



Professionnels de la petite enfance

MODULES DE FORMATION

PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie, fondée en 1960 par le professeur CAYCEDO, un psychiatre Colombien est définie comme l'étude de la conscience humaine. Elle vise à donner à l'individu les moyens de ressentir, vivre et conduire sa propre totalité psychosomatique, par le vécu de sa propre conscience.

Cet outil va bien au delà de la relaxation, même si elle en prend ses sources.

Inspirée du Yoga, du Bouddhisme, du Zen et de la philosophie, elle amène la personne physiquement et mentalement dans un état de grande détente.

Relaxation, respiration, visualisation et exercices corporels simples sont les principaux composants de cette discipline pour accompagner la personne vers une harmonisation de tout son être.

Cette technique amène peu à peu à inscrire son corps dans la conscience grâce à ce moment de pause entre veille et sommeil permettant d'être dans une disponibilité psychique et physique afin d'être à l'écoute de son corps, prêt à accueillir toutes les sensations, perceptions et émotions.

La sophrologie est une méthode progressive dont le succès est basé sur l'entraînement et amène progressivement à l'intégration positive de ce que nous sommes, en laissant venir les phénomènes qui apparaissent, sans les juger ni les interpréter.

Elle permet de puiser dans notre corps et notre esprit nos capacités enfouies et à poser un nouveau regard sur la vie tout en améliorant notre propre connaissance de soi. Elle procure donc un bien-être, permettant de mieux se connaître et mieux communiquer avec l'autre.

APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE DANS LE MONDE DU TRAVAIL

- ➔ Gestion du stress
- ➔ Gestion des émotions
- ➔ Tensions physiques
- ➔ Fatigue
- ➔ Troubles du sommeil
- ➔ Travail sur la prise de distance face aux situations difficiles
- ➔ Récupération physique et psychique
- ➔ Connaissance de soi et confiance en soi
- ➔ Mobilisation des ressources
- ➔ Motivation et concentration

La sophrologie va permettre de porter attention aux sensations du corps afin de limiter les tensions physiques et psychiques.

La transmission de techniques de respiration, de relaxations dynamiques permettra de réguler le stress en fonction des l'identification des besoins des équipes.

Le travail portera sur la mobilisation des ressources de chacun et favorisera l'**écoute bienveillante**.

Certaines séances ludiques, offre la possibilité de travailler en équipe sur l'amélioration de la communication, la cohésion et le non jugement.

OBJECTIFS DU PROGRAMME À DESTINATION DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE & DE LA SANTÉ

Les relations au sein même des structures de soins ou d'accueil nous engagent dans nos capacités à « être » aussi bien avec les enfants, que les parents et que les autres membres de l'équipe.

L'accompagnement de la parentalité qu'elle se situe au tout début du désir d'enfant , pendant la grossesse, ou après la naissance révèle quelquefois des blessures et des

Les professionnels de la petite enfance en structure de soins ou collectives sont soumis aux risques psychosociaux.

Les métiers de la petite enfance, comme les auxiliaires, les puéricultrices, les éducatrices, les assistantes maternelles sont confrontées chacune à leur niveau à des risques physiques, et psychologiques.

EN structure hospitalière , les sages femmes , les infirmières , auxiliaires de puériculture etc.. sont soumis à un stress

Une réflexion pointue sur **l'accueil des parents et des enfants** en crèche fait partie des projets pédagogiques des crèches et peut être enrichie par l'observation fine des professionnels qui ont pu amener à ce jour un véritable accueil de qualité. Il faut néanmoins sans cesse se questionner car l'accueil d'un enfant est unique et dépend de sa propre histoire.

Pour autant, le bien être des accueillants est beaucoup moins abordé, les professionnels de la petite enfance sont pourtant au centre du bien être du petit et de ses parents au sein d'une collectivité.

Les risques physiques sont inhérents aux portages répétés des enfants, aux postures au sol, avec souvent l'obligation de se pencher, pour ramasser des jouets, se mettre à la hauteur de l'enfant et du mobilier. Ce qui induit des troubles musculo-squelettiques type lombalgies ou tendinites entre autres.

Les risques psychologiques proviennent le plus souvent des contraintes organisationnelles du fait de manque d'effectif, du bruit généré par les enfants pouvant entraîner un niveau sonore élevé, source de fatigue et potentiellement d'irritabilité.

Le stress peut être généré dans ce métier où la dimension relationnelle prend toute la place, car s'occuper d'un enfant renvoie à sa propre histoire et à ses propres limites. Malgré un encadrement de qualité, certaines émotions passent à travers le **langage corporel** et peut impacter la prise en charge de l'enfant ou le travail d'équipe.

Les professionnels de crèche sont souvent peu reconnus et victimes d'idées reçues par la société, pensant encore qu'il suffit d'avoir un bon instinct maternel ! Il s'agit là pourtant d'un vrai métier enrichi par une réflexion constante sur l'accueil de l'enfant.

La dévalorisation salariale et la non reconnaissance de leur travail peuvent induire un **épuisement professionnel**, une lassitude ou des conduites inappropriées au sein des sections.

Ils subissent également des incivilités et font face de plus en plus à des populations quelquefois en grande difficultés psychiques et sociales et doivent en toutes circonstances rester attentifs malgré ces contraintes.

Prendre soin des professionnels de crèche et des soignants au sein d'une institution est un capital de grande valeur à préserver afin de prévenir et limiter l'épuisement professionnel.

Pour pouvoir apporter réconfort, écoute et soin tout en gardant la juste distance, il est important de ne pas négliger le bien être des personnels, afin de pouvoir se protéger et se sécuriser, permettre la relation à l'autre et ne pas se laisser submerger par les émotions et les jugements.

OBJECTIFS :

- ➔ Pouvoir prendre soin de l'autre tout en prenant soin de soi même ;
- ➔ Aborder la notion de stress et trouver ses propres stratégies ;
- ➔ Se protéger ;
- ➔ Se ressourcer ;
- ➔ Apprendre avec des techniques facilement réutilisables dans le quotidien. Acquérir des outils de relaxation pour une gestion de ses émotions ;
- ➔ Reconnaître les tensions et s'en libérer ;
- ➔ Identifier les agents stressseurs et prévenir l'épuisement professionnel ;
- ➔ Apprendre à faire venir le calme en soi ;
- ➔ Apprendre à mieux se connaître pour mieux connaître les limites de chacun ;
- ➔ Savoir se protéger ;
- ➔ Acquérir des techniques simples pour favoriser la récupération physique et psychique ;
- ➔ Prendre du recul et gérer le stress (Problème d'effectif, conflit, accueil d'un enfant en situation difficile...) ;
- ➔ Favoriser l'adaptabilité et la bienveillance au sein de l'équipe.

La sophrologie et la relaxation vont permettre de porter attention aux sensations du corps afin de limiter les tensions physiques et psychiques.

La transmission de techniques de respiration, de relaxations dynamiques permettra de réguler le stress en fonction des l'identification des besoins des équipes.

Le travail portera sur la mobilisation des ressources de chacun et favorisera l'écoute bienveillante.

Certaines séances ludiques, offrent la possibilité de travailler en équipe sur l'amélioration de **la communication, la cohésion** et le non jugement.

Pré-requis : Tous professionnels soignants ou petite enfance ayant une activité quotidienne auprès des enfants et de leur famille.

Lieu : Formation en intra

Cette formation alternera entre exercices sophrologiques, apports théoriques, support écrit et échanges.

Durée : 7h

Possibilité de fractionner la formation en fonction de l'organisation du service.

Tarif : 380€ TTC

FORMATION II : SENSIBILISATION AU TOUCHER BIENVEILLANT EN CRÈCHE

C'est à travers ses expériences sensorielles, motrices et émotionnelles que le bébé rentre en relation avec ce qui l'entoure.

Le toucher occupe une place prépondérante dans ce champ de communication et de relation à autre.

C'est par le toucher que la relation s'instaure, et que l'enfant perçoit l'extérieur et qu'il construit son enveloppe intérieure de sécurité et de confiance.

OBJECTIFS :

- ➔ Comprendre l'importance du toucher dans la création du lien et et du processus d'attachement
- ➔ Comprendre le dialogue tonico-émotionnel, corporel et de portage des parents et du bébé
- ➔ Affiner sa relation à l'autre et l'observation du bébé dans son langage corporel
- ➔ Sensibilisation au toucher bienveillant chez le bébé en collectivité
- ➔ Les bienfaits du massage bébé
- ➔ Petites techniques sur poupons pour soulager les petits maux des bébés
- ➔ Le massage bébé, comme outil d'accompagnement à l'accueil d'un bébé en structure collective.

Pré-requis : auxiliaires de puériculture et éducatrice

Durée : 2 jours, soit 14h

Lieu : En intra

Moyens pédagogiques :

- Livret massage bébé remis aux stagiaires
- Jeux de relaxation, corporels
- Jeux de relaxation en groupe et en individuel
- Mise en situation des techniques de sensibilisation au toucher massage bébé.

Tarif : 680€ TTC

FORMATION III : SENSIBILISATION À LA RELAXATION DES PETITS AU SEIN DE STRUCTURES COLLECTIVES

Cette formation est destinée aux professionnels de crèche accueillant des enfants de 2/3 ans afin de les sensibiliser à l'approche de la relaxation permettant d'accompagner l'enfant dans la découverte de son schéma corporel, et de ses émotions.

OBJECTIFS :

- ➔ Connaître le développement du schéma corporel chez le petit enfant et la notion de perception sensorielle ;
- ➔ Aborder le positionnement du professionnel dans sa posture corporelle et émotionnelle ;
- ➔ La relaxation chez le petit (un défi ?) ;
- ➔ Accompagner le petit enfant dans son développement psycho-corporel et l'exploration de ses sensations grâce à l'apprentissage de techniques simples de relaxations statiques et en mouvement ;
- ➔ La relaxation pour amener le calme ;
- ➔ La relaxation pour accompagner le sommeil ;
- ➔ La relaxation comme temps organisé à mettre en place au sein de la structure.

Durée : 14h

La formation nécessite 2 jours de formation, mais peut se fractionner en fonction des contraintes de la structure

Lieu : en intra ou au sein de l'espace Sens & être

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Livret
- Pratiques

Tarif : 680€ TTC

FORMATION IV : AUTRES PROPOSITIONS D'INTERVENTIONS

OBJECTIFS :

- ➔ Proposition d'animation d'atelier massage bébé pour les parents en cours d'adaptation .
- ➔ Intervention ponctuelle ou régulière en structure pour des ateliers relaxation avec les petits
- ➔ Le travail commun avec une ostéopathe au sein du même espace nous permet de vous proposer des formations sur mesure pour les professionnels de votre structure.
- ➔ Un Cabinet de proximité avec possibilité de consultation individuelle en sophrologie ou ostéopathie avec tarification spécifique pour votre équipe.

ODILE KHALIFAT

Sophrologue ;

Diplômée de l'Académie de sophrologie Caycédiennne de Paris (Docteur Chéné) ;

Diplômée de Sophrologie ludique ® par Ricardo Lopez ;

DU de psychopathologie du bébé ;

DE puéricultrice ;

DE infirmière ;

A travaillé 25 ans dans des services hospitaliers et extra hospitaliers en qualité de puéricultrice ;

Création en 2012 du cabinet « Sens et être », espace pluridisciplinaire axé sur la périnatalité et sur l'animation et la conduite de séances de groupe de sophrologie pour adulte ;

Séances de sophrologie individuelles pour adultes et enfants ;

Accompagnement de la périnatalité (PMA, grossesse, post-partum) ;

Intervention ponctuelle au sein de l'association Princesse Margot (lutte contre le cancer de l'enfant)

Intervention ponctuelle associations sportives et les municipalités.

Intervention en structure hospitalière et collectives

Intervention en Entreprise