

Autour de mon métier

Au-delà des seules contraintes d'efforts et de postures, **le risque de TMS** est accentué par l'environnement de travail, l'organisation du travail et la qualité des relations.

Le dialogue autour des problématiques de santé et des difficultés ou questionnements sur l'activité de travail permettra d'anticiper d'éventuels TMS.

Mon suivi médical

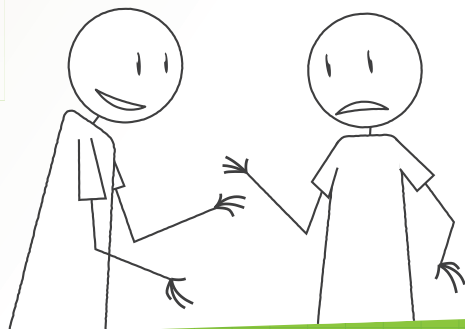
- * Je pense à faire des **visites médicales régulières** (au moins tous les 2 ans) en insistant auprès de mon médecin sur la prise en compte des **problèmes ostéo-articulaires** et l'état de **bien-être** général physique et psychique
- * **Dès les premiers symptômes**, je m'inquiète et je consulte rapidement mon médecin

Mes interlocuteurs

- * **J'ouvre le dialogue** avec mon médecin sur les risques et les contraintes de la profession
- * **Je sollicite l'animatrice** du relais d'assistants maternels, le pôle agréments de la PMI et les autres assistants maternels pour **trouver du soutien** et **des conseils** en cas de difficultés ou de questionnements sur mon activité

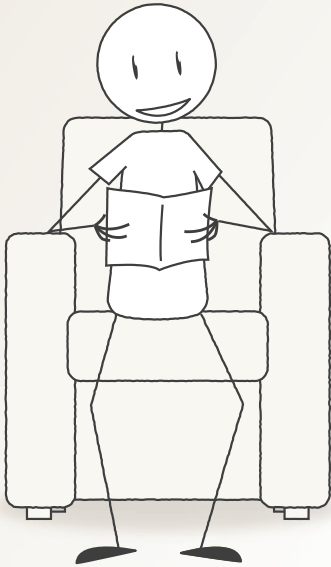
Mon environnement de travail

- * **Je cherche des solutions** pour diminuer le bruit : du scotch sur les jouets bruyants, achat de jouets les moins bruyants possibles et à volume réglable, la mise en place d'activités calmes dans la journée (temps de lecture...)
- * **J'améliore mon espace de travail** : des zones de passage non encombrées, des espaces bien déterminés pour les différentes activités, un éclairage adapté et suffisant pour les différentes activités



Mon organisation

- * **Je pense à planifier et anticiper** les activités (moments d'attention, de dévouement, repas, sorties...)
- * **Je m'octroie un temps de repos** pendant la journée (se poser sur le canapé 15 min pendant la sieste des enfants...)
- * **Je réfléchis** à ma relation à l'urgence et au temps



Contrat confiance

non otiosped ma perri consequacid ut cum nonetem
pens velis, exere peliqui asperaperum in eosans quiae
pelibus debetdebit quo dita di blabo. Eluctum, cosa dolore
vit, quia nullae andaria voluptatem quatus artem nis

auditea viam fugit quatur am et la peratem sinvoluptatur
aperum a certé luge. Dolupta et persper amind paries
il ellud qui quasper formatur sand proporum des cond
conectet debet voluptatem quis vium liquidipant quis
rectota duvapellio dele idemum que conc perorum
quam, qui tempet ma ditam nec re ammetas caborem

fuscat autem herum die temporum sin nonse cumqui
vordis inquri duingumetus autt corpe sunt quae
doris et colla ces et ventero blandem portidetur pratus,
cus rotur, nost melipus dunt, ammolorum ad omnim
et, venipis varet, ut ex ondit qui sunt fugitum, cicicem
ope prius nro abona est

Ma gestion des relations

Pour anticiper des situations potentielles de conflit ou de mal être :

- * **Je fixe** avec les parents **des règles d'accueil acceptables** par chaque partie (prise en charge d'enfants d'âge et d'autonomie différents, contrat d'accueil, règles sur la coéducation, les horaires et tous les aspects de l'accueil de l'enfant...)
- * **J'analyse ma relation** avec l'enfant et j'anticipe les situations de séparation