

LA PLUME DES RELAIS

Le printemps

**Un petit œil jaune, tout jaune
– c'est la primevère, la première.**

**Un petit œil blanc, très franc
– c'est la pâquerette, mignonne.**

**Un petit œil bleu, malicieux
– c'est le myosotis, tout fleuri.**

**Un œil de satin, quel malin !
– c'est la violette, qui me guette**

Relais
petite enfance



Informier
Accueillir
Accompagner



NOS COORDONNÉES

Relais Petite Enfance

« Les P'tites Bouilles »

15 Grande Rue

70290 CHAMPAGNEY

Champagney: 03 84 23 18 79

rpechampagney@fede70.admr.org

Lien padlet:

<https://padlet.com/rpechampagney/>

Ce numéro sera consacré à l'Épuisement professionnel, ce phénomène souvent appelé Burn Out touche toutes les catégories socio-professionnelles ; le domaine de la petite enfance n'y échappe pas et il s'est peut-être encore plus révélé depuis le début de la crise sanitaire. Nous vous relayons un article très intéressant sur ce phénomène qui touche les professionnelles de la petite enfance qu'elles exercent en accueil individuel ou en structure collective. Et qui donne quelques pistes d'accompagnement au quotidien.

Avril Mai Juin 2022 N°60



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, tensions, manque de motivation. 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 intensément dans son travail.

Appelé aussi "usure professionnelle" ou *burn out*, ce processus s'installe insidieusement au fil des années.

Les signes d'épuisement professionnel

Le *burn out* se manifeste par un épuisement physique avec une fatigue et des troubles somatiques, par un épuisement émotionnel, mais aussi par une diminution de l'accomplissement personnel.

L'épuisement physique donne la sensation d'être "vidé", de subir les situations et de ne pas pouvoir récupérer autant qu'il serait souhaitable. Il se traduit souvent par des symptômes de type douleurs dorsales, céphalées, migraines, tensions musculaires, infections à répétition, douleurs à l'estomac ou autres.

L'épuisement émotionnel peut se traduire chez le professionnel par des réactions d'irritabilité, d'impatience, d'énervement envers les enfants, une labilité émotionnelle aussi bien face au comportement de l'enfant qu'avec sa famille.

Sa 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. Il arrive alors qu'il intensifie son activité ou développe une hyperactivité fébrile, car reconnaître ce phénomène pourrait nuire à l'image qu'il a de lui-même en l'assimilant à une faiblesse ou une incapacité à faire face. C'est souvent l'entourage ou les personnes avec lesquelles il est en difficulté, ou encore des collègues, qui l'aident à en prendre

conscience et à accepter d'y réfléchir et de réagir.

Il est possible de repérer des signes de *burn out*, par exemple lorsque le professionnel présente un certain désabusement avec l'impression que les situations ne changent pas, que les difficultés sont les mêmes, une propension à ne voir que les défauts des enfants ou des parents, une tendance à l'agressivité ou à la nervosité permanente, une fatigue qui ne cède pas après deux ou trois jours de congés.

Parfois, c'est la routine qui amène l'installation de ce processus. Quelquefois, c'est la confrontation à des problématiques particulières d'un enfant (troubles du comportement, troubles de type autistique, etc.) qui va développer ou accentuer le processus de *burn out* chez plusieurs membres de l'équipe.



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 les facteurs liés à la tâche 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 finir par atteindre progressivement le professionnel. 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.



Souvent, les professionnels évoquent les tensions ou malentendus avec les parents concernant aussi bien les rémunérations, les congés ou les différents sur les principes éducatifs. 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 facteurs interpersonnels interviennent également dans les structures, comme ceux qui sont liés aux relations de travail, aux conflits dans l'équipe, au type de management, au manque de soutien ou d'entraide. À domicile, les assistantes maternelles évoquent souvent le manque de contact et d'échange avec d'autres adultes, car même si les relais petite enfance (RPE) organisent des rencontres, celles-ci ne permettent souvent que des échanges autour du domaine professionnel. Ces facteurs ajoutés les uns aux autres finissent, à long terme, par user les capacités d'adaptation des différents professionnels qui accueillent les enfants.

Il est certain que la propension à être positive et adaptable peut influencer la tolérance de la personne aux difficultés de son métier. Ce qui semble avoir le plus d'impact négatif sur le processus est la tendance perfectionniste du professionnel, avec un investissement et de fortes valeurs éthiques quant à sa fonction ou, a contrario, lorsqu'il a choisi ce métier par défaut et non par passion ou envie.

Moyens de prévention personnels

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 bientraitance vis-à-vis de l'enfant et préserver un certain bien-être dans le travail.

La pratique de la relaxation en séances collectives (ou individuelles) peut par exemple permettre d'acquérir des capacités d'apaisement en sachant utiliser la respiration, le relâchement musculaire ou la réalisation de mouvements doux pour retrouver le calme en toute situation.

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, et peut aider, par exemple, à se ressaisir.

Le moins évident, pour la plupart des professionnels, est d'oser s'accorder du temps pour soi, des pauses dans la journée (appelées aussi "**pauses parking**") ou dans la semaine (activité, loisirs) qui permettent d'évacuer les tensions accumulées, de s'évader ou se ressourcer. Souvent, les professionnels ont des difficultés à se l'autoriser et enchaînent directement par la gestion de la vie de famille, renforçant ainsi la fatigue accumulée durant la journée.

Les "pauses parking" 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. La personne peut renforcer un moyen de détente habituel qui lui procure le plus de bien-être au travers d'un canal sensoriel dominant : certains préfèrent lire un magazine ou regarder quelques instants la télévision

pour ne plus penser à rien, d'autres vont écouter de la musique ou la radio, ou trouver un endroit silencieux, d'autres encore vont préférer s'activer pour évacuer les tensions de la journée en pratiquant une activité sportive, de la marche ou du shopping.

Certaines personnes préfèrent retrouver des sensations agréables en prenant une douche, en s'installant confortablement sous une couverture moelleuse ou en se posant quelques instants autour d'une boisson chaude ou d'un en-cas. Par ailleurs, pour se ressourcer ou se changer les idées, il est important de s'accorder une heure dans la semaine pour se faire plaisir par une activité, quelle qu'elle soit.

Cette activité de loisir à l'extérieur permet aussi aux assistantes maternelles, notamment, d'avoir un contact avec des personnes adultes hors cadre professionnel. Prendre une pause régulièrement et ménager du temps pour soi favorisent la prise de distance.



Démarches collectives

La possibilité d'échanger à l'occasion de groupes de parole (par exemple une réunion par mois pendant quatre mois) permet aux différents professionnels de partager les difficultés ressenties, d'être entendus et parfois, de trouver ensemble des stratégies pour vivre différemment certaines situations.

La participation à des formations, lorsque certains signes d'usure, de lassitude, commencent à s'installer, 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. Par ces formations, ou lors de groupes d'analyse de pratiques, les échanges permettent d'analyser et comprendre les difficultés rencontrées et de développer des stratégies pour savoir mieux y faire face.

Le fait de pouvoir partager avec des pairs certaines situations vécues permet de prendre de la distance, de se sentir moins seul, davantage compris, et peut aider à s'adapter aux problèmes rencontrés.

Quelle place pour la relaxation ?

Dans une journée de travail, il est utile de créer un lieu favorable et un espace-temps où il est possible de "se poser" de manière efficace pour mieux gérer l'énergie dépensée dans la journée et pouvoir se ressourcer. **Suivant le canal sensoriel utilisé par chacun des professionnels pour se détendre**, il est intéressant d'aménager un espace, même restreint, dans lequel il est possible soit d'écouter de la musique, soit de feuilleter des magazines de vacances ou autres loisirs créatifs, d'être au calme pour prendre paisiblement une boisson ou simplement, s'installer confortablement dans un fauteuil quelques instants après s'être étiré et avoir baillé.

À l'inverse, on peut choisir d'aller marcher dix minutes à l'extérieur de la structure.

Les personnes qui ont l'habitude de participer à des séances de relaxation peuvent tout à fait s'allonger avec quelques coussins sur des tapis de sol ou s'asseoir contre un mur et, sur une musique douce de leur choix, s'imaginer dans un lieu agréable (bord de mer, balade en montagne, campagne ou jardin) et profiter pleinement de la nature, de son silence, etc.

L'important est de vraiment prendre un temps ressourçant pour soi afin d'aborder le reste de la journée de travail plus sereinement et de réserver les discussions autour des conflits, plannings ou difficultés, pour un autre moment.

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".

Conclusion

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.

La possibilité de développer des capacités à savoir s'apaiser et à rester calme lui permet de gérer de façon adaptée et satisfaisante les situations qu'il rencontre et ainsi de maintenir une bonne estime de lui-même et de ses compétences professionnelles.

Source Auteur : Françoise BILLOT Cadre puéricultrice formatrice *Métiers de la petite enfance*



FORMATION CONTINUE



Vous pouvez encore vous inscrire à ces différents modules . Il reste des places

Accompagner au quotidien un enfant en situation de handicap (21h) Les 10 et 17 septembre + 1^{er} octobre 2022 LURE

Parler avec un mot et un signe (niveau 2) (14h) : nous avons mis en place le niveau 1 cette année cela serait dans la continuité

14 et 21 mai 2022 LURE

Construire son livret d'accueil

Les 5 et 19 novembre + 10 décembre 2022 Héricourt

Prendre soin de soi et prévenir de l'épuisement professionnel

**3 et 10 décembre à
Champagney**

CA C'EST PASSÉ AU RELAIS...



CARNAVAL

Vive le printemps !



MEDIATION ANIMALE



EVIL MUSICAL



LA SEMAINE PETITE ENFANCE



A CHAMPAGNEY



A LURE



LE COIN DES INFOS

VOTRE SITUATION CHANGE

Numéro de téléphone, déménagement, places disponibles (un enfant arrive ou part de chez vous) ... **Vous avez obligation de prévenir la DSSP de Vesoul (par courrier)** à l'adresse suivante :

DIRECTION DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

PLACE DU 11^{ÈME} CHASSEUR

70006 VESOUL CEDEX

Pensez également à prévenir votre **RAM** pour nous prévenir de votre suspension voire arrêt d'activité. Vous pouvez nous contacter par téléphone au 03 84 23 18 79 ou nous rencontrer au Relais.



Nous vous informons d'ores et déjà que notre pique nique de fin d'année aura lieu le vendredi 1er juillet, comme l'an passé nous ferons une pause musicale.

Nous nous rendrons au Port de Frahier

Merci d'en prendre note sur vos agendas

Cette gazette trimestrielle est envoyée gratuitement à tous les assistants maternels de la CCRC.

Vous et vos parents-employeurs pouvez la retrouver au Relais et sur le site : www.ccrc70.fr

A venir

Temps d'éveil avec intervenants pour le prochain trimestre
CES TEMPS SE FONT SUR INSCRIPTION

Eveil musical avec Pierre:

8 avril

6 et 20 mai

3 et 17 juin

Médiation animale

3 et 17 mai

14 juin

Lecture

Grosse Légume de Jean Gourounas

Editions: Rouergue



Tomate, poireau ou radis, un petit ver grignote tout ce qu'il rencontre. Mais lorsqu'il s'attaque au plat de résistance, il peut s'attendre au pire... Un album plein de saveurs pour faire découvrir aux tout-petits les légumes et la chaîne alimentaire.

Permanences administratives	Lundi Mardi et jeudi de 8h à 11h30 et de 13h30 à 17h Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h
Temps d'animation	Mardi de 9h à 11h Mercredi de 9h à 11h Vendredi de 9 à 11h