



AU  
RENDEZ-VOUS  
DES

# Bout' Choux

95  
MAI - JUIN

Journal du Relais Petite Enfance Dame Blanche

## LE RELAIS PETIT ENFANCE DAME BLANCHE DESSERT :

Bonnay  
Châtillon-le-Duc  
Cussey-sur-l'Ognon  
Devecey  
Geneuille  
Mérey-Vieille  
Palise  
Venise  
Vieille

## PERMANENCE

Sur rendez-vous  
et par téléphone

Mardi - Mercredi :  
de 13h45 à 16h45

## FERMETURE DU RELAIS

1<sup>er</sup> mai  
Du 8 au 14 mai  
12 juin

En raison de réunions ou de formations programmées à la dernière minute, d'autres fermetures peuvent être envisagées. Veuillez m'en excuser par avance.

## Relais Petite Enfance

Maison de la Petite Enfance  
15 route de Bonnay  
25870 Devecey  
06 88 60 18 80 ou 03 81 56 85 52  
rpe.devecey.cddb@francas-doubs.fr

## Le mot de l'animatrice

Bonjour à toutes et tous,  
Au programme de ce journal :  
un article sur la charge mentale des assistants maternels et des astuces pour tenter de la diminuer ;  
des informations professionnelles ;  
une recette de mousse au chocolat sans œufs crus ;  
une idée de peinture gonflante non toxique ;  
le planning des temps d'éveil et jeux.

Les deux formations proposées dans le journal précédent sont déjà complètes. Il reste 1 place pour le recyclage SST d'octobre. Pensez à me faire remonter vos besoins en formation afin que je puisse les mettre en place sur le secteur.

Au plaisir de vous retrouver,  
Anne Laroche, animatrice du Relais

## La peinture gonflante non toxique

Matériel :

Pour 3 petits pots de peinture :

- 3 cuillères à soupe de farine,
- 3 cuillères à soupe de sel fin,
- 5 à 6 cuillères à soupe d'eau,
- des colorants alimentaires ou des épices,
- 1 cuillère à café de levure ou 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium alimentaire (en option),
- un four micro-ondes.

La peinture gonflante est une activité artistique, scientifique et sensorielle !

On peint, on observe la réaction chimique qui provoque le gonflement sous l'effet de la chaleur et on touche cette drôle de texture du bout du doigt.

Source :  
forum Label Vie

## Formations à venir

En partenariat avec le Relais Petite Enfance Dame Blanche

\* **Samedis 25 mai et 1<sup>er</sup> juin**  
(Maison Pour Tous de Geneuille)  
- Préparation du certificat Sauveteur Secouriste du Travail (SST) **COMPLET**  
DURÉE : 14H

\* **Samedis 21 septembre et 12 octobre**  
Hôtel-restaurant Campanile Ecole-Valentin  
- Accompagner l'évolution motrice et sensorielle de l'enfant **COMPLET**  
DURÉE : 14H

## Renseignements et inscriptions

Après du Relais Petite Enfance Dame Blanche

\* **Samedis 14, 28 septembre et 12 octobre**  
- Accompagner un enfant en situation de handicap dans les gestes du quotidien organisée par le Relais Petite Enfance de Rioz

\* **Samedi 26 octobre**  
(lieu à définir)  
- Recyclage Sauveteur Secouriste du Travail  
DURÉE : 7H **RESTE 1 PLACE**



# Quand la charge mentale pèse (trop) lourd...

## La charge mentale, c'est quoi ?

Ce sont toutes ces petites choses du quotidien auxquelles on pense sans arrêt, et à la longue, elle peut peser lourd sur notre santé mentale : stress, anxiété, insomnies, tensions dans le couple et avec les enfants... qui peuvent parfois conduire jusqu'au burn-out.

Une étude de la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF) publiée en février 2018 nous indique que les assistantes maternelles doivent au quotidien « contenir leurs émotions d'une part, et être en état permanent d'alerte d'autre part ». Entre la pression pour assurer la sécurité physique des enfants, la vigilance permanente, la peur de l'accusation de maltraitance, la charge de travail importante, les éventuelles difficultés rencontrées avec les enfants et les parents, la répétition des tâches, cette étude met en avant la lourde « charge mentale » de ce « travail émotionnel et relationnel ».

Anne Tirmarche-Issemann, docteure en sociologie, montre que les assistantes maternelles assurent au quotidien un équilibre entre quatre rôles : la « fonction maternelle », la « fonction de sécurité », la « fonction de soutien à la parentalité » et la « fonction d'éducation ».

Leurs journées de travail, certes moins « rigides » qu'en structure collective, restent très rythmées : entre les « moments de contacts » avec les parents, les activités, les sorties, les repas et les siestes. Cette « large gamme de pratiques » reste difficilement visible, car très peu de recherches ethnographiques portent sur leurs tâches quotidiennes, leur organisation, leurs conditions de travail et leur conception du métier.

Le travail journalier des assistantes maternelles et leur charge mentale restent, malgré ces études, très peu explorés par la recherche.

Heureusement, il est possible de la diminuer drastiquement.



## Voici quelques astuces :

### 1. S'OBSERVER ET NOTER

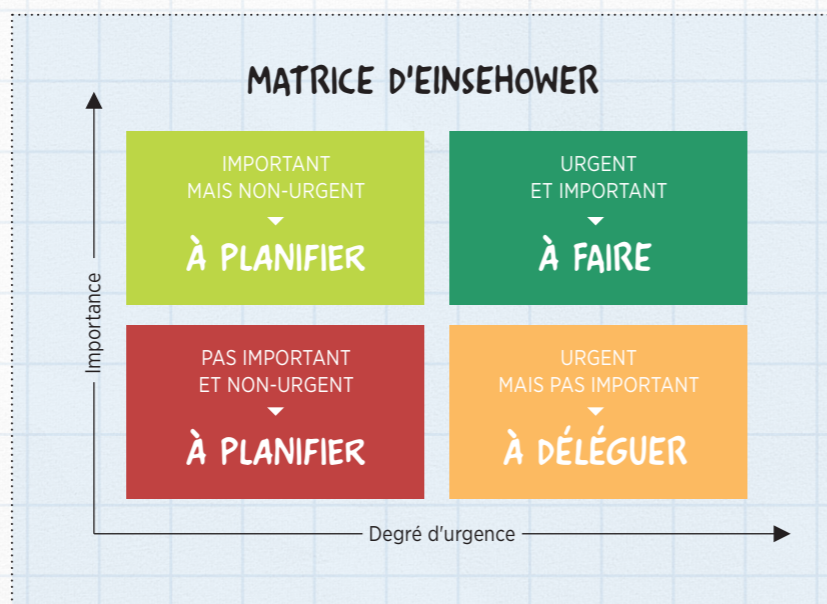
Rédiger une « did-it list », c'est à dire exactement le contraire d'une « to-do list » : noter précisément tout ce qu'on fait / ce qu'on gère au quotidien. Et cela peut être un sacré choc de réaliser les aberrations de nos tâches quotidiennes.

### 2. LÂCHER PRISE ET SIMPLIFIER

Lâcher prise, c'est apprendre à se libérer des injonctions sociales. A vouloir trop bien faire, on s'épuise physiquement et moralement. Bien sûr, chacun(e) a ses propres limites. À chacun(e) donc de voir sur quoi il est possible de lâcher du lest.

### 3. FAIRE LE TRI

Une tâche urgente n'est pas forcément importante, et vice-versa. Un outil très pratique, appelé « matrice d'Eisenhower » permet de faire le tri dans nos tâches et de mieux les prioriser.



### 4. DIALOGUER, DEMANDER DE L'AIDE

Si vous êtes deux adultes sous le même toit, il est absolument indispensable de discuter ensemble de la charge mentale pour pouvoir la répartir au mieux. On parle bien là de « répartir la charge mentale » et non pas de « répartir les tâches ménagères », qui sont deux choses bien différentes. Chacun doit être le « chef de projet » d'une tâche ou d'un domaine. Il ne s'agit pas seulement de déléguer, mais aussi de penser à réaliser la tâche, pour « faire tourner à deux » la maison. Pour des échanges beaucoup plus sereins et constructifs : employez le « je » pour parler de ses ressentis et de ses besoins, plutôt que le « tu », qui accuse et culpabilise.

### 5. CHOISIR DES OUTILS EFFICACES

- Une application de « to-do list », simple et pratique ;
- Un calendrier partagé ;
- Une application ou un carnet de prise de notes, pour noter tout ce qui nous vient un peu tout le temps.

### 6. SE METTRE AU MINIMALISME RESPONSABLE

Cela consiste à se libérer des objets inutiles car plus on possède de choses, plus on doit s'en occuper. Trier, donner ce qui peut l'être et jeter ce qui ne peut plus servir. Acheter moins et mieux permet de réduire sa charge mentale.

### 7. METTRE EN PLACE DES ROUTINES

Elles permettent de créer des automatismes, des choses qu'on fait sans même y penser. Et du coup, si on n'y pense pas, cela n'alourdit pas notre charge mentale. Les routines peuvent concerner tout ce qui revient régulièrement.

Les routines fonctionnent aussi très bien avec les enfants, elles peuvent par exemple être affichées dans la chambre. Pensez à introduire dans les routines, des temps calmes (relaxation, histoires, jeux calmes) afin de ralentir le rythme.

### 8. FAIRE DES LISTES

Les listes permettent de « se sortir de la tête » toutes sortes d'informations et de préoccupations. L'idéal est de les avoir toujours à portée de main pour ajouter un élément ou les consulter n'importe quand. Cela permet aussi d'éviter les oublis.

### 9. OSER DIRE NON

Par peur de décevoir, de vexer, d'être rejeté..., savoir dire « non » est loin d'être facile pour beaucoup. Quand nous sommes sollicités, nous avons tendance à répondre « oui » de manière un peu automatique, sans vraiment nous demander si nous avons le temps et l'envie de rendre ce service, d'accepter cette invitation ou ce nouveau projet. Et toutes ces tâches nous ajoutent un stress et une charge mentale supplémentaire.

Oser dire non, c'est savoir s'écouter et prendre soin de soi.

### 10. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Nous en avons besoin pour faire baisser le niveau de stress, prendre un peu de hauteur, respirer. Méditer, faire du sport, prendre un bain, lire un bon roman... Ces moments sont les premiers à être sacrifiés quand le temps manque. Nous pouvons aussi créer des espaces physiques dédiés à la détente et au calme.

Une astuce : planifier ces moments dans son agenda et les considérer comme des rendez-vous importants car ils le sont vraiment.



Sources :  
<https://ralentir-en-famille.com/10-idees-pour-reduire-charge-mentale/>  
<https://www.lasmat.fr/actualites/profession/le-quotidien-des-assistantes-maternelles-un-travail-dense-mais-peu-visible>

## MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUFS CRUS

### INGRÉDIENTS

- 150 g de chocolat noir à pâtisser sans pâtisser
- 150 ml de jus de pois chiches
- 60 g de sucre (ou moins, ou pas du tout)
- Facultatif : fleur de sel, sucre vanillé ou extrait de vanille,
- ou 1 càc de café lyophilisé, ou cannelle, fève tonka, etc.



### PRÉPARATION

- Prélevez 150 ml de jus de pois chiches, fouettez-le au batteur dans un saladier.
- Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour « serrer » le jus de pois chiches
- Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
- Mélangez le chocolat et le jus de pois chiches monté, en mélangeant délicatement
- Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du saladier, raclez le bien
- Ajoutez la vanille et la fleur de sel, réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir

## Temps d'éveil et jeux

Les animations du RPE sont gratuites et ouvertes aux enfants de 0 à 6 ans, accompagnés de leurs assistant(e) maternel(le), garde à domicile ou de leur parent.

Inscription obligatoire

06 88 60 18 80 / rpe.devecey.ccdb@francas-doubs.fr

### MAI

2	Jeudi	Geneuille	9h30-11h
16	Jeudi	Devecey, Médiathèque Georges Sand	9h-11h
23	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h
30	Jeudi	Devecey, Rpe	9h-11h

### JUIN

5	Mercredi	Geneuille	9h30-11h
13	Jeudi	Devecey, Rpe	9h-11h
20	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h
27	Jeudi	Bonnay	9h30-11h45

### JUILLET

4	Jeudi	Devecey, Médiathèque Georges Sand	9h-11h
12	Vendredi	Pique-nique estival, avec éveil musical	10h-13h
17	Mercredi	Cussey-sur-l'Ognon	9h30-11h
25	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h



### Adhésion à Pajemploi+ : simple et gratuit !

En adhérant à ce service, le parent employeur n'a plus qu'une seule démarche à faire par mois : déclarer le salaire de son employé. C'est simple, et gratuit ! Deux jours après la déclaration, le service Pajemploi se charge de prélever le salaire sur le compte bancaire du parent employeur, après avoir déduit le montant de son CMG. Il reverse ensuite, trois jours après la déclaration, le salaire sur le compte bancaire de l'employé.

Avant d'utiliser ce service optionnel, le parent employeur doit avoir obtenu l'accord de son salarié.



### Avenant au contrat : dans quel cas ?

Au cours de la relation de travail, une des parties peut, pour différentes raisons personnelles ou professionnelles, souhaiter modifier les termes du contrat de travail. Toute modification d'un élément essentiel du contrat de travail doit être négociée et faire l'objet d'un « avenant au contrat ».



### Qu'est-ce que le plafond journalier de référence ?

Afin que le parent employeur puisse bénéficier du Complément de libre choix du Mode de Garde (CMG) pour l'emploi d'un assistant maternel agréé, il doit s'assurer de ne pas dépasser le plafond journalier de référence. Celui-ci qui correspond à 5 fois le SMIC horaire (soit 56,35 euros brut par jour). Si le parent employeur dépasse ce plafond fixé par la réglementation Caf/MSA, il sera redevable de cotisations sociales auprès de l'Urssaf service Pajemploi.

