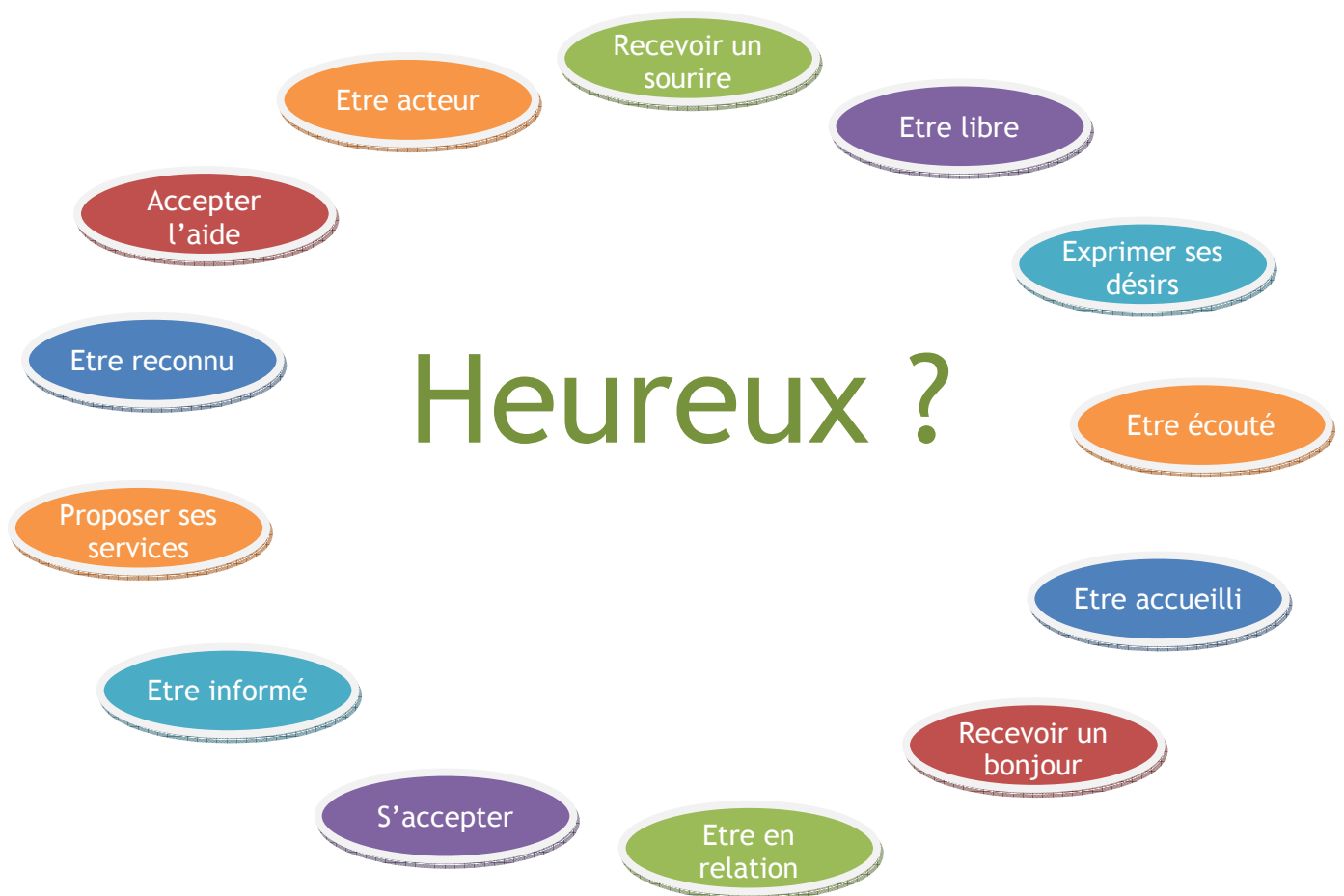




5^{ème} colloque
départemental
Côte d'Armor
05-06/10/2017

Comment être heureux là où je vis ?



1. Se connaître soi-même un minimum

L'entrée en EHPAD est vécue différemment selon chacun.

« *La vieillesse n'est pas la période la plus heureuse de la vie. Il faut savoir quel type de bonheur est à notre portée maintenant, avec les moyens physiques que l'on a* »

Tenter de s'accepter différent pour vivre mieux et saisir toutes les opportunités de vie.

« *Etre bien dans sa peau et dans son cœur* »

Etre heureux avec soi-même. Etre acteur de sa vie.

2. La notion d'accueil

L'accueil est essentiel à l'arrivée et également au fil du temps, Il peut nous aider à nous adapter et nous rendre plus heureux.

« Se sentir accueilli joue beaucoup et conditionne l'adaptation à l'EHPAD comme par exemple le goûter d'accueil, les fleurs et chocolats dans la chambre à notre arrivée, le livret d'accueil, l'information concernant l'organisation de l'EHPAD ».

« L'accueil se poursuit dans le temps de part la relation attentive à l'autre : dire bonjour, sourire, écouter, s'intéresser, essayer d'accepter l'autre tel qu'il est, sans cataloguer ni porter de jugements ».

Être informé sur le comment aborder et aider les autres résidents désorientés par un accompagnement des professionnels (groupe de paroles...) pour un mieux vivre ensemble.

3. La relation à l'autre respectueuse sans jugement

Les relations avec les autres résidents, le personnel, la famille, les amis ...

« Surtout ne pas se faire rouspéter par des plus jeunes que moi ».

Etre écouté avec bienveillance, avoir de l'attention portée à notre égard : un sourire, un geste, ...

« Les petits gestes, c'est vivre heureux ensemble ».

Etre heureux c'est aussi proposer nos services, des temps de partage, des ressentis exprimés, accepter l'autre tel qu'il est tout en se préservant.

« La relation nous apporte un certain bien être, de la joie, des échanges constructifs, un enrichissement, des amitiés sans jugements, des partages de confidences, de l'empathie et de la bienveillance ».

Accepter l'aide de l'autre.

Le bonheur c'est aussi participer à des activités diverses à l'EHPAD mais aussi à l'extérieur : cinéma, sortie magasin, aller à un concert ...

4. Le respect de la liberté

Oser prendre ses libertés et exprimer ses désirs.

- liberté du choix : de pouvoir participer à des activités proposées par l'EHPAD, de gérer ses médicaments, *« j'aimerais continuer à gérer ma santé et mes médicaments »*,
- respect de l'intimité et du lieu de vie (respect du logement privé), *« j'aimerais continuer à gérer mon linge et à m'occuper de ma chambre moi-même »*.

« Ce qui me rend heureux, c'est être reconnu en tant que personne et exister dans un climat où d'autres existent. »