

CONSEILS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Afin de vous prémunir de l'épuisement professionnel, nous vous conseillons de suivre les recommandations transmises par le service de PMI, comme :

PENSEZ

à votre bien-être et à celui de votre famille ;

FAITES ATTENTION

à votre posture ;

PRATIQUEZ

la relaxation ;

ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS,

rien que pour vous, comme faire une activité extérieure/sportive/culturelle...

SORTEZ

aller au Ram, dans les parcs, promenez-vous afin de rompre l'isolement propre à votre métier ;

FAITES-VOUS AIDER

par le Ram ou la PMI en cas de difficulté et essayez de trouver des solutions dès qu'elles apparaissent ;

NE CHERCHEZ PAS À FAIRE PLUS

afin de rendre service aux parents et n'hésitez pas à leur rappeler le cadre de votre travail ;

FAITES DES FORMATIONS

pour sortir du quotidien, prenez du recul sur vos pratiques professionnelles ;

SI VOUS VOYEZ UN COLLÈGUE EN DIFFICULTÉ, SOUTENEZ-LE

Si vous vous inquiétez pour lui ou les enfants accueillis, parlez-en à la PMI.

**LA PMI EST LÀ
POUR VOUS ACCOMPAGNER**
contactez votre éducateur
de jeunes enfants.

Les Ram et la Caf se mobilisent auprès du Département pour le bien-être des assistants maternels.



Département du Loiret
45945 Orléans • Téléphone 02 38 25 45 45
www.loiret.fr • services.loiret.fr

ASSISTANT MATERNEL



MIEUX COMPRENDRE

ET AGIR SUR LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



WWW.LOIRET.FR

SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : LE BURN OUT

Comme tout travailleur, l'assistant maternel peut être concerné par le syndrome d'épuisement professionnel, plus souvent appelé *burn out*. Ce syndrome, qu'est-ce que c'est ? Comment s'en prémunir ?

UN SYNDROME / TROIS DIMENSIONS

1 FATIGUE CHRONIQUE

ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL

La personne se sent épuisée émotionnellement, physiquement et psychiquement. Cette fatigue n'est pas soulagée par le repos, elle devient alors chronique. C'est la première manifestation du *burn out*.

2 CYNISME ET DÉTACHEMENT

CYNISME VIS-À-VIS DU TRAVAIL

L'assistant maternel devient négatif, dur, détaché vis-à-vis de son travail, des parents, enfants accueillis, collègues, PMI, Ram.... Progressivement, la personne se désengage de son travail et en attribue la responsabilité à un tiers (enfants trop difficiles, parents trop exigeants, trop de normes de la PMI...). Elle finit par réduire son investissement professionnel et développe une vision péjorative et cynique de son métier.

3 SENTIMENT D'ÊTRE DE MOINS EN MOINS EFFICACE

DIMINUTION DE L'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL AU TRAVAIL

L'assistant maternel a le sentiment d'être inefficace et de ne pas être à la hauteur. Il ne semble plus prendre de plaisir dans son travail et son estime de soi a tendance à diminuer.

SYMPTÔMES DU BURN OUT

• MANIFESTATIONS ÉMOTIONNELLES

Sentiment de perte de contrôle ; peurs non ou mal définies ; tension nerveuse ; humeur triste ; manque d'entrain ; irritabilité ; hypersensibilité ; absence d'expression des émotions...

• MANIFESTATIONS PHYSIQUES

Troubles du sommeil ; fatigue chronique ; tensions musculaires ; douleur rachidienne ; prise ou perte de poids ; maux de tête ; nausées ; vomissements ; vertiges...

• MANIFESTATIONS COGNITIVES

Baisse de la concentration et de l'attention ; oublis ; difficulté à réaliser plusieurs tâches à la fois ; difficulté à nuancer ses propos et à prendre des décisions...

• MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES OU INTERPERSONNELLES

repli sur soi ; isolement ; hostilité/agressivité/violence (verbale ou physique envers sa famille, les enfants accueillis, les parents-employeurs...) ; diminution de la tolérance à la frustration ; moins d'empathie ; conduite addictive (tabac, alcool, médicament, drogue)...

• MANIFESTATIONS MOTIVATIONNELLES

Désengagement et dévalorisation ; baisse de motivation ; moral en berne...



CAUSES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL LIÉES AU TRAVAIL :

• CHARGE DE TRAVAIL

Nombre d'enfants accueillis ; amplitude horaire ; activité répétitive ; multiplicité des contrats...

• SOLLICITATIONS PHYSIQUES

Porter les enfants ; être au sol ; ramasser les jouets...

• EXIGENCE ÉMOTIONNELLE

Recueillir et accompagner les émotions des parents et enfants (ex : un enfant qui pleure beaucoup) ; montrer des émotions contraires au ressenti (ex : un parent arrive toujours en retard, vous ne lui dites rien et lui souriez chaque soir) ; rassurer enfants et parents...

• MANQUE D'AUTONOMIE

Faible marge de manœuvre dans votre façon de travailler (ex : parent très exigeant) ; subir les contraintes horaires des parents ; parent qui vous demande quelque chose qui ne correspond pas à vos valeurs éducatives ; impression d'avoir trop de contraintes et de recommandations de la PMI...

• MAUVAIS RAPPORTS SOCIAUX

Isolement dû au métier ; manque de contact avec d'autres adultes ; difficultés relationnelles avec des parents et/ou d'autres assistants maternels ; problème de communication avec les parents ; sentiment de manque de soutien du Ram et/ou de la PMI...

• INSÉCURITÉ SOCIO-ÉCONOMIQUE

Inquiétude financière (ex : peur de perdre un contrat si on parle des difficultés rencontrées, craintes de ne pas trouver de contrat, inquiétudes sur le versement de salaire...) ; sentiment de précarité lié au travail ; incertitude sur son avenir...

Tout le monde peut être concerné par un syndrome d'épuisement professionnel.