

# JOURNAL N°1

Janv - Févr - Mars Avril 2020

# RAM de Cuverville/Démouville

## PERMANENCES

(sur rendez-vous sauf le jeudi)

Mardi.....14h00 - 18h00  
Mercredi..... 9h00 - 13h00  
Jeudi.....14h00 - 17h30  
Vendredi.....14h00 - 16h30

## ATELIERS D'ÉVEIL

de 9h30 à 11h30

**Le Mardi**

au Centre de loisirs à CUVERVILLE

**Le Jeudi et le Vendredi**

au Centre de loisirs à DÉMOUVILLE

RAM de Cuverville Démouville • 20 rue du Centre • 14840 DEMOUVILLE

Tél : 02.31.34.28.78 • Port : 06.60.05.42.22 • [ram.cuvervilledemouville@fede14.admr.org](mailto:ram.cuvervilledemouville@fede14.admr.org)

## Edito

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

**Le RAM vous souhaite à tous une belle et heureuse année 2020 !**

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.

J'ai donc le plaisir de vous présenter ce nouveau programme où vous trouverez les activités du relais et la nouvelle adresse mail qui changera à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020 : [ram.cuvervilledemouville@fede14.admr.org](mailto:ram.cuvervilledemouville@fede14.admr.org)

Lors de la parution du prochain numéro, vous trouverez en plus des activités du RAM, de nouvelles informations tels que articles, renseignements pratiques, boîtes à idées.

Je vous invite à en prendre connaissance et n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations.

Merci à vous et au plaisir de vous retrouver à l'occasion de l'une de ces rencontres.

Natacha SGARD  
Animatrice du RAM

## Soirées et projets

### ● PROFESSIONNALISATION DES ASSISTANTS MATERNELS

En partenariat avec les RAM de Vimont, de Cormelles-le-Royal, de Mondeville, de Colombelles et de Giberville, nous vous invitons à une soirée sur « *la présentation du dispositif de départ en formation des assistantes maternelles* » par IPERIA :

**le Mardi 16 janvier 2020 à 20h**  
**À la salle Duthoit - rue Elsa Triolet à Colombelles**

### ● PROJET FÊTE DE LA MUSIQUE

En partenariat avec le RAM de Vimont et en présence de Didier Lohner, musicien, nous vous proposons des temps de rencontres et d'échanges pour préparer la fête de la Musique prévue le samedi 27 juin 2020 :

**Le mardi 4 février 2020 à 20h** à Cagny - lieu à définir  
**Le mardi 3 mars à 20h** à Démouville - salle du RAM au centre de loisirs  
**Le mardi 7 avril à 20h** à Cagny - lieu à définir

## Date à retenir

### ● LES BÉBÉS LECTEURS

1 voire 2 séances seront programmées sur ce premier trimestre 2020

**Le mercredi matin de 10h à 11h**  
**à la bibliothèque de Cuverville**

Les dates vous seront communiquées ultérieurement.

### ● BRICO NOUNOU

**RDV le mardi 31 mars à 20h**  
**au RAM au 20 rue du Centre**

# Programme des matinées d'éveil

## JANVIER 2020

Date	Lieu	Atelier
Mardi 7	Cuverville	Jeu libre
Jeudi 9	Démouville	
Vendredi 10	Démouville	
Mardi 14	Cuverville	Gommettes
Jeudi 16	Démouville	
Vendredi 17	Démouville	
Mardi 21	Cuverville	Corps en mouvement
Jeudi 23	Démouville	
Vendredi 24	Démouville	
Mardi 28	Cuverville	Vive les rois, vives les reines
Jeudi 30	Démouville	
Vendredi 31	Démouville	

## FÉVRIER 2020

Mardi 4	Cuverville	Musique avec Didier « Papillon »
Jeudi 6	Démouville	
Vendredi 7	Démouville	
Mardi 11	Cuverville	Déguisements
Jeudi 13	Démouville	
Vendredi 14	Démouville	

### Les temps d'éveil

**Nous vous informons également que certaines de ces matinées peuvent être annulées en raisons de formations ou autres de l'animatrice, vous en serez prévenu préalablement.**

# Programme des matinées d'éveil

## MARS 2020

Date	Lieu	Atelier
Mardi 3	Cuerville	Musique avec Didier « Papillon »
Jeudi 5	Démouville	
Vendredi 6	Démouville	
Mardi 10	Cuerville	Transvasement
Jeudi 12	Démouville	
Vendredi 13	Démouville	
Mardi 17	Cuerville	Cirque avec Kim
Jeudi 19	Démouville	
Vendredi 20	Démouville	
Mardi 24	Cuerville	Pâte à modeler
Jeudi 26	Démouville	
Vendredi 27	Démouville	
Mardi 31	Cuerville	Motricité fine

## AVRIL 2020

Jeudi 2	Démouville	Motricité fine
Vendredi 3	Démouville	
Lundi 6	Ferme de Roncheville	Chasse aux œufs à la Ferme de Roncheville De 9h30 à 11h
Mardi 7	Cuerville	Musique avec Didier « Papillon »
Jeudi 9	Démouville	
Vendredi 10	Démouville	
Mardi 28	Cuerville	Cirque avec Kim
Jeudi 29	Démouville	

# 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 émoussée, 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 bienveillance 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

- **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 différentes 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*

## Infos pratiques

### ● FORMATION A VENIR ( PETIT RAPPEL )

Formation SST (Sauveteur Secouriste du Travail) soit 14h de formation :

**les samedis 25 janvier et 8 février 2020  
à Cuverville et Démouville de 9h à 17h**

Préparation du certificat « **Sauveteur Secouriste du Travail** » - Dans le cadre de la prise en charge d'enfants. Si vous êtes intéressés merci de prendre contact auprès du RAM.

### ● AIDE À LA PRATIQUE DU SPORT ET IRCEM

Pour améliorer votre bien-être et préserver votre capital santé, l'IRCCEM (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'IRCCEM 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 IRCCEM 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 IRCCEM, connectez-vous à votre espace personnel puis cliquez sur la rubrique « salariés » puis « actions sociales », puis « aides individuelles » puis fond d'action sociale IRCCEM.*

### ● AGENDAS 2020

Les agendas pour les assistantes maternelles sont arrivés !  
Alors si vous ne l'avez pas encore récupéré,  
n'hésitez pas à contacter le RAM.

