

Prendre soin de soi pour s'occuper des autres

Guipavas – Dix-sept employés de l'Ehpad Georges-Brassens ont bénéficié de séances de réflexologie. Une expérience réussie, qui fait réfléchir aux effets, au travail, du bien-être personnel.

L'idée

Lorsqu'elle est arrivée à l'Ehpad Georges-Brassens avec son projet de fin de formation, la réflexologue Anne Monssel a très vite rencontré l'adhésion du personnel. « Soixante-dix personnes travaillent ici, et trente ont été intéressées par les séances de réflexologie, pour dix-sept places possibles, explique la directrice de l'Ehpad, Anne Uguen. Il a fallu en passer par un tirage au sort ! »

Ceux que le sort a heureusement désignés ont rencontré Anne Monssel, un par un, pendant une heure et demie. « Il s'agit d'aider des personnes qui ont des métiers générant souvent du stress ou des douleurs articulaires à se sentir mieux au travail et ainsi à mieux appréhender et à s'ouvrir aux personnes âgées dont elles s'occupent, explique cette ancienne infirmière. C'est d'abord un échange au cours duquel je vais stimuler des points particuliers, ou effectuer de légers massages à l'aide d'outils, comme des bâtons de verre. »

Une méthode plébiscitée

Les salariés sont unanimes quant aux bienfaits de la méthode, dans leur travail, mais aussi au dehors.

« Nous avons l'habitude de donner et l'on s'oublie parfois soi-même, témoigne ainsi Armelle, psychologue. Ces séances aident à régler nos propres soucis pour être plus disponibles en retour. Cela m'a permis de repartir avec des outils, ça n'est pas inné de prendre soin de soi. »



Dix-sept salariés ont apprécié la méthode d'Anne Monssel.

Yveline, l'animatrice, confirme : « Le bien-être est immédiat, j'ai été surprise par les réactions de mon corps suivant les points de pression, cela donne de l'énergie pour repartir. »

Stéphanie, infirmière, constate que « souvent on est tellement dans le rythme que l'on a tendance à s'oublier, il faut savoir se protéger. Ce n'est pas fréquent que l'on prenne les choses sous cet angle, en se

souciant du bien-être du personnel qui pourra ainsi être plus disponible. »

Un goût de trop peu !

Lionel le cuisinier avait entendu parler de la méthode « mais sans aller plus loin ». Aujourd'hui, il estime que « c'est une chance de pouvoir faire cela sur son lieu de travail, je suis convaincu ».

Ces séances laissent pour l'instant un goût de « trop peu » ! Et suscitent une question : pourquoi ne pas étendre l'expérience à d'autres établissements ?

« C'est une approche qui est en cours de réflexion au sein du Syndicat intercommunal, indique Anne Uguen. Et qui cadre bien avec les approches non-médicamenteuses que nous mettons en place avec les résidents. »