



Association loi 1901  
Crèche à domicile  
Spécialiste de la garde partagée  
Prise en charge de l'enfant vulnérable



## Module VII

# La garde partagée La gestion du stress

### Formatrices:

Julie BAEZ :	Psychologue
Lucille SUAREZ-PADIOU :	Infirmière puéricultrice
Antonia PONS CAPO :	Danseuse, enseignante en danse contemporaine, enseignante à la technique F.M.Alexander

### Programme :

#### ► La garde partagée

→ **Table ronde** autour de situations vécues : analyse des observations, mise en analogie avec des connaissances théoriques, concertation, discussion, pistes de travail et de réflexions...  
Faisant suite à cette table ronde divers thèmes seront abordés et développés sur les deux journées.

- Gérer les attentes de chaque famille.
- Relation de travail avec chaque employeur.
- Se positionner en professionnel auprès de chaque famille.
- Concilier les attentes des uns et des autres quand les familles sont en « désaccords » ou « amies » ou de la même famille tout en gardant son propre positionnement professionnel.
- Notion de distance et de confidentialité par rapport aux familles.
- L'intérêt de la garde partagée pour l'enfant tantôt accueillant et tantôt accueilli.
- La gestion du groupe d'enfants accueillis.
- Adaptations aux éventuelles particularités de la garde partagée.

## ► Gestion du stress et relaxation

→ Objectifs

- Repérer et accepter des pôles de tension.
- Transformer des pôles de tension en un état d'apaisement.
- Acquérir plus de confiance.
- Développer sa créativité et son expressivité
- Trouver une meilleure posture lors du portage de l'enfant
- S'approprier les outils proposés

Les moyens que l'on va utiliser proviennent d'une part de la technique Alexander et d'autre part de la danse contemporaine.

La technique F.M. Alexandra permet à chacun d'apprendre à se défaire de certaines habitudes d'utilisation de soi (sources de tension) qui interfèrent avec le fonctionnement naturel de l'organisme dans toutes les activités quotidiennes.

Elle nous aide à trouver plus d'aisance et de liberté dans notre façon de nous mouvoir.

La danse contemporaine est, quant à elle, un terrain inépuisable de créativité et d'expressivité.

→ Les outils utilisés :

- Automassage : éveiller, détendre et « énergétiser » à partir de différents types de contact (pression, frottement, roulement)
- Position du repos constructif : position qui permet de se relaxer tout en se ressourçant.
- Détente et disponibilité : mettre notre corps en mouvement à partir des stations debout, assise et allongée pour nous permettre :
  - D'affiner nos perceptions corporelles et développer plus de conscience.
  - Repérer nos tensions et apprendre à les défaire.
  - Transformer nos qualités de mouvement pour une plus grande mobilité
- Sens : développer l'ouïe, le toucher, la vue, la proprioception pour accroître notre qualité de présence aux choses. Ces supports nous aident à éveiller notre créativité.
- Touches de saumon : série de touches provenant de la technique Alexander. Ils nous aident à enlever des tensions. Ils nous amènent à nous sentir plus proche de nous, plus proche de notre axe, à respirer mieux et à trouver un ancrage plus solide.
- Travail sur la posture, visant à trouver un meilleur alignement corporel dans l'action de porter un enfant ou toute autre activité de la vie.
- Jeux et créativité : propositions ludiques et mises en situation du corps en mouvement visant à travailler son expressivité et la relation dans la bienveillance et la joie du partage.

## ► Gestes d'urgences adaptés à l'enfant (mises en situation)