficile de respirer consciemment. C'est une méthode respiratoire permettant de réguler le rythme cardiaque en cas de stress et de forte émotion, elle permet d'apaiser instantanément le système nerveux. Concrètement, il s'agit de faire 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Pas de panique, il existe un tas d'applications gratuites de cohérence cardiaque, nous avons juste à nous laisser guider (par exemple, par une bulle qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration). Une pratique régulière (3 fois par jour) a des bienfaits au-delà de l'instant T et de la sensation immédiate de bien-être et de calme, comme l'augmentation de l'efficacité du système immunitaire, l'augmentation de l'attention et de la concentration, la diminution de la douleur, la diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété et une meilleure gestion du stress.

- Le scan corporel est une technique de médiation qui peut être utilisée pour identifier les zones de tensions, réduire le stress et les douleurs corporelles. En portant son attention sur chaque partie de son corps (en commençant par les pieds ou la tête), il est possible de relâcher consciemment la tension et le stress qui s'y accumulent. L'idée est simplement d'observer ce qui se passe en nous, sans chercher à modifier quoi que ce soit, y compris ses pensées. L'avantage de cette pratique est qu'elle peut se faire à tout moment (au réveil, au moment de dormir, en milieu de journée) et s'adapter au temps que nous avons (de quelques secondes à plusieurs minutes) puisque nous choisissons le rythme auquel nous allons.

Le bien-être au travail Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

- De même, il existe des applications qui peuvent nous guider dans cette pratique ou d'autres exercices de méditation.

Enfin, le journal de gratitude est un bon exercice pour entraîner notre cerveau à se nourrir des petits plaisirs de la vie et s'y habituer ! Il s'agit de noter chaque jour 2 ou 3 petits moments de bonheurs simples vécus dans la journée : j'ai reçu un sourire de tel enfant, j'ai mangé un fruit délicieux, j'ai eu 5 minutes pour méditer, tel parent m'a remercié... Beaucoup d'études ont prouvé que cultiver la gratitude améliore le bien-être et diminue le stress. Ce journal peut être conservé précieusement et ré-ouvert lorsque nous ressentons le besoin de nous connecter à ces moments précieux.

(Re)trouver sa capacité à prendre soin de soi



Vous l'aurez compris, l'enjeu est là ! Nous avons tous et toutes un travail à faire pour apprendre à prendre soin de nous, en faire une priorité et l'assumer pleinement... Dans l'intérêt des autres et de notre société !

Pour cela et pour faire face aux multiples contraintes et défis que nous relevons chaque jour, il me semble indispensable d'avoir un réseau de soutien et d'être bien entouré. Le métier d'assistant.e.s maternel.le.s peut facilement plonger les personnes dans l'isolement, il est donc essentiel de faire le point sur les ressources à disposition autour de soi : les relais petite enfance, les formations, les temps d'analyse de pratique, les collègues...

Les assistant.e.s maternel.le.s ont aussi besoin de reprendre confiance dans le fait que ce qu'ils.elles font est précieux pour l'ensemble de la société, de redonner du sens à un travail qui peut sembler banal pour certains, et qui est pourtant précieux et plein de surprises !

RESSOURCES PROPOSÉES PAR L'AUTRICE

► Livres :

- "Cessez d'être gentils, soyez vrais !" (Thomas d'Ansembourg)
- "Plaidoyer pour un système de santé plus humain" (Valérie Marchand)
- "Que se passe t'il en moi ?" (Isabelle Filliozat)

► Réseaux sociaux :

- compte @apprentie girafe

► Applications (par exemple) :

- Cohérence cardiaque : "RespiRelax +" et "La cohérence cardiaque libre"
- Médiation : "Prezens" et "Petit bambou"

► Vidéos :

- TedX Isabelle Calmels : <https://www.youtube.com/watch?v=Of3osSBA9-c>

► Podcast :

- Change ma vie (Clotilde Dusoulier)
- La Hotline SOS parentalité (accessibles aussi aux professionnel.le.s de l'enfance) cf PJ (Tél : **09.86.87.32.62** "15 minutes pour relâcher la pression" - Du lundi au samedi de 14h à 17h).
- Les cartes Besoins et émotions (sur le site <https://parentalitecreative.com/> ou <https://apprentie-girafe.com/>)

► Live Brieuc Denis

live sur le burn out accessible sur le groupe Facebook "Sos Parentalité" (son site : <https://www.prh-belgique.be/formations/burn-out/>)

Coin lecture



POUR LES ENFANTS DE 0 À 3 ANS



Que fais-tu bébé ? Steffie Brocoli, Gallimard Jeunesse

Des couleurs pétillantes, des découpes futées et d'adorables bébés, pour découvrir les émotions et le quotidien des tout-petits.



À l'intérieur de moi, Aurélia Gaud, Actes sud junior

Emo est un petit personnage en proie à toutes sortes d'émotions : des airs de fêtes qui font tourner la tête, des bruits d'orage qui rendent fou de rage, des petits riens qui remplissent de chagrin... Pour les tout-petits, un livre d'éveil sensible et artistique qui joue avec le pouvoir évocateur des couleurs et des formes.



Rouge de colère, Kimiko, Collection Loulou et compagnie

Malo et Lola vont goûter mais les gâteaux ont disparu... ce qui met Lola très en colère. Tellement en colère qu'elle en devient toute rouge ! Malo l'emmène dehors pour se calmer. Peut-être qu'ils vont découvrir comment les gâteaux ont disparu ?



Content, fâché !, Amélie Falière, Nathan

Un livre pour découvrir et jouer avec ses émotions à chaque double page: colère, joie, tristesse, fierté, étonnement...

Grâce aux magnets yeux, bouches et sourcils, il peut reproduire sur le rabat magnétique le visage exprimant chaque émotion... ou en inventer d'autres.



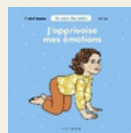
La petite mauvaise humeur, Isabelle Carrier, Les trésors bilboquet

Pit et Pat se rencontrent et eurent tout de suite envie de faire un bout de chemin ensemble. La vie était joyeuse et douce sur leur embarcation. Mais, petit à petit, le voyage devint monotone avec une petite mauvaise humeur qui s'installa entre eux si bien que l'embarcation se brisa ! Comment faire pour se retrouver ? Ce n'était pas facile mais quand Pit et Pat se retrouvèrent, ils étaient si contents, que cela fit complètement disparaître la petite mauvaise humeur !



Quelle émotion ?!, Cécile Gabriel, Mila éditions

Dans ton cœur, il se passe toujours quelque chose... Ce sont tes émotions, tes sentiments, tes états de la journée ! Mais sais-tu toujours les reconnaître ? Ce livre est comme un jeu d'images et de mots pour deviner et comprendre ce qui traverse ton cœur...



« J'apprends mes émotions » Collection : Le yoga des petits, E. Jouanne et I. Green, édition bayard.

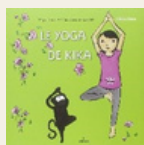
12 postures sont présentées de façon très claire pour les petits, étape par étape, et à l'aide de métaphores qui leur parlent. Chaque titre est articulé autour d'un thème qui correspond aux besoins et envies des parents comme des enfants.



Coin lecture



POUR LES ENFANTS DE 3 ANS ET PLUS



Le yoga de KIKA, U. Dezé, édition Milan

Kika, une petite héroïne de 6 ans, nous entraîne à la découverte de cette discipline de bien-être, en nous montrant un enchaînement de postures très simples. L'ouvrage propose une double lecture : une séance complète de 40 minutes environ, soit 14 postures, décrites minutieusement et accompagnées d'une comptine autour du thème évoqué par la posture, suivies de 4 relaxations finales (des récits à écouter allongé, les yeux fermés).



100% yoga des petits: Bien dans son corps, bien dans sa tête, Elisabeth Jouanne, Broché

45 postures, enchaînements et automassages ludiques et simples à réaliser pour les 3-7 ans. Pour stimuler la concentration, l'apprentissage et l'estime de soi. Pour bien se réveiller et mieux s'endormir... Pour se sentir bien et pour s'amuser !

POUR LES ADULTES



Les quatre accords toltèques : La voie de la liberté personnelle, Don Miguel Ruiz

L'auteur définit dans ce livre quatre règles de vie pour apprendre à mieux se connaître et s'aimer.

POUR LES ADULTES



Le cinquième accord toltèque : La voie de la maîtrise de soi, Don Miguel Ruiz

Avec ce dernier accord, il s'agit de vous offrir le pouvoir du doute afin de voir toute votre réalité avec les yeux de la vérité, sans mots. Vous cheminerez alors vers l'acceptation complète de vous-même, tel que vous êtes, et l'acceptation totale de tous les autres, tels qu'ils sont.



La petite boîte pour vivre les principes toltèques au quotidien

Grâce aux 81 cartes de ce coffret, vous découvrirez chaque jour un message, un conseil ou une affirmation positive, comme autant de clés pour appliquer la sagesse toltèque au quotidien et ainsi transformer votre vie.



Article « Motivation au travail. Pourquoi on la perd, comment on la retrouve. » dans revue « Sciences humaines », de novembre 2018, n°308. P48 : La fatigue, un nouveau champ scientifique et p50 : avoir la « niaque », savoir la cultiver.

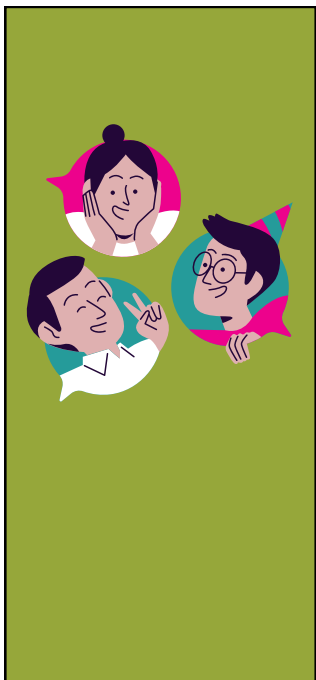


PODCAST : Comment rester en bonne santé au travail. Emission « Grand bien vous fasse » du 18/09/23, France Inter

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-18-septembre-2023-6692751>

Partage d'expériences

Rituel à l'issue du déjeuner en vue de la sieste



“ Dans un premier temps, je prépare les enfants (changes, déshabillage, etc). Par la suite, nous rangeons tous ensemble les jouets éparpillés dans la salle de jeux et tout cela en musique : « c'est la fête des papas » et « maman je t'aime ». Puis, vient la préparation de la salle pour une mise en ambiance propice au calme et à la détente. Je baisse un peu les volets, j'allume une lampe sensorielle et j'invite les enfants à se mettre dans la position dans laquelle ils se sentiront à leur aise. Certains préféreront la position assise et d'autre allongée, peu importe. Une fois ce choix cornélien effectué, je leur passe « calme comme une grenouille » (d'une durée de 4,40 minutes). Les premières fois, certains enfants auront, peut-être, du mal à rester calme mais cela reste une invitation. Je constate souvent que les plus initiés, donc les plus grands, montrent souvent l'exemple. Nous pouvons ainsi, tous ensemble, fermer les yeux et nous laisser guider par les paroles de la méditation. C'est un moment de calme auquel, même les plus énergiques adhèrent ou finissent par adhérer et au bout de 4'40 » toute ma petite toupe est prête pour rejoindre les bras de Morphée. ”

Laurence de Cintré

IPERIA propose 2 formations :

> Gérer son stress en situation professionnelle (14h)

Objectif : Gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité.

Points clés :

- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
- Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
- Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.
- Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
- Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
- <https://www.iperia.eu/module/assistant-maternel/gerer-son-stress-en-situation-professionnelle/>

> Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel (14h)

Objectif : Préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

Points clés :

- Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
- Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique.
- Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant.
- Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle.
- S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources.
- <https://www.iperia.eu/module/assistant-maternel/prendre-soin-de-soi-et-prevenir-l-epuisement-professionnel/>

RETOUR SUR...

Conte sensoriel... Pour les oreilles et les orteils avec la compagnie Arrête de grandir

“ Le 27 juin 2023, nous avons assisté à un "conte sensoriel pour les oreilles et les orteils" animé par Valérie DESCAMPS.

C'est l'histoire de Valentine qui part à l'aventure dans un bateau, dans une voiture et dans un jardin.

Le tout est orchestré autour des pieds de Valentine, qui sont très indisciplinés et qui nous promènent d'univers en univers avec beaucoup de malice...!!! ”

Chrystelle de Saint Gilles



Le RPE en fête à Chavagne



“ Pour cette 2ème édition, nous nous sommes retrouvés à Chavagne. Le RPE a convié à ce moment festif tous les assistants maternels encore en exercice et ceux qui ne le sont plus, ainsi que les enfants et leurs familles actuellement et anciennement accueillis. L'idée est de se retrouver et créer des liens en permettant aux enfants de tester différents ateliers, moteurs, créatifs, sensoriels. C'est aussi l'occasion pour les familles et le RPE de faire connaissance. Encore un chouette moment partagé qui a permis de clôturer en beauté cette année.”

Frédérique de Chavagne

COIN DES IDÉES.

Créer, explorer



« YOGA DES PETITS », JEUX CORPORELS (MARCHER, SAUTER, RECULER...)

Activité très spontanée que l'on peut pratiquer partout, en espace intérieur ou extérieur, pas de matériel nécessaire.

Déroulé de l'activité : (à varier selon son inspiration et ses envies)

- Inviter les enfants à toucher les différentes parties de leur corps au fur et à mesure qu'on les nomme : exemple : « on touche sa tête, on touche son nez, on touche ses pieds...etc.)
- Se déplacer, avec les enfants, dans l'espace en faisant de grands pas (comme les éléphants) puis piétiner (comme des petites souris), ensuite faire des bonds (comme un kangourou) etc...

Intérêt de l'activité :

- L'enfant et l'adulte s'amuse beaucoup. L'enfant peut libérer ses tensions, laisser exprimer son besoin de bouger mais dans une activité où son énergie débordante est canalisée de manière ludique par l'adulte.



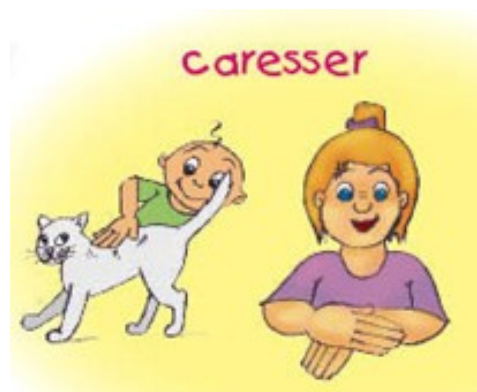
Les signes du moment



Calme



Joyeux



COIN DES IDÉES.

Comptines

CHUT...



Lien Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=_idF_PPzYvc

Un petit doigt sur mon front, j'écoute voler le papillon.
Un petit doigt sur mon nez, j'écoute voler un perroquet.
Un petit doigt sur ma joue, j'écoute voler le hibou.
Un petit doigt sur mon oreille, j'écoute voler une abeille.
Un petit doigt sur mon menton, j'écoute voler un bourdon.
Un petit doigt sur ma bouche, j'écoute voler une mouche. Chut.....



Une posture de Yoga

LE PINGOUIN

Lien Youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=b-HNbHwBlvM>

Un pingouin du Pôle Nord
Un beau jour dit : J'en ai assez !
Donnez-moi un passeport
Et je m'en vais sous les cocotiers.

Refrain : Chez moi, il fait froid, et j'ai les pieds gelés. Y'a pas de soleil et je ne peux pas bronzer.

Je dois mettre un cache-nez,
La chaleur est frigorifique,
Je m'abîme la santé
Et j'ai besoin de fruits exotiques.

Refrain

Le pingouin a pris le train,
Direction les îles Hawaï.
Et enfin, un matin,
A débarqué chez les ouistitis.

Refrain

4. C'est bien chaud les tropiques :
Je ne peux ôter mon habit,
Les fruits donnent la colique.
Me voilà cloué au fond du lit.

Refrain 2 :

Mon Dieu, je transpire, je suis raplapla,
Je n'ai plus de forces pour la lambada.

Le pingouin a repris le train
Et laissé les noix de coco
En rêvant d'aiglefin.
Et tant pis pour le curaçao. Lalala la lala...

COIN DES IDÉES.

Une posture de Yoga

POSTURE DE LA BOULE DE NEIGE

Pour apprendre à se détendre : la boule de neige, « j'apprivoise mes émotions »



Les mots d'enfants

“ Nous jouons au jeu de société « outékaché » avec des cartes représentant des animaux, des objets ou autres. L'occasion ludique de faire nommer aux enfants ce qu'ils voient sur les cartes. Arrive une carte avec un poireau dessiné. Je demande « Et ça alors qu'est-ce que c'est les enfants, c'est un légume...c'est...c'est » et Paul, Zans et demi me répond spontanément « C'est pas bon ! » ” 😊

Frédérique de Chavagne



À table !

Pour les petits ou plus grands (dès 18 mois) : le crumble (pour malaxer la pâte, cela détend)

CRUMBLE DE POMMES (POUR 6 PERSONNES)



Durée : 15 min (préparation) + 30 min (cuisson)

Ingédients : 5 à 6 pommes, 200g de farine, 125g de beurre, 125g de sucre

Préparation :

- Éplucher et couper en morceaux les pommes
- Les répartir dans un plat beurré
- Mélanger la farine, le sucre et le beurre partiellement fondu.
- Parsemer la pâte sur les pommes
- Puis enfourner 30 min à 180°C.

À table !

CRUMBLE AUX LÉGUMES D'AUTOMNE (POUR 6 PERSONNES)

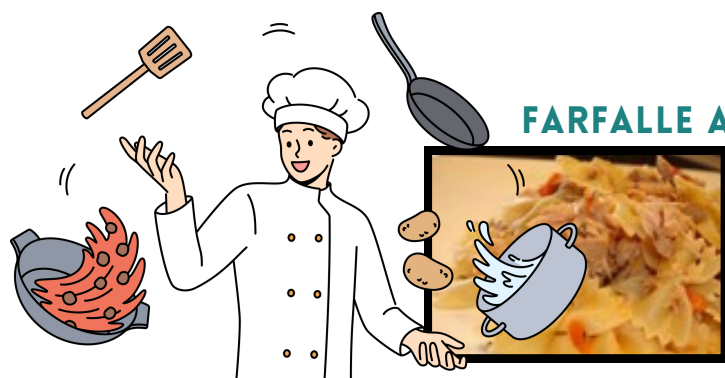


Durée : 30 min (préparation) + 30 min (cuisson)

Ingrédients : 4 carottes, 3 oignons, 2 gros navets, 1 tête de brocoli, 4 topinambours, 1/2 butternut, 200g de farine, 100g de parmesan, 125g de beurre, 3 càc d'herbes de Provence

Préparation :

- Préchauffer le four à 220°C.
- Éplucher et couper les légumes en gros morceaux. Mettez-les à cuire à la vapeur et les disposer dans un grand plat à four.
- Mélanger la farine, le parmesan, le beurre coupé en morceaux et les herbes de Provence. Malaxez du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse. Formez quelques amalagames de pâte.
- Recouvrir les légumes de cette préparation et enfourner 30 minutes.
- Variante : Ajouter des lardons préalablement cuits, des raisins secs, ou du cumin en remplacement des herbes de Provence.



FARFALLE AU THON (POUR 1 PERSONNE)

Durée : 10 min (préparation) + 10 min (cuisson)

Ingrédients : 50g de farfalle (ou tout autre pâte), 1 boîte de thon, 1 tomate, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'échalotes hachées, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café d'origan (ou thym)

Préparation :

- Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter.
- Ouvrir la boîte de thon, égoutter.
- Rincer et détailler la tomate en dés. Dans une poêle, avec de l'huile d'olive, faire revenir l'échalote hachée. Ajouter les dés de tomates et l'ail émincé.
- Cuire environ 5 minutes tout en remuant.
- Hors du feu, ajouter le thon émietté et les pâtes cuites. Saupoudrer d'origan.

3 ANIMATRICES À VOTRE ÉCOUTE



Alexia EMOND



Soazig MORÉ



Dorothée LE BAIL CHEVREAU

Ateliers d'éveil | 9h30 - 11h30

Durant les périodes scolaires

Chavagne	Cintré	Mordelles	Le Rheu	Saint-Gilles	Vezin-Le-Coquet
<i>Lundi</i>	<i>Jeudi (récence) et vendredi (semaine paire)</i>	<i>Mardi et Jeudi</i>	<i>Mardi (récence) et Vendredi (semaine impaire)</i>	<i>Mardi et Jeudi</i>	<i>Mardi et Vendredi</i>
Local "1,2,3 Soleil" 5 rue de la Croix Verte	Salle Communale 6 Impasse du Cormelet	Pôle Enfance "Le Pâtis" Route de Cintré	Centre d'animation "La Cranais" 1 rue des Béruchets	Pôle Enfance Rue du Pont aux Moines	Centre de loisirs "Les Korrigans" Rue du Stade

Permanences sur RDV

Durant les périodes scolaires

Chavagne	Cintré	Mordelles	Le Rheu		Saint-Gilles	Vezin-Le-Coquet
Mardi	Jeudi	Lundi	Mercredi	Vendredi	Jeudi	Mercredi
14h - 18h	13h30 - 17h30	9h - 12h30	9h - 12h30	13h30 - 18h	14h - 18h	13h30 - 17h30
Mairie	Salle de musique	Siège du CIAS à l'Ouest de Rennes	Médiathèque L'autre Lieu	Médiathèque L'autre Lieu	Mairie	Mairie

Contact par téléphone au 02 90 02 36 85

Lundi	→	9h - 12h30
Mardi	→	14h - 17h30
Mercredi	→	9h - 12h30
Jeudi	→	14h - 17h30
Vendredi	→	13h30 - 16h30

En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à nous laisser un message sur notre répondeur ou nous transmettre un mail sur rpe@cias-ouest-rennes.fr en précisant votre nom, votre commune et vos coordonnées.
Nous vous recontacterons au plus vite !

CONTACT

RPE ÉVEIL & VOUS - PÔLE PETITE ENFANCE, CIAS À L'OUEST DE RENNES
PLACE TOULOUSE LAUTREC - 35310 MORDELLES
02 90 02 36 85 | [RPE@CIAS-OUEST-RENNES.FR](mailto:rpe@cias-ouest-rennes.fr)
WWW.CIAS-OUEST-RENNES.FR  [@RELAISPETITEENFANCECIASOUESTRENNES](https://www.facebook.com/RELAISPETITEENFANCECIASOUESTRENNES)



Comité de rédaction :

- Frédérique ALAU
- Chrystelle HOURCADE
- Laurence DELAUNAY
- Chrystelle JUMEL
- Isabelle DELAFORGE
- Les Animatrices RPE

Le p'tit journal du RPE :

N° 15 / 1er Semestre 2024
Périodique gratuit édité par
le Centre Intercommunal d'Action
Sociale à l'Ouest de Rennes

Directeur de publication :

Alain PITON, président du CIAS

Rédaction :

Équipe RPE - Éveil & Vous /
assistantes maternel-les

Maquette - Impression :

Service communication du CIAS

Crédits photos :

CIAS, Canva, Freepik