



Le bonheur est dans le soin ?

Réflexion de Geneviève Laurenty-Cordelle,
formatrice Humanitude, comédienne Troupe du théâtre de Babelle

Un matin d'été, au petit-déjeuner, mon mari m'a versé mon café dans un mug décoré de deux bonhommes de neige. En regardant mon mug, je me suis sentie dans cette ambiance que j'aime : « hiver au coin du feu ».

J'ai alors imaginé que le mug était décoré de pierres précieuses, ce qui m'a amené une autre sensation ; puis j'ai imaginé qu'il était vieux de 500 ans : autre sensation. Ce jeu aurait pu se poursuivre longtemps au gré de mon imagination.

En allant au travail, je pensais à tous ces matins où je commençais ma journée en me disant : « Pfff... faut encore aller travailler ! M'occuper de Mme Ronchon, de M. Ilmefaut... », « Si Corinne est encore en arrêt maladie, je vais encore travailler la tête dans le guidon », etc.

Je me suis dit : « En fait, imaginer la journée comme ça, c'est comme imaginer mon mari qui me verse le café dans un crachoir ! »

J'ai donc décidé de penser ma journée autrement : « Chouette, je vais aller aider Mme Boncoeur, Mme Malice, et M. Lablague... » ; « Si Corinne est en arrêt maladie ? Et bien je ferai au mieux, une tâche après l'autre, mais je privilégierai la relation ! ».

Mais ce n'est pas si facile, parfois les émotions nous envahissent. Imaginons : je bois le café, tranquille, dans mon mug « bonhommes de neige », et mon mari me dit que je me comporte comme une mégère !

Au revoir l'ambiance « au coin du feu », bonjour l'ambiance « Oh rage, oh désespoir... ». Dans ce genre de situation, une caisse à outils (ex : les

techniques utilisées au théâtre) est bien utile. En attendant, essayons de ne pas nous laisser conduire par nos émotions, reprenons le volant !

Et puis, il y a le travail qui est parfois compliqué, difficile. Comment faire pour aider Mme Coudegriffe, M. Quihurle, sans se retrouver dans l'ambiance : « Mug en morceaux et café par terre ». Là, une caisse à outils « formations » est indispensable !

Le regard que nous portons sur les événements, sur notre travail, sur notre vie est important. Mettre son attention sur les moments heureux (en référence à Thierry Vermont et son Happython), c'est aussi simple que de boire son café dans un mug « bonhommes de neige », et... avec plus de bons outils, le bonheur est dans le soin. ■



Le site référence des professionnels de gérontologie

Toute l'actualité du secteur social et médico-social :

actualités réglementaires, interviews des acteurs clés, appels à projet, dossiers thématiques, projets d'animation, initiatives et bonnes pratiques...

Recevez gratuitement nos newsletters professionnelles chaque lundi

en vous inscrivant sur www.agevillagepro.com

