



# La Lettre N°6 DES RAM

Novembre  
2016

Relais Assistants Maternels du Grand Périgueux

## SOMMAIRE

### Formation

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

### Au Fil des Saisons

L'automne chanson et recettes

### Retour sur

Le pique-nique des relais

### Actualités

Au 1er janvier 2017, le Grand Périgueux étend son territoire

### Agenda des Relais

#### RAM Centre

Chemin de Saltgourde  
24000 Périgueux  
05 53 53 93 85  
c.josset@agglo-perigueux.fr  
Responsable : Carole Josset

#### RAM Ouest

Rue Eugénie Cotton  
24660 Coulounieix-Chamiers  
05 53 53 44 27  
n.giat@agglo-perigueux.fr  
Responsable : Nicolas Giat

#### RAM Nord

Espace de Liberté F. Grandou  
24750 Trélissac  
06 79 29 28 23  
n.declerck@agglo-perigueux.fr  
Responsable : Nadège Declerck

#### RAM SUD

Espace Lucien Dutard  
24750 Boulazac  
05 53 08 19 68  
l.mornas@agglo-perigueux.fr  
Responsable : Laëtitia Mornas

## EDITO

Les 4 RAM du Grand Périgueux ont désormais toute leur place au sein de l'institution, reconnus pour le lien apporté sur l'ensemble du territoire de l'agglomération, tant par les professionnels de la petite enfance que les familles et les élus qui bénéficient de ce service de proximité.

Cette reconnaissance sera confortée lors de l'élargissement du périmètre de l'intercommunalité au 1er janvier 2017 à 43 communes.

Pour autant, la vie des RAM n'est pas toujours un long fleuve tranquille.

En effet, certains assistants maternels ont souhaité attirer l'attention des animateurs responsables des RAM sur l'éventuelle mise en place d'une taxe « couche culotte » relative à la collecte des ordures ménagères à l'instar de ce qui se fait sur d'autres territoires et dont la presse s'en est fait l'écho.

Face à vos inquiétudes légitimes et à vos questionnements, je souhaite réaffirmer au travers de cet éditorial que la volonté des élus du Grand Périgueux et notamment celle du Président Jacques Auzou n'est pas de mettre en place cette taxe. Je tenais à vous rassurer sur ce point précis.

Vous pouvez compter sur notre entier soutien pour continuer à développer ce service et répondre à vos sollicitations par l'intermédiaire des animateurs du RAM.

Au travers de cette nouvelle lettre vous découvrirez les activités qui ont animé les RAM et l'agenda avec notamment les traditionnelles fêtes de Noël tant attendues par les plus petits mais aussi par les grands enfants.

Dans l'attente de ces prochaines rencontres, je vous souhaite une agréable lecture de la lettre n°6 des RAM du Grand Périgueux.

**Christelle BOUCAUD**  
Conseillère déléguée en charge des RAM



**Marie-Hélène BELOMBO**  
Vice-Présidente en charge de la Petite Enfance



## FORMATION

*Prendre soin de soi  
pour prendre soin des autres*

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

**V**ous avez choisi ce métier, vous aimez vous occuper des enfants, vous êtes motivés. Comme dans toute profession, vous rencontrez fréquemment des difficultés, sans y être préparés. Dans certains moments, vous pouvez vous sentir bien seuls pour y faire face.

Petit à petit va s'accumuler un stress, que vous ne savez pas (ou pas assez bien) évacuer.

Le stress ne vient pas uniquement d'une situation désagréable, voire douloureuse.

Le plus souvent, ce sont ces petites choses du quotidien qui nous touchent, quelquefois sans même s'en apercevoir. Progressivement, on se « sent mal », sans comprendre pourquoi...

On sait maintenant que le stress est responsable de certains problèmes de santé (douleurs dans le dos ou ailleurs, problèmes digestifs, problèmes de sommeil, etc...), la liste est longue.

Dans les modules de formation de « gestion du stress », il vous est proposé d'apprendre à repérer et éliminer, au moins en partie, ce stress et certaines de ses conséquences.

Il vous sera proposé également quelques exercices simples, faciles à refaire, accessibles à tous et qui ne chargeront pas vos journées déjà bien remplies (au contraire).

Éliminer du stress, c'est bien.

Faisons mieux, comment limiter cette accumulation de stress ? On a tous nos limites, différentes pour chacun. Quand ces limites ne sont pas respectées, on est « mal », il y a du stress !

Quelles sont les situations désagréables qui reviennent souvent et nous dérangent, nous déplaisent jusqu'à nous stresser ?

Toute la journée, ces tout-petits sont avec vous, dépendants de vous. Ils ont chacun leur personnalité et leurs besoins. Certains enfants posent problèmes. Comment y faire face ?

Il y a aussi leurs parents, sa propre famille, tout ce qui remplit les journées, ce qui fait notre vie.

Les parents sont vos employeurs mais ne connaissent pas votre métier. Certains ne respectent pas les règles établies au départ, ni les horaires, ou pire ...

Quelquefois, votre famille, votre entourage ne comprend pas que vous travaillez toute la journée en restant à la maison. Qui n'a jamais entendu : « Tu gardes des enfants, c'est facile !! » ?

Beaucoup d'entre vous ne se sentent pas compris et pas respectés dans leur profession.

Lors d'un module de formation, chacun peut exprimer ses difficultés et chercher quelles solutions mettre en place.

Que doit-on, que peut-on changer dans notre comportement, dans notre dialogue pour améliorer nos relations avec les enfants, avec les parents, avec les proches et se sentir enfin respectés, enfin reconnus ?

Un module de formation de 2 jours ne réglera pas tout, bien entendu mais permet d'aborder la question et permet de prendre soin de soi pour prendre soin des autres.

**Texte écrit par Dominique TEXANDIER, formatrice au CFP de Champcevinel.**

Sur le territoire du Grand Périgueux, 2 organismes proposent des modules de formation conçus spécialement pour les assistants maternels agréés :

- **CFP** Allée de Jarijoux, 24750 Champcevinel  
Téléphone : 05 53 45 40 70

- **Greta** 80 Rue Victor Hugo, 24000 Périgueux  
Téléphone : 05 53 02 17 69

Les animateurs de RAM sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions sur la formation professionnelle continue et vous expliquer les démarches à réaliser pour partir en formation sur votre temps de travail et en étant rémunéré. N'hésitez pas à les questionner.

# AU FIL DES SAISONS

## *Comptine et recette d'automne*

### Le coin des comptines

Les comptines sont ces petites chansons rythmées que nous chantons spontanément en présence d'un enfant ou d'un bébé. De ce point de vue, elles semblent avoir une importance considérable sur le plan relationnel puisqu'elles sont source de plaisir partagé. Pour les adultes, elles sont comme le résultat d'une adaptation spontanée et intuitive aux besoins de l'enfant qui suppose la capacité à revivre des émotions infantiles. Elles jouent alors un rôle essentiel dans les processus de transmission et d'apprentissage.

Elles sont aussi sujettes à évolution : on ne chante pas les mêmes refrains à des enfants d'un ou trois ans. Lors des temps collectifs, une place importante est faite aux différentes comptines. Nous vous proposerons régulièrement de revisiter ensemble ces chansons rythmées.



#### Mon petit lapin

s'est caché dans le jardin,  
cherchez-moi, coucou coucou,  
je suis caché sous un chou.

Remuant son nez,  
il se moque du fermier,  
cherchez-moi, coucou coucou,  
je suis caché sous un chou.

Frisant ses moustaches  
le fermier passe et repasse,  
mais il ne voit rien du tout,  
le lapin mange le chou...

### La recette d'automne

#### CAKE À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT.

##### Ingrédients :

100 gr de farine de blé  
100 gr de farine de châtaigne  
1/2 sachet de levure  
3 œufs  
125 gr de beurre  
125 gr de sucre de canne  
1 yaourt nature  
123 gr de pépites de chocolat

##### Réalisation :

Fouetter les œufs et le sucre.  
Incorporer les farines petit à petit en mélangeant bien.  
Puis ajouter le yaourt, la levure.  
Enfin introduire les pépites de chocolat.  
Vider dans un moule à cake beurré et fariné  
Cuire pendant 50 minutes à 170 degrés.





# Retour sur :

## PIQUE-NIQUE « LE RAM FAIT SON CIRQUE »

137 enfants et 67 assistants maternels sont venus participer au pique-nique organisé cette année au centre de loisirs de Borie Bru à Champcevinel sur le thème du cirque.

De nombreuses animations autour de cette thématique étaient proposées notamment avec l'intervention de l'association de Coulounieix-Chamiers **In'cirque** ainsi que la participation du **clown Bigoudi**. Comme dit le proverbe « *après l'effort le réconfort* » : après une belle participation des enfants aux diverses activités, place au repas puis à la sieste.

Les petits comme les grands ont pu profiter, dans un cadre très agréable, de cette belle journée toujours riche en émotion.

L'ambiance « *ludique et conviviale* » du RAM contribue à la réalisation de nombreux projets destinés à valoriser l'assistant maternel comme professionnel de la petite enfance.

Les animateurs des RAM vous remercient de votre participation.



## Actualités

### Au 1er janvier 2017, le Grand Périgueux étend son territoire.

Une nouvelle répartition territoriale des communes par R.A.M a été décidée pour permettre d'offrir les services gratuits d'un Relais Assistants Maternels aux familles et aux assistants maternels.

Nous vous la présentons ci-dessous. Pour toutes questions concernant les animations et les permanences, l'animateur responsable de votre R.A.M. est votre interlocuteur direct.

♦ **RAM Centre** → Responsable : Carole Jossset → **Communes de Référence** : Périgueux, Chancelade, La Chapelle Gonaguet, Mensignac.

♦ **RAM Ouest** → Responsable : Nicolas Giat → **Communes de Référence** : Coulounieix-Chamiers, Marsac sur l'Isle, Razac sur l'Isle, Annesse et Beaulieu, Coursac, Notre Dame de Sanilhac.

**Communes complémentaires** : Manzac sur Vern, Breuilh et Marsaneix (commune nouvelle de Sanilhac)

♦ **RAM Nord** → Responsable : Nadège Declerck → **Communes de Référence** : Trélissac, Champcevinel, Château l'Evêque, Agonac, Cornille, Antonne et Trigonnant, Escoire, Sarliac.

**Communes complémentaires** : Sorges et Lignieux en Périgord, Savignac les Eglises

♦ **RAM Sud** → Responsable : Laëtitia Mornas → **Communes de Référence** : Commune nouvelle de Boulazac Isle Manoire (Boulazac, Saint-Laurent sur Manoire, Atur, Sainte-Marie de Chignac), commune nouvelle de Bassillac et Auberoche (Bassillac, Eyliac, Le Change, Blis et Born, Saint-Antoine d'Auberoche, Millhac d'Auberoche), Sant-Pierre de Chignac, Saint-Geyrac, Saint-Crépin d'Auberoche, La Douze.

**Communes complémentaires** : Lacropte. **Attention nouveauté** : Marsaneix sera rattaché au RAM Ouest. Les animations y sont maintenues.

♦ **RAM Pays Vernois** → Responsable : La gestion du RAM est confiée au RAM de Saint-Astier (Mme Natacha Eliez) → **Communes de Référence** : Vergt, Saint-Amand de Vergt, Eglise Neuve de Vergt, Chalagnac, Creyssensac et Pissot, Saint-Paul de Serre, Bourrou, Grun Bordas, Saint-Mayme de Peyrerol, Salon, Fouleix, Saint Michel de Villadeix, Veyrines de Vergt, Commune nouvelle de Val de Louyre et Caudeau (Sainte-Alvère, Saint-Laurent les bâtons, Cendrieux), Paunat.

**Communes complémentaires** : La commune de Breuilh est rattachée au RAM Ouest et la commune de Lacropte est rattachée au RAM Sud.

## AGENDA DES RELAIS

Fête de fin d'année avec les enfants, les Assistants Maternels et les familles :

→ **RAM Sud** : jeudi 08 décembre à 18h30 à Milhac d'Auberoche, Salle des Fêtes

→ **RAM Ouest** : jeudi 08 décembre à 19h à Coulounieix Chamiers, Salle Gérard Philippe

→ **RAM Nord** : Vendredi 09 décembre à 18h30 à Trélissac, Salle de Charrieras

→ **RAM Centre** :

- 13 décembre 2016 Mensignac, La Chapelle Gonaguet :

à partir de 16h30 à la maison de l'enfance de Mensignac

- 15 décembre 2016 Périgueux, Chancelade à partir de 16h30 au RAM Centre à Périgueux.

### Accès à la piscine AQUACAP

Les assistants maternels du Grand Périgueux peuvent venir librement avec les enfants tous les vendredis à l'Aquacap pendant les périodes scolaires de 8h30 à 13h30 au tarif de 2.20 euros (gratuit pour les enfants de moins de 3 ans).

Pour bénéficier de ce tarif réduit, l'assistant maternel doit faire la demande d'une carte spéciale auprès de son animateur RAM qu'il devra présenter à l'accueil de l'Aquacap.

