

L'ECHO DU RAM

Le relais assistant maternel de la Communauté de communes
des Vosges du sud



Le rdv des bout' choux	P.2
Dossier éducatif	P.3-5
Le monde de la petite enfance	P.6
Espace pédagogique et ludique	P.7
Une petite histoire	P.8
Recette	P.9

Benjamin ZUSSY
Antenne CCVS Etueffont
26 bis Grande Rue
90170 ETUEFFONT
03.84.54.78.80
ram@ccvosgesdusud.fr



Bonjour,

Déjà le dernier journal de l'année 2018 !
L'automne s'efface petit à petit et laisse place à l'hiver, les journées raccourcissent et nous emmènent doucement vers les fêtes de fin d'année...
Mais au relais, chaleur et bonne humeur sont toujours au programme !
Dans cette dernière édition de l'année, un dossier sur l'épuisement professionnel, de nombreuses informations sur la vie du relais et comme d'habitude, activités, histoire et recette...
Je vous souhaite une très bonne lecture et vous attends très nombreux aux animations !

Benjamin ZUSSY



Permanence téléphonique et accueil du public

A Etueffont (locaux de la CCVS)
lundi : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h15
jeudi : 13h30 - 18h (sur rdv après 18h)
vendredi : 13h30 - 16h

A Giromagny (Espace la Savoureuse)
mardi : 14h - 16h45

Ateliers d'éveil

Le mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont (locaux de la CCVS)
Le jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-le-Château (espace périscolaire)
Le vendredi : 9h00 - 11h00 à Giromagny (Espace la Savoureuse)

FERMETURE DU RAM

Novembre :
les 5 et 19 (ap.midi)

Décembre :
du 24 au 31 inclus

LE RDV DES BOUT' CHOUX



Animations novembre

MARDI	JEUDI	VENDREDI
6 9h à 11h : Etueffont <i>Jeux libres et anim'versaire</i>	8 9h à 11h : Rougemont <i>Motricité et jeux de construction</i>	9 9h à 11h : Giromagny <i>Musique et histoires</i>
13 10h : médiathèque Giromagny <i>Petits yeux, petites oreilles</i>	15 9h à 11h : Rougemont <i>Motricité et histoires</i>	16 9h à 11h : Giromagny <i>Peinture</i>
20 10h : médiathèque Rougemont <i>Petits yeux, petites oreilles</i>	22 9h à 11h : Rougemont <i>Motricité et patouille</i>	23 9h à 11h : Giromagny <i>Sable magique</i>
27 9h à 11h : Etueffont <i>Danse avec Fabienne</i>	29 9h à 11h : Rougemont <i>Motricité et dessin / gommettes</i>	30 9h à 11h : Giromagny <i>Bricolage</i>



Animations décembre

MARDI	JEUDI	VENDREDI
4 9h à 11h : Etueffont	6 9h à 11h : Rougemont	7 9h à 11h : Giromagny
11 10h : médiathèque Rougegoutte <i>Petits yeux, petites oreilles</i>	13 9h à 11h : Rougemont	14 9h à 11h : Giromagny
18 9h à 11h : Etueffont <i>Danse avec Fabienne</i>	20 10h : médiathèque Etueffont <i>Petits yeux, petites oreilles</i>	21 9h à 11h : Giromagny
25 RAM FERMÉ	27 RAM FERMÉ	28 RAM FERMÉ



DOSSIER ÉDUCATIF DU MOIS :

« 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'adaptation des différents professionnels qui accueillent les enfants.

Les signes d'épuisement professionnel :

- **Épuisement 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.

- **Épuisement 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 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, prises 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 du 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.



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 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

en partenariat avec PSYA, met gratuitement à votre disposition un service d'écoute et de soutien psychologique anonyme et confidentiel, accessible 24h/24 et 7j/7.

L'IRCEM

Qui est PSYA ?

Créé en 1997, le cabinet Psya, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) propose le premier service professionnel spécialisé dans l'écoute, le soutien et l'accompagnement psychologique par téléphone et Internet.

L'indépendance de Psya assure son impartialité. La qualification de ses équipes (psychologues cliniciens diplômés) garantit éthique, anonymat et confidentialité.

En 2011, Psya est devenu le 1^{er} cabinet spécialisé dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux à obtenir la certification AFAQ ISO 9001 pour son « centre d'écoute psychologique ». Aujourd'hui plus de 1 700 000 salariés bénéficient en France d'un numéro dédié et gratuit leur permettant d'accéder 7j/7 et 24h/24 au centre d'écoute psychologique de Psya.



Un accident, la disparition d'un proche, une hospitalisation, une maladie...

Écoute et Soutien Psychologique

QUELLES RÉPERCUSSIONS ?

Se sentir investi d'une responsabilité importante, avoir le sentiment de ne pas être reconnu dans sa mission, rencontrer des difficultés liées à un divorce, être confronté à la maladie, perdre un être cher... sont perturbateurs pour chacun d'entre nous. Ces situations nécessitent un effort d'adaptation difficile parfois même perçu comme impossible. Il s'agit d'une réelle rupture de l'équilibre existant qui risque de provoquer un trouble de l'adaptation.

QU'EST CE QU'UN TROUBLE DE L'ADAPTATION ?

Un trouble de l'adaptation est un ensemble de réactions (symptômes) émotionnelles ou comportementales qui surviennent dans les trois mois qui suivent l'événement stressant.

À titre d'exemple, une souffrance excessive par rapport aux circonstances ou de grandes difficultés dans le fonctionnement social sont des symptômes révélateurs d'un tel trouble. L'isolement et l'avancée en âge sont des facteurs pouvant aggraver ces symptômes.

La majorité des difficultés psychiques liées à ces situations stressantes sont prises en charge avec des mois et des années de retard sur l'apparition des premiers symptômes, favorisant ainsi l'apparition des pathologies plus sérieuses.

POURQUOI APPELER ?

Pour se sentir mieux tout simplement... Certains événements de la vie peuvent altérer votre bien-être et votre qualité de vie. Des moments d'angoisse, de questionnements peuvent survenir. Dans ces moments, une écoute attentive et professionnelle est efficace et utile.

Parce que seul, on ne peut pas toujours faire face

Le service d'écoute et de soutien psychologique proposé par l'IRCEM Prévoyance en partenariat avec le cabinet spécialisé Psya, vous aide à surmonter une situation difficile. Il vous permet de bénéficier d'entretiens téléphoniques avec un psychologue clinicien et, si la situation le nécessite, d'un accompagnement auprès d'un psychologue en ville.

Écoute Soutien Psychologique

N°Vert 0 800 73 77 97

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.psy.fr ESPACE BÉNÉFICIAIRES

Identifiant : psyapp et mot de passe : icem

Un service de Psya mis à votre disposition par l'IRCEM Prévoyance

COMMENT UTILISER LE SERVICE ?

QUAND APPELER ?

Le service est accessible 24h/24 et 7j/7 par téléphone au

N°Vert 0 800 73 77 97

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

depuis les DOM TOM, au **01 53 04 63 28**

ou par internet, en vous connectant sur :

www.psy.fr ESPACE BÉNÉFICIAIRES

Identifiant : psyapp et mot de passe : icem

Vous pouvez appeler à tout moment, dès que vous en ressentez le besoin et sans limitation.

QUI PEUT APPELER ?

Vous-même en tant qu'assuré auprès de l'IRCEM Prévoyance, votre conjoint / concubin, votre ou vos enfants fiscalement à charge.

EN QUOI CONSISTE L'APPEL ?

Une prise en charge par un professionnel.

Un professionnel formé à l'écoute* vous répond de manière entièrement anonyme et confidentielle.

Il vous propose, grâce à une écoute active, de :

- mettre des mots sur certaines émotions,
- mieux cerner les éléments qui déclenchent la détresse.

Il vous offre des pistes de réflexion pour retrouver un meilleur équilibre.

* Psychologue clinicien diplômé soumis au code de déontologie de la profession.

ET APRÈS ?

Si la situation le nécessite et si vous le souhaitez, le service d'aide et de soutien psychologique vous offre la possibilité de poursuivre votre démarche. Il vous met en relation avec un psychologue psychothérapeute en ville proche de chez vous et membre du réseau Psya. L'action Sociale de l'IRCEM Prévoyance prend en charge jusqu'à sept consultations.

Petits yeux petites oreilles

Le partenariat avec les médiathèques se poursuit et nous irons en novembre à Giromagny (le 13) et à Rougemont-le-Château (le 20) ; puis en décembre à Rougegoutte (le 11) et à Etueffont (le 20).

ATTENTION : il est obligatoire de s'inscrire au minimum 5 jours avant la séance !

Par ailleurs, il n'y a pas d'animations les jours où il y a « petits yeux petites oreilles ».



Formations proposées



En début d'année 2019 sera proposée sur le secteur, la formation « sauveteur secouriste du travail » avec notamment les gestes de premier secours. Si vous êtes intéressée, merci de vous rapprocher du Relais pour obtenir des informations sur les démarches à effectuer.

Agenda des nounous 2019

L'Agenda des Nounous est un livret - planning d'accueil mensuel, permettant de suivre les heures de présence des enfants que vous accueillez. Il a été spécialement conçu pour les assistantes maternelles. Cet agenda coûte 5,75€.

Si vous le souhaitez, le RAM propose de recueillir toutes les commandes afin de réduire les frais de livraison. Donc si vous êtes intéressées, merci de me contacter avant le 1er décembre 2018.



Nouveau salaire net au 1er octobre

Un outil pour calculer votre augmentation a été mis en ligne sur le site de PAJEMPLOI.

Voici le lien :

<https://www.pajemploi.urssaf.fr/pajewebinfo/cms/sites/pajewebinfo/accueil/simulateurs/estimer-le-nouveau-salaire-net-a.html>

Pour toute question complémentaire, n'hésitez pas à contacter le Relais !



Déco bonhomme de neige

Matériel :

- Bocal en verre avec couvercle
- Peintures acryliques (blanche, noire et orange)
- Colle
- Cotons tiges
- Pompons rouges
- Ruban
- Deux pompons
- Colle



Réalisation :

À l'aide de cotons tiges, faire des petits points noirs pour les yeux et la bouche.

En orange peindre le nez du bonhomme de neige.

Puis peindre des petits points blancs sur le reste du bocal.

Laisser sécher.

Pour finir coller les deux pompons de part et d'autre du visage du bonhomme, et le ruban sur la partie basse du bocal.

Calendrier de l'Avent en pots de petits suisses

Matériel :

- 24 pots de petits suisses
- Du carton de récupération
- De la peinture
- De la colle et des ciseaux
- Des feutres
- Du papier de couleur

Réalisation :

Récupérer un grand carton recyclé et y dessiner un grand triangle pour faire la forme d'un sapin. Dessiner un rectangle pour le tronc sous le triangle. Découper le sapin en forme de triangle et son tronc.

Peindre le sapin en vert et le tronc en marron et laisser sécher. Découper des formes rondes et/ou en forme de fleurs dans le papier de couleur. Coller les formes de couleur sur le fond des pots de petits suisse. Superposer éventuellement plusieurs couleurs.

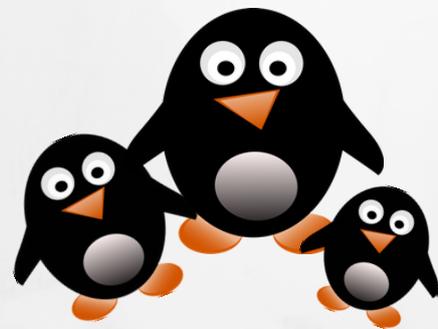
Placer des petits cadeaux ou friandises à l'intérieur des pots et les coller sur le sapin de Noël.

Numéroter les pots de 1 à 24.

Le calendrier de Noël est terminé. Les cadeaux peuvent être découverts jour après jour jusqu'à Noël !



UNE PETITE HISTOIRE



La chorale des pingouins

Chaque veillée de Noël, Riri, Fifi et Mimi chantent devant les habitants de la banquise et reçoivent en récompense l'étoile dorée à accrocher sur le sapin.

Mais ce matin du 24 décembre, Mimi se lève en éternuant ! « vous devrez chanter sans moi ce soir » annonce-t-il de sa voix enrouée

« Ah non ! » répondent ses amis, « c'est impossible ! » Quelle tristesse ce serait pour les habitants de la banquise de ne pas avoir de chant de Noël cette année !

Il faut trouver une solution pour guérir Mimi. Et vite !

Consulté par les trois amis, le docteur soupire : « pour guérir en si peu de temps, je ne connais qu'un seul remède... »

« Mais quel remède ? » s'écrient en chœur Riri et Fifi, tandis que Mimi éternue de nouveau, le bec dans son mouchoir.

« Seules les algues dorées de l'océan Indien peuvent soigner un tel mal en quelques heures... » explique alors le docteur.

« Mais nous sommes bien loin de l'océan Indien ! » se désespèrent les petits pingouins.

« Pas de chants de Noël cette année ! » pleurniche Fifi dont une larme tombe dans l'eau glacée.

Pincho, le petit poisson des glaces, surpris par cette goutte chaude et salée dans les eaux froides, sort la tête.

« Que se passe-t-il ? » demande-t-il.

Riri et Fifi expliquent alors à Pincho que Mimi est malade, et que seules les algues dorées de l'océan Indien pourraient le guérir.

« L'océan Indien ! » s'écrie Pincho

« Attendez, j'ai peut-être une idée... Laissez-moi faire ! »

Sur ces mots, le petit poisson de glace disparaît dans les eaux glacées.

Dans les profondeurs de l'océan Arctique, Pincho élabore son plan. Pas une seconde à perdre !

Concentrant toute son énergie, le petit poisson transmet des signaux à ses amis de l'océan qui les transmettent à leur tour.

En quelques minutes, les signaux traversent l'océan Arctique, puis l'océan Pacifique et parviennent à l'océan Indien.

Les algues dorées sont vite repérées par les poissons papillons ! Les algues passent alors de nageoires en nageoires, pour atteindre rapidement l'océan Arctique ! Quelle prouesse !

Venu à la rescousse sur sa magnifique luge flambant neuve, Doudou le bonhomme de neige embarque alors Riri et Fifi pour récupérer en un éclair les algues tant attendues !

Midi est à peine passé quand les camarades de Mimi arrivent avec les précieuses algues dorées !

Mimi avale en un éclair une gorgée de tisane aux algues et retrouve rapidement sa voix.

L'astucieux Pincho est le héros de la soirée, et comme chaque année, la chorale des pingouins est ovationnée chaleureusement. Quelle fierté d'accrocher une fois encore la belle étoile dorée au sommet du sapin de Noël !

POUR LES PETITS COURMANDS

Petits sablés de Noël

Ingrédients :

- 125 g de sucre
- 125 g de beurre
- 250 g de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel



Préparation de la recette :

Mélanger le sucre et le beurre ramolli
Ajouter l'œuf et une pincée de sel
Puis verser petit à petit la farine
Former une boule sans trop travailler la pâte
Etaler sur un papier sulfurisé et découper des petits motifs à l'aide d'un emporte-pièce
Cuire environ 10 minutes à 180° (surveiller et retirer du four lorsque ça commence à dorer)

ADRESSES ET NUMEROS UTILES

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES :

0 820 25 25 10 / www.caf.fr

* URSSAF BELFORT :

0 820 39 59 09 / www.belfort.urssaf.fr

* CENTRE PAJEMPLOI :

0 820 00 72 53 / www.pajemploi.urssaf.fr

* POLE EMPLOI :

employeur : 3995 et salarié 3949 / www.poleemploi.fr

* DIRECCTE:

03 63 01 73 70

* SYNDICAT PROFESSIONNEL DES ASSISTANTS

MATERNELS ET ASSISTANTS FAMILIAUX (SPAMAF):

03 81 86 44 73; 06 80 15 23 18; 03 81 57 71 24 /

www.assistante-maternelle.org

* FEDERATION NATIONALE

DES PARTICULIERS EMPLOYEURS (FEPEM) :

Grand public : 0.825.07.64.64

Adhérent : 0.810.109.109

www.fepem.fr

Nouveau centre de ressources

7 rue Proudhon à Besançon

03 59 61 04 95

* IRCEM

(retraite, prévoyance, DIF, action sociale ...):

0 980 980 990

* CENTRE DES IMPOTS BELFORT :

03 84 58 51 00

* POLE AGREMENT BELFORT :

14 B, rue des entrepreneurs

90000 BELFORT

03 84 28 18 88