

# JOURNAL N°1

Janv - Févr - Mars - Avril  
2020

# RAM CŒUR DE NACRE MER

## PERMANENCES

(sur rendez-vous)

Mardi.....13h30 - 16h00  
Mercredi..... 9h00 - 13h00  
Jeudi.....13h30 - 16h00  
Vendredi.....13h30 - 16h00

## ATELIERS D'ÉVEIL

Bernières S/ Mer • 9h30 - 11h30  
Salle de l'ancienne Mairie - Rue Achille Min  
Courseulles S/ Mer • 9h30 - 11h30  
Salle du relais - 7 rue du Point du Jour  
Langrune S/ Mer • 9h45 - 11h30  
Salle de la garderie périscolaire de  
l'école maternelle - Avenue Tournebu

RAM Cœur de Nacre Mer • 31 rue Hervé Léguillon • 14990 BERNIERES-SUR-MER

Tél : 02.31.73.14.47 • Port : 06.07.15.68.35 • ram.coeurdenacremers@fedel4.admr.org

## Edito

Chers parents employeurs, assistants maternels et gardes d'enfants à domicile,  
C'est partie pour une nouvelle année !

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle et heureuse année 2020 !

A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020, la Fédération du Calvados est le nouveau gestionnaire des RAM Cœur de Nacre « Mer » et « Terre ».

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.

Nous avons le plaisir de vous présenter ce nouveau journal où vous retrouverez le programme des relais mais aussi différentes informations (article, renseignements pratiques, boîtes à idées).

Très bonne lecture, et à bientôt au relais  
L'animatrice, Isabelle Aeschmann



## A vos agendas

### RÉUNIONS À THÈME (SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES)

- **RENSEIGNER SON PROFIL SUR MONENFANT.FR**

**Jeudi 6 février 2020**  
**à partir de 18h30 à la mairie de Colomby-Anguerny**

Prévoir 15 min de RDV

en présence de Mme Valin, conseillère à la CAF  
à destination des assistantes maternelles.

👉 *Merci de vous inscrire auprès du RAM afin de fixer un horaire*

- **ÉCHANGES SUR VOS PRATIQUES PROFESSIONNELLES**

**Mardi 17 mars 2020**  
**RDV de 19h30 à 21h30**  
**à salle de la garderie périscolaire à Courseulles S/ Mer**

avec l'intervention de Mme Dubois, psychologue

- **À VOS TABLIERS (à confirmer)**

**Mardi 28 avril 2020**  
**RDV à 19h30 à la mairie de Colomby-Anguerny**

Idées et préparation de plats pour les enfants avec l'intervention d'un chef cuisinier



## Programme des ateliers d'éveil

### **JANVIER 2020** - Inscription à partir du 16 décembre




Mardi 7	Courseulles sur Mer (inter-relais)	<b>Matinée d'éveil</b>
Jeudi 9	Douvres la Délivrande (inter-relais)	<b>Rdv à 9h30 ou 10h30</b>
Mardi 14	Douvres la Délivrande (inter-relais)	 <b>Bébés barboteurs</b> Rdv à 9h45 au centre aquatique Aquanacre (Accès aux bassins de 10h00 à 10h45)
Jeudi 16	Courseulles sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Vend 17	Bernières sur mer	
Mardi 21	Bernières sur mer	<b>Bébés lecteurs</b>  Rdv à 9h45 ou 10h45 à la bibliothèque (séances de 45min)
Jeudi 23	Langrune sur mer	
Vend 24	Courseulles sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Mardi 28	Courseulles sur mer	
Jeudi 30	Bernières sur mer	<b>« Bienvenue à la maternelle »</b> (à destination des enfants qui seront scolarisés à l'école maternelle de Bernières sur mer, rentrée scolaire 2020) - RDV à 9h45 à l'école
Vend 31	Bernières sur mer	<b>Intervenante « Eveil et relaxation »</b> Rdv à 9h30 ou 10h30

# Programme des ateliers d'éveil


## FÉVRIER 2020 - Inscription à partir du 20 janvier

Mardi 4	Douvres la délivrande (inter-relais)	 <b>Bébés barboteurs</b> Rdv à 9h45 au centre aquatique Aquanacre (Accès aux bassins de 10h à 10h45) - Vous serez accueillis par Lucie
Mardi 4	Courseulles sur mer	<b>Intervenante « Eveil et relaxation »</b> Rdv à 9h30 ou 10h30
Jeudi 6	Langrune sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Vend 7	Bernières sur mer	
Lundi 10	Luc sur mer (inter-relais)	<b>Rencontre et échange avec Les Lucioles</b> Rdv à 10h
Mardi 11	Courseulles sur mer	<b>Matinée d'éveil</b> Rdv à 9h30 ou 10h30
Jeudi 13	Douvres la délivrande (inter-relais)	<b>Bébés lecteurs</b> Rdv à 9h45 ou 10h45 à la bibliothèque (séances de 45min) 
Vend 14	Bernières sur mer	<b>Matinée d'éveil</b> - Rdv à 9h30 ou 10h30

## MARS 2020 - Inscription à partir du 10 février

Mardi 3	Courseulles sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Mardi 3	Douvres la délivrande (inter-relais)	<b>Rencontre et échange avec Le Jardin de Prévert</b> Rdv à 9h30 - Vous serez accueillis par Lucie
Jeudi 5	Douvres la délivrande (inter-relais)	<b>Ateliers « Avant-goût du spectacle Une miette de toi », au Cube</b> Rdv à 10h ou 11h, sur inscriptions, places limitées et réservées aux enfants à partir de 18 mois exclusivement
Vend 6	Bernières sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Lundi 9	Courseulles sur mer (inter-relais)	<b>Bébés lecteurs</b> Rdv à 9h30 à la bibliothèque 
Mardi 10	Douvres la délivrande (inter-relais)	<b>Bébés barboteurs</b> Rdv à 10h au centre aquatique Aquanacre* (Accès aux bassins de 10h15 à 11h)
Jeudi 12	Langrune sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Vend 13	Bernières sur mer	
Mardi 17	Courseulles sur mer	<b>Intervenant musical</b> - Rdv à 9h30 ou 10h30
Jeudi 19	Langrune sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Vend 20	Bernières sur mer	<b>Intervenant musical</b> - Rdv à 9h30 ou 10h30
Mardi 24	Saint Aubin sur mer (inter-relais)	<b>Bébés lecteurs</b> Rdv à 9h45 ou 10h45 à la bibliothèque - (séances de 45 min) 
Jeudi 26	Courseulles sur mer (inter-relais)	<b>Ateliers découvertes sensorielles</b> 3 séances : 9h15 à 9h55 / 10h à 10h40 / 10h50 à 11h30
Vend 27		
Mardi 31	Courseulles sur mer (inter-relais) 	<b>Approche du poney</b> - Rdv à 9h45 ou 10h30 (séance de 45 min) au centre équestre « Courseulles Equitation », Avenue de la Libération (gants et chaussures fermés obligatoires, places limitées)

## Programme des ateliers d'éveil

AVRIL 2020 - Inscription à partir du 23 mars		
Jeudi 2	Bernières sur mer	<b>« Bienvenue à la maternelle »</b> (à destination des enfants qui seront scolarisés à l'école maternelle de Bernières sur mer, rentrée scolaire 2020) - <b>9h45</b> à l'école
Vend 3	Bernières sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Lundi 6	Luc sur mer (inter-relais)	<b>Rencontre et échange avec Les Lucioles</b> Rdv à 10h
Mardi 7	Bernières sur mer (inter-relais)	<b>Bébés lecteurs</b> Rdv à 9h45 ou 10h45 à la bibliothèque - (séances de 45 min) 
Mardi 7	Douvres la délivrande (inter-relais)	<b>Bébés barboteurs</b> Rdv à 10h au centre aquatique Aquanacre* (Accès aux bassins de 10h15 à 11h) - Vous serez accueillis par Lucie. 
Jeudi 9	Langrune sur mer	<b>Matinée d'éveil</b>
Vend 10	Courseulles sur mer	
Mardi 28	Courseulles sur mer	
Jeudi 30	Bernières sur mer	

## 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.

## Prévenir l'épuisement professionnel

- 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.
- 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.

# Prévenir l'épuisement professionnel

## 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.
- **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.

## Infos pratiques

### ● 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.*

### ● COMMENT S'INSCRIRE AUX ATELIERS D'ÉVEIL ?

➤ Par téléphone, par mail, pendant les ateliers ou encore directement aux permanences à Bernières Sur Mer ;

➤ **Autorisation parentale obligatoire** pour toute première participation de l'enfant aux ateliers d'éveil sans les parents et à chaque rentrée en septembre : formulaire disponible au relais ;

➤ **Une seule inscription par semaine sauf ateliers en inter-relais ou partenariats** ;

➤ Préciser le nombre de personnes inscrites, le nom et le prénom des enfants et la date du/des atelier(s) : en cas d'empêchement, merci de bien vouloir prévenir l'animatrice afin de permettre aux personnes inscrites sur liste d'attente de participer.

## Infos pratiques

### ● COMMENT S'INSCRIRE AUX ATELIERS D'ÉVEIL ? (SUITE)

➔ \*Pour les séances bébés barboteurs : Il est impératif de remplir l'autorisation parentale au préalable et de la fournir au relais une semaine avant la séance.

➔ Les réunions à thèmes sont ouvertes aux parents employeurs d'une assistante maternelle, aux assistantes maternelles et aux gardes d'enfants à domicile sauf précision

➔ Nous vous rappelons qu'il faut un minimum de 3 adultes inscrits et 3 enfants inscrits pour que l'activité prévue (sorties, ateliers...) ait bien lieu. Merci de votre compréhension.

➔ Certaines modifications peuvent être apportées à ce programme.

👉 *N'hésitez pas à contacter l'animatrice pour plus d'informations.*

## Boite à idées

### A LIRE ET À RELIRE



### COMPTINE

#### Brrr... Il fait froid

Brrr... Il fait froid  
Claque, claque tes mains  
Elles ont chaud, elles sont bien  
Frotte, frotte ton front  
Il rougit comme un lampion  
Tape, tape tes joues  
Mais pas comme un petit fou  
Dring, dring ton nez  
C'est pour bien le réchauffer  
Gratte, gratte ton menton  
Barbichette, barbichon.