

## L'usure professionnelle en EAJE

### Contexte

Les professionnels ayant une implication relationnelle forte avec les enfants et leurs parents sont exposés à des relations qui nécessitent une mobilisation constante de leurs ressources. Un syndrome d'épuisement émotionnel et de démotivation peut apparaître chez ces salariés, associé à des facteurs de tension psychologique, d'anxiété, de fatigue physique.

Dans ces conditions, il est extrêmement difficile pour les professionnels de réagir de manière opportune avec les enfants et de prendre du recul sur leurs pratiques. Comment le professionnel peut-il être attentif aux besoins des enfants, des autres et y répondre de manière efficace s'il n'est pas attentif à ses propres besoins ?

Etre capable de prendre soin de soi est donc une qualité nécessaire dans les métiers de la petite enfance pour prendre soin des petits enfants au quotidien, aider l'enfant à construire sa personnalité, développer son estime de lui-même, prendre confiance en lui.

Ce stage propose de développer une attention à soi pour identifier les signaux d'alerte liés à une situation donnée, personnelle ou professionnelle et d'être en mesure de mieux gérer individuellement et collectivement les risques d'épuisement au travail.

### Objectifs

Repérer l'émergence du phénomène d'usure dans le secteur de la petite enfance.

Avoir accès à une grille de lecture des signes de l'usure professionnelle.

Ne pas « se perdre de vue » ni perdre de vue « l'enfant » dont on a la charge.

Identifier les leviers d'actions et les acteurs susceptibles d'intervenir dans les structures.

Trouver les moyens de prendre soin de soi dans les limites et le respect des contraintes professionnelles.

### Public

Cette formation s'adresse à tous les professionnels travaillant en présence des enfants et/ou des familles : éducateurs de jeunes enfants, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles, animateurs de périscolaire, garde d'enfants, infirmières, titulaires du CAP petite enfance...

### Contacts

Référente administrative : Marylise Capdevielle – 04 67 07 80 69 - [marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr](mailto:marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr)

Responsable formation continue petite enfance, Référente pédagogique : Malika Lecler - [malika.lecler@irtsmontpellier.fr](mailto:malika.lecler@irtsmontpellier.fr)

Référente Perpignan : Valérie Bodard – [valerie.bodard@irtisperpignan.fr](mailto:valerie.bodard@irtisperpignan.fr)

IRTS Montpellier – 1011 rue du Pont de Lavérune. CS 70022. 34077 Montpellier cedex 3

## Contenu de la formation

### 1/Le concept d'usure professionnelle, de quoi parle-t-on ?

L'usure dans les situations professionnelles du quotidien  
Apport théorique sur les causes de l'usure et ses conséquences

### 2/Comment détecter l'usure professionnelle

Repérage des signes et des mécanismes en jeu dans les phénomènes d'usure professionnelle  
Auto-évaluation du niveau d'usure  
Identification des conséquences de l'usure professionnelle

### 3/Les axes de prévention

Les moyens de prendre soin de soi  
Les manières d'être en relation avec des enfants et des adultes  
Prendre de la distance  
Exprimer les ressentis liés aux mouvements du corps

### 4/Quelques clés pour un meilleur équilibre au travail

Analyser ses points forts et ses points faibles dans sa relation à soi et aux autres  
Proposition d'exercices individualisés à réaliser en intersession  
Les notions de conflits interpersonnels et avec les personnes  
Travail sur la motivation et la reconnaissance professionnelle

## Méthodologie

Formation participative et interactive, favorisant l'échange, qui intègre des apports théoriques.

Analyse de situations professionnelles à partir d'échanges, de débats, de travail de groupe.

## Durée

14 heures réparties sur deux journées.

## Intervenant

Formateur petite enfance.

## Contacts

Référente administrative : Marylise Capdevielle – 04 67 07 80 69 - [marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr](mailto:marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr)  
Responsable formation continue petite enfance, Référente pédagogique : Malika Lecler - [malika.lecler@irtsmontpellier.fr](mailto:malika.lecler@irtsmontpellier.fr)  
Référente Perpignan : Valérie Bodard – [valerie.bodard@irtsp Perpignan.fr](mailto:valerie.bodard@irtsp Perpignan.fr)  
IRTS Montpellier – 1011 rue du Pont de Lavérune. CS 70022. 34077 Montpellier cedex 3