

PERMANENCES

Lundi14h00-17h00
Mardi.....14h00-18h00
Mercredi..... 9h00-13h00
Jeudi.....14h00-17h30
Vendredi.....14h00-17h00

MATINÉES D'ÉVEIL

Lundi et Mardi :
Chemin de Bénéauville -Vimont
9h15/11h15
Jeudi : .Salle du Parc -CAGNY 9h30/11h30
Vendredi : Salle Clairjoie -Frénouville
9h30/11h30

RAM La Petite Libellule • Chemin de Bénéauville • 14370 VIMONT

Tél : 02.31.38.29.67 • Courriel : ram.lapetitelibellule@fede14.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.lapetitelibellule@fede14.admr.org

Les matinées d'éveil qui se déroulent chaque jeudi à Cagny, intégreront courant janvier un nouveau local, situé rue du Saut du Loup. Dès que le déménagement sera réalisé, et après une visite et validation de la salle par la Caisse d'Allocations Familiales, le RAM vous avertira de la nouvelle organisation.

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

Très bonne lecture, l'animatrice, Valérie JEHANNE

A vos agendas



Réunion d'information sur le dispositif de

Formation Professionnelle continue des assistantes maternelles :

En partenariat avec d'autres RAM (Colombelles, Mondeville, Cuverville-Démouville), nous vous proposons de nous retrouver le jeudi 16/01/2020, à la salle Duthoit, rue Elsa Triolet à Colombelles, à 20h00.

Si vous souhaitez partir en formation et que vous ne connaissez pas les démarches et le catalogue de formation proposés pour votre profession, venez nous rejoindre en vous inscrivant auprès du RAM.

Projet fête de la musique de juin 2020:

Pour préparer la matinée du samedi 27 juin 2020, nous proposons de travailler en partenariat avec le RAM de Cuverville-Démouville et de Didier Lohner (musicien), lors de quelques soirées : au programme choix des chansons, répartition dans l'organisation de la matinée, participation à la préparation de la salle, etc...

Pour cette période, nous avons prévu 3 dates :

- Le mardi 4 février à 20h à Cagny (lieu à définir)
- Le mardi 3 mars à 20h à Démouville (salle du Centre de Loisirs)
- Le mardi 7 avril à 20h à Cagny (lieu à définir)

Vacances d'hiver : du 15 février au 1er mars 2020

Vacances de printemps : du 11 au 26 avril 2020

LE RAM sera fermé du 15 au 23 février 2020 et du 13 au 17 avril 2020.

Programme des matinées d'éveil



« Matinées d'éveil » au RAM de Vimont

Chemin de Beneauville à Vimont

**Lundi de 9h15 à 11h15 et mardi de
9h15 à 11h15**

Lun 6/01, mar 7/01, lun 13/01, mar
14/01, lun 20/01, mar 21/01, lun
27/01, mar 21/01, lun 27/01, mar
28/01, lun 4/02, mar 4/02, lu 2/03,
mar 3/03, lun 27/04

« Matinées d'éveil » à Cagny

Salle du parc à cagny

Les jeudis de 9h30 à 11h30

Jeu 9/01, jeu 16/01, jeu
23/01, jeu 6/02, jeu 5/03



« Matinées d'éveil » à Frénouville

À la salle Clairjoie à Frénouville

Les vendredis de 9h30 à 11h30

Ven 10/01, ven 17/01, ven 24/01,
ven 7/02, ven 6/03, ven 27/03



Programme des matinées d'éveil



FEVRIER 2020

Lundi 10 Mardi 11	Vimont	Ateliers Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » à 10h00 (sur inscription)
Jeudi 13	Cagny	Ateliers Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » au choix à la séance de 9h30 ou 10h30 (sur inscription)
Vendredi 14	Frénouville	Ateliers Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » à 10h00 (sur inscription)

MARS 2020

Mardi 10	Argences	Séances d'éveil sensoriel au RAM d'Argences, deux séances à 9h30 et 10h30 sur inscription
Vendredi 13	Argences	Séances d'éveil sensoriel au RAM d'Argences, deux séances à 9h30 et 10h30 sur inscription
Lundi 16 Mardi 17	Vimont	Atelier Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription à 10h00
Jeudi 19	Cagny	Ateliers Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription au choix à la séance de 9h30 ou 10h30
Vendredi 20	Frénouville	Atelier Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription à 10h00
Jeudi 26	OUILLY-LE-VICOMTE	Sortie au Shatzi Parc, route de la Vallée, 14100 OUILLY-le- Vicomte, sur inscription.
Mardi 31	Vimont	Ateliers d'éveil musical avec Didier Lohner à 9h15 et 10h30, sur inscription

AVRIL 2020

Jeudi 2	Cagny	Ateliers d'éveil musical avec Didier Lohner à 9h15 et 10h30, sur inscription
Vendredi 3	Frénouville	Ateliers d'éveil musical avec Didier Lohner à 9h15 et 10h30, sur inscription
Lundi 6 Mardi 7	Vimont	Atelier Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription à 10h00
Jeudi 9	Cagny	Ateliers Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription au choix à la séance de 9h30 ou 10h30
Vendredi 10	Frénouville	Atelier Cirque avec la Compagnie « Bric à Brac » sur inscription à 10h00
Mardi 28	Mézidon	Chasse à l'œuf à la ferme pédagogique de Mézidon, sur inscription – rendez-vous à 9h45 sur place.

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 c'est leur accumulation qui va développer l'installation progressive de l'épuisement professionnel.

Parmi eux, se trouvent :

- Les activités répétitives qui 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.

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.



Prévenir l'épuisement professionnel



Les signes de l'épuisement professionnel

Epuisement émotionnel qui peut se traduire par des réactions d'irritabilité, d'impatience, d'énervement 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 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 différents parties de leur corps), puis à s'étirer et à « faire le pantin » en soufflant, pour terminer par la « poupée toutes 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.





● 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.

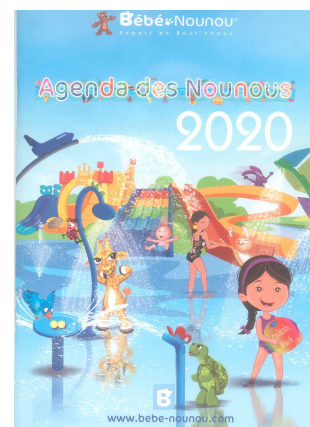
Le téléchargement de la demande d'aide sociale, ainsi que la liste des justificatifs à joindre seront accessibles uniquement si vous remplissez les conditions de ressources.

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



Information à destination des assistantes maternelles :

Les agendas 2020 sont arrivés, vous pouvez venir les chercher au RAM, en téléphonant au préalable.



Formation 2020

Il reste des places dans les deux formations ci-dessous:

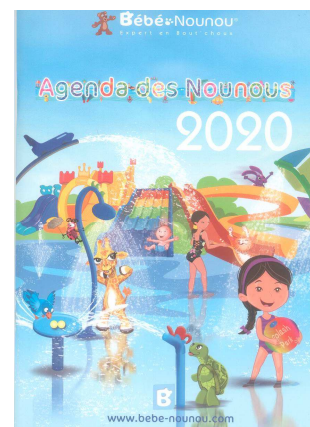
- Formation Sauveteur Secouriste du Travail soit 14h :

Les jeudi 12 et vendredi 13 mars 2020 : Préparation du certificat « SST », dans le cadre de la prise en charge d'enfants.

- Formation « Parler avec un mot et un signe » soit 21h:

Les samedis 7,14 et 28 novembre 2020, Pratiquer la communication gestuelle associée à la parole, dans une démarche de communication bienveillante.

Informations pratiques



Information à destination des assistantes maternelles :

Les agendas 2020 sont arrivés, vous pouvez venir les chercher au RAM, en téléphonant au préalable.



Formation 2020

Il reste des places dans les deux formations ci-dessous:

- Formation Sauveteur Secouriste du Travail soit 14h :

Les jeudi 12 et vendredi 13 mars 2020 : Préparation du certificat « SST », dans le cadre de la prise en charge d'enfants.

- Formation « Parler avec un mot et un signe » soit 21h:

Les samedis 7,14 et 28 novembre 2020, Pratiquer la communication gestuelle associée à la parole, dans une démarche de communication bienveillante.