



VERSION

Version 1 — octobre 2026

HORAIRES

08h30 – 12h00

13h00 – 16h30

DURÉE

14 heures — 2 jours

MODALITÉ

Présentiel — inter-entreprises
ou intra (dans vos locaux)

PUBLIC VISÉ

Tous les professionnels de la
petite enfance : équipes des
établissements d'accueil du
jeune enfant (micro-crèches,
crèches, multi-accueils),
assistant(e)s maternel(le)s à
domicile ou en MAM, gardes
d'enfants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis de diplôme.
Exercer auprès de jeunes
enfants, en établissement, en
MAM ou à domicile.

EFFECTIF

4 à 12 participants

INTERVENANTE

Formatrice spécialisée en santé
et bien-être au travail et
prévention des risques
psychosociaux

contact@academie-tamarin.re

TARIFS

Sur devis — nous consulter
Exonéré de TVA (art. 261, 4-4°-
a du CGI)

PROGRAMME DE FORMATION

Agir avant l'épuisement : prévenir l'usure professionnelle
en petite enfance

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Distinguer fatigue, stress, usure et épuisement professionnel.
- Repérer les facteurs de risque de son mode d'accueil dans sa situation de travail.
- Reconnaître ses signaux d'alerte, et ceux de ses collègues, avant la rupture.
- Mettre en œuvre des stratégies individuelles de régulation et de récupération.
- Adopter une posture protectrice : engagement ajusté, communication apaisée.
- Agir sur la prévention collective : organisation, coopération, réseau de pairs.
- Situer le cadre réglementaire de la prévention et les ressources mobilisables.
- Formaliser un plan d'action personnel et d'équipe.

Contenu et déroulé pédagogique

Jour 1 — Comprendre et repérer : de la fatigue à l'usure

- Accueil, recueil des attentes et auto-positionnement — 0h30
- Fatigue, stress, usure, épuisement : définitions, mécanismes, repères de la HAS sur le burn-out — 1h00
- Facteurs de vulnérabilité en établissement, en MAM ou à domicile : charge physique (portage, bruit), émotionnelle (pleurs, familles), organisation et isolement ; atelier « ma journée type » — 2h00
- Repérer ses signaux d'alerte (physiques, émotionnels, cognitifs, relationnels) ; vigilance mutuelle — 1h00
- Représentations et pression implicite : idéal vs réalité, culpabilité, perfectionnisme, injonctions — 1h00
- Atelier : leviers de régulation individuelle — respiration, récupération, micro-pauses, limites professionnelles, droit au repos ; synthèse de la journée — 1h30

Jour 2 — Agir et prévenir : posture professionnelle, collectif de travail et organisation

- Réactivation des acquis ; la posture professionnelle protectrice : engagement émotionnel ajusté, juste proximité avec l'enfant et les familles, communication bienveillante et assertive — 1h45
- Prévention collective : organisation du travail, coopération en équipe ou en MAM, relais petite enfance, réseau de pairs et rupture de l'isolement — 1h45
- Qualité de vie au travail selon son mode d'accueil : espaces, rythmes et pauses, rituels d'équipe ou temps collectifs du relais, régulation des tensions, analyse des pratiques — 1h00
- Cadre et ressources selon son statut : obligation de sécurité de l'employeur en établissement (art. L. 4121-1 et L. 4121-2 C. trav.), DUERP ; relais petite enfance et PMI pour les assistants maternels ; référentiel national de la qualité d'accueil ; médecine du travail, psychologue, CGSS — 1h00
- Plan d'action individuel et d'équipe — 1h00
- Évaluation des acquis (OCM et mise en situation), bilan et clôture — 0h30

Méthodes, moyens et évaluation

Méthode active et participative : apports théoriques illustrés, ateliers, études de cas issus du terrain (anonymisés), analyse de pratiques et échanges entre pairs, dans un cadre de confidentialité posé dès l'ouverture ; exercices adaptés aux modes d'accueil représentés. Support remis à chaque participant.

Évaluation : questionnaire de positionnement en amont ; évaluation des acquis en cours et fin de formation (OCM et mise en situation) ; émargement par demi-journée ; questionnaires de satisfaction à chaud ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à l'issue.

Délai d'accès : inscription à finaliser au plus tard 11 jours ouvrés avant le démarrage, sous réserve des délais propres au financeur. Accessibilité : locaux et pédagogie adaptables aux personnes en situation de handicap — référent handicap : M. Idriss Marlin (contact@academie-tamarin.re).

Académie Tamarin

SAS au capital de 1 000 € — 5 rue Marie Caze 97438 Sainte-Marie

SIRET : 106 658 222 00018 – APE 85.59A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 04973823897 auprès du préfet de région de Réunion. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Organisme certifié Qualiopi — certificat n° 950411-2. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION.