

# LE P'TIT JOURNAL DU BEAU SITE

## LE JOURNAL DE LA MAISON D'ACCUEIL SPECIALISEE DU BEAU SITE



« A chacun de choisir, ou d'inventer pour chaque « si », un « alors » qui vous conviendrait. »

Mme GEORGES Elise

### Chef de Service Educatif

Les absences de personnels, les évènements imprévus, les tensions en équipe, les troubles du comportement, les nombreuses obligations à mettre en œuvre, ou encore la COVID, quelques soit notre position dans l'équipe, nombreux sont les éléments de remous, de débordement voire de tsunami, qui au quotidien viennent perturber la mise en œuvre de nos missions que nous souhaiterions plus proches d'un long fleuve tranquille.

J'ai reçu dernièrement, en formation, un outil que j'ai l'envie de vous partager, à l'occasion de la prise de parole qui m'est offerte par cet édit. Tout simple, il tient en 2 mots :

« *Si...alors..* ».

Cet outil est développé par Catherine VASEY, psychologue, dans son ouvrage « *La boîte à outils de votre santé au travail* », paru en 2020 aux éditions Dunod.

Il s'agit, pour chaque situation ressentie comme inconfortable ou insatisfaisante de garder une part de maîtrise, en s'offrant des options possibles, choisies. Un simple exercice mental, pour envisager et mettre en œuvre une possibilité de ressource, pour chaque dépense d'énergie.

Quelques exemples de « *Si* » ....

- Si je me sens contaminé(e) par l'humeur négative de mes collègues....
- Si le groupe est très bruyant aujourd'hui...

- Si je me retrouve sans inspiration face à un problème à résoudre....
- Si je reporte pour la deuxième fois une tâche prioritaire ou une sortie qui me tient à cœur...
- Si je suis agacé(e) par le comportement mon chef, de ma collègue....
- Si je me suis trompé(e) dans l'exécution d'une tâche et que je me le reproche...
- Si la liste de tout ce que j'ai à réaliser aujourd'hui me paraît trop longue...
- Si tel résident n'a pas adhéré à ma proposition d'activité aujourd'hui...
- Si...



Quelques propositions d' « *alors* »....

- alors je vais sortir quelques minutes pour m'aérer l'esprit,
- alors je me préserve, j'avertis mes collègues que je ne suis moins disponible aujourd'hui,
- alors je me pose et évalue si mes priorités sont raisonnables, je vois ce que je peux différer, partager...
- alors je prends appui sur l'équipe, je vois avec mes collègues comment faire
- alors je me félicite déjà du travail accompli
- alors je chanterai à tue-tête dans ma voiture sur le trajet du retour, où je danserai dans mon salon pour me défouler...
- alors je me demande de quoi j'ai besoin, j'explore des solutions nouvelles pour y parvenir...
- alors je modifie mes projets, mes actions dans la forme, et m'en satisfais tant que le fond, les objectifs sont respectés,
- alors...

A chacun de choisir, ou d'inventer pour chaque « *si* », un « *alors* » qui vous conviendrait.

Selon la même idée le « *Mais* »...peut nous aider, à demeurer dans une énergie positive, ne pas nous laisser envahir par la rumination, les pensées négatives qui peuvent épuiser nos ressources et notre motivation quand nous sommes en perte d'énergie.

A vous de voir quelles sont les pensées négatives qui vous sont propres. Les ressources sont multiples, parmi celles qui me viennent :

- Mais je me sens apprécié(e), soutenu(e) par certains collègues
- Mais mon travail a du sens pour moi, respecte mes valeurs,
- Mais j'ai plaisir à voir les résidents satisfaits,
- Mais j'apprends de nouvelles choses,
- Mais j'ai de l'autonomie dans mon travail,
- Mais la plupart des tâches me plaisent et m'intéressent,
- Mais les défis me motivent,
- Mais je suis reconnu(e) dans mes efforts
- Mais....



Je conclurai par ces mots : Être soignant, c'est prendre soin.

En tant que professionnels de la relation de soin, n'oubliez pas vos outils, pour déjà prendre soin de vous-mêmes et demeurer ainsi disponibles à l'autre et jour après jour garder plaisir et motivation dans ce métier que vous avez choisi.

Elise GEORGES

## DANS CE NUMÉRO

UN SOURIRE DANS  
LES CHAMBRES

LES SEMAINES A  
THEME

LES OLYMPIADES

## **Lumière sur...** *Madeleine*

**« QUAND IL Y A LE RESPECT  
TOUT LE RESTE SUIT »**

**Depuis combien de temps travaillez-vous à la MAS ?**

*« Je suis arrivée en 2011 à l'ancienne MAS et nous avons déménagé à la nouvelle MAS. »*

**En quoi consiste votre travail ?**

*« Mon travail consiste au bien être des résidents dans leur chambre à travers une bonne hygiène et le fait de garder les pièces agréables. Garder au propre les salles de bains »*

**Quelles sont les valeurs qui vous animent ?**

*« Pour moi, la première chose c'est le respect de tous (résidents, professionnels). Quand il y a le respect tout le reste suit ».*

La gentillesse, la politesse et la laïcité font aussi partie des valeurs de Madeleine.

**Marie Rose transmet la parole unanime des résidents : « Elle est gentille Madeleine »**



Au-delà des missions de son poste Madeleine aime partager des moments avec les résidents : *« Je me sens bien avec les résidents »*

Odile parle beaucoup avec Madeleine : *« Je trouve mon sourire »* chaque jour chez Odile. C'est toujours avec plaisir que Madeleine participe aux temps conviviaux de la MAS, notamment lors des festivités de Noël et des « Fêtes des familles »

Interview réalisée par **Odile, Marie Rose, Yann & Lucie.**

## Les semaines à thème à la MAS

### Souvenirs d'enfance

J'aime la mer  
Quand elle monte ou quand elle descend.  
J'aime regarder la mer !  
Je me souviens quand j'étais enfant  
Accompagnée par mes grands-parents,  
Je jouais sur les galets,  
Nous prenions un petit goûter sur la plage.  
J'allais chercher de l'eau  
Avec mon petit sceau  
Pour en asperger ma grand-mère  
Qui me disait « T'as pas bientôt fini tes sottises »  
- « Oui mémé, c'est promis j'arrête mes bêtises »  
- « Viens, je te fais une petite bise »

Les poissons d'argent, les coquillages, les crabes qui me pinçaient...  
Les pieds dans l'eau,  
Vêtue de mon petit maillot  
Je jouais à pêcher.  
Quelle pêche miraculeuse avais-je ramené à la maison  
Quand c'était la belle saison  
Sous les yeux émerveillés de mes grands-parents.  
Heureux de m'avoir permis de passer un bon moment.  
Ces journées-là, je m'en souviens,  
Ça coûtait trois fois rien  
Mais qu'est-ce que c'était bien.

Marie Ange SIMON



A l'occasion de la semaine « Poésie », les résidents et les professionnels de la Maison d'Accueil Spécialisée se sont affairés à préparer un livret de poésie.

Le but était de mettre en lumière les thèmes que les résidents ont choisi d'aborder. De plus, cela a permis à toutes les personnes accueillies de profiter d'un moment de lecture de poèmes.

Les poésies qui se sont dessinées sous la plume de Marie Ange ont abordées le Covid sous les traits de la résilience, l'amour pour les animaux à travers le poème sur le chat et celui des souvenirs, notamment ici ceux de l'enfance. Les résidents ont participé à l'illustration et aux choix des petites citations qui sont venues compléter le livret de poèmes.

Un grand merci aux résidents et aux équipes.

Semaine à renouveler avec de nouveaux domaines proposés par les résidents.

Amandine Chantepie, Monitrice Educatrice

**Semaine à thème « Détente et bien être »**



**Au programme de cette semaine « détente et bien être » des séances de Snoezelen et d'esthétisme tous les jours. Un après-midi les pieds dans l'herbe a été proposé aux résidents.**



*Semaine à thème « Musique » :*



**Nous avons fêté la musique durant toute une semaine à la MAS au mois de Juin. C'est au travers d'un apéritif en musique, d'une démonstration du groupe de Capoeira, de la Marseillaise lors du match France Portugal, de la diffusion de musique, d'un Blind Test et d'une initiation aux instruments de musique que les résidents ont pu profiter du rythme musical.**

## Semaine à thème « Recyclage et nature »

*Recyclage des bouchons*

*Jardinage*



*Sorties MER,  
FORET,  
ROSELIERE...*



*Décorations en  
recyclage dans les  
unités*



## Les Olympiades :



Durant la période estivale, l'attention était portée vers les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020. La MAS du Beau Site a donc tenté de rivaliser en organisant ses propres Olympiades. Ces Olympiades se sont déroulées du 02 au 26 août 2021. A l'image des J.O, nos Olympiades ont vu se rencontrer des nations entre elles. Les unités ont représenté ces nations :

le Brésil (unité A), le Japon (unité B), le Royaume-Uni (unité C) et les Etats-Unis (unité D).

Tous les résidents et les professionnels se sont impliqués pour la réalisation des activités des Olympiades. Bien-sûr, l'activité physique et sportive était mise à l'honneur durant ce mois. Dans le but de s'immerger davantage dans la culture des différents pays, tous se sont investis afin de décorer les salles de vie et cuisiner des plats typiques.

Les résidents se sont pris au jeu des épreuves sportives. Leur objectif était de remporter l'activité et de rentrer fièrement dans leur unité avec une médaille autour du cou. Selon leur capacité et leur talent, ils pouvaient être sélectionnés à participer dans ces 5 épreuves différentes :

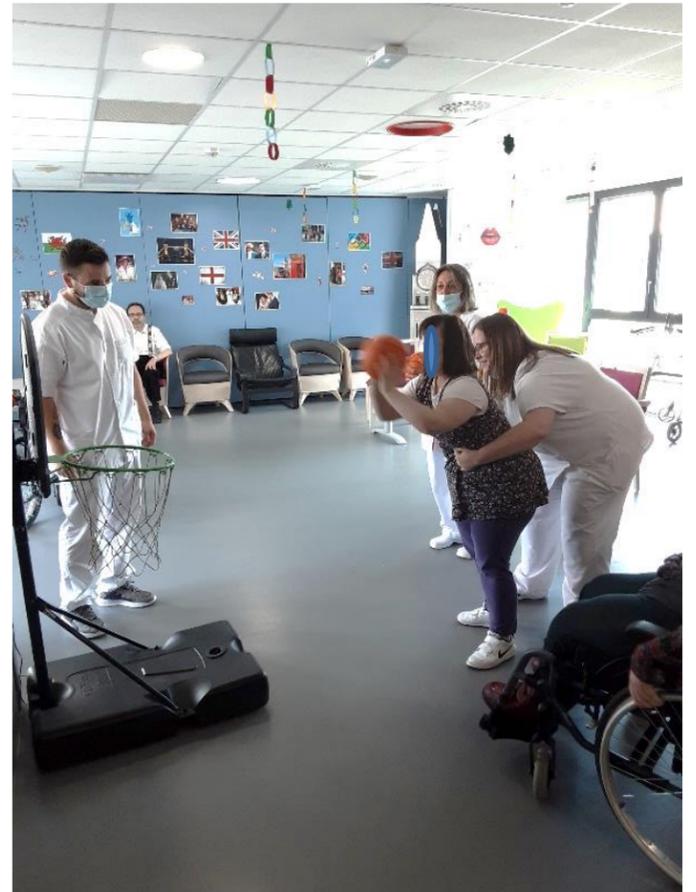
- Une COURSE en RELAIS en binôme
- Un concours de LANCERS au PANIER de BASKET
  - Un parcours de SLALOM de VITESSE
- Une compétition de BOCCIA (proche de la pétanque)
  - Un concours de DANSE

Les décorations réalisées dans les salles de vie ont permis d'avoir une 6<sup>ème</sup> épreuve à médailles. Les décorations ont été jugées par un jury composé de : Franck Cardon (agent technique), Louise Veracini (psychologue), Anthony Kieffer (infirmier) et Jean Philippe Roussel (chef de service éducatif). Le Japon (unité B) a convaincu le jury et décroche la première place. Les places suivantes sont décrochées par les Etats-Unis (2<sup>ème</sup>), Le Brésil (3<sup>ème</sup>) et le Royaume-Uni (4<sup>ème</sup>).





Durant la course en relais, Messaoud a fait le meilleur temps de la MAS. Mais c'est au final Elizabeth, Chantal et Angéline qui remportent la médaille d'or. Une belle victoire de l'équipe brésilienne.



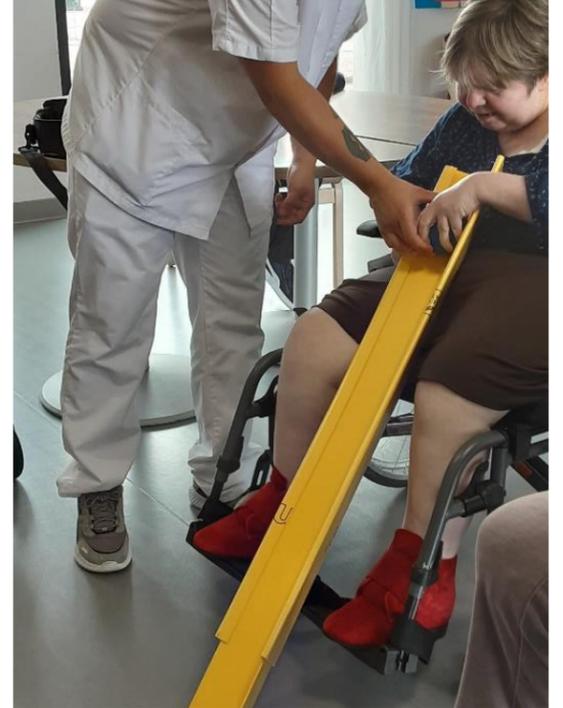
Le concours de lancer au panier de basket s'est illustré par le talent de Lucie qui a battu tous ses concurrents. Elle et le reste de son équipe, qui comprenait aussi Odile et Marie-Christine, ont remporté la médaille d'or pour les Etats-Unis.



Le parcours de slalom de vitesse fut très serré. Mais c'est l'unité C avec Yann, Marie-Rose et Camille qui ont rapporté la médaille d'or à la Reine d'Angleterre.



La boccia a été disputée jusqu'au dernier moment. Françoise nous a surpris par sa grande précision. La finale a opposé Lucie à Messaoud. Elle s'est conclue par la victoire de Messaoud pour le Japon.



Le concours de danse a permis à tous les résidents d'une unité de participer ensemble à la même activité. Ce concours a permis de dévoiler les talents de danseur de certains résidents comme Chantal, Elisabeth, Messaoud ou encore Yann qui a fait de l'Air Guitare sur un fond de Queen – We Will Rock You !

Chaque prestation a été jugée par un jury composé de : Sandrine Leberquier (directrice), Véronique Iovanovitch (comptable), Cécilia Vicomte (maitresse de maison) et Amandine Chantepie (monitrice éducatrice), Corinne Mouchard (assistante administrative en remplacement).



C'est au final le Japon qui remporte les votes du jury. Leur prestation a permis de s'immerger dans la culture nipponne grâce aux déguisements et la mise en scène soignée. De plus Messaoud et Corinne sont sortis du lot en dansant à deux au milieu de la scène.

En conclusion, les Olympiades de la MAS se sont bien déroulées. Tous les résidents ont donné le meilleur d'eux-mêmes. De plus, le « compteur de sourires » nous permet de dire que les résidents ont pris du plaisir à participer.

Merci à toutes et tous pour votre engagement et votre participation aux Olympiades de la MAS 2021.

Kyllian PAON, Educateur Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)





**A l'occasion de la journée mondiale du Petit prince les résidents ont participé à la décoration d'un espace dédié.**

## Rubrique divers

### Arrivées professionnelles à la Maison d'Accueil Spécialisée :



**Maxime MOURRY**, Ergothérapeute

« Bonjour à tous,

*Récemment diplômé en tant qu'ergothérapeute, j'ai l'opportunité de débiter dans ma profession en exerçant au sein de la MAS. Le but de ma pratique est de permettre aux résidents de faire des activités qui ont du sens pour eux tout en les aidants à compenser des situations de handicap. Le travail en équipe pluridisciplinaire m'aidera dans mes échanges pour répondre aux projets personnalisés de chacun.*

*Mes interventions pourront combiner des séances individuelles et en groupes, au sein de la MAS ou à l'extérieur.*

*Afin de maintenir le lien social des résidents. En attendant de mieux vous connaître lors de nos séances, prenez bien soin de vous. »*

Maxime

**Emmanuelle GONCALVES**, Aide-Soignante

*"Aide-soignante depuis environ 15 ans, j'ai dû changer de voie ces trois dernières années pour le bien-être de mes deux garçons.*

*Malgré la société parfaitement imparfaite dans laquelle nous tentons d'apporter le meilleur aux résidents au quotidien, je suis très heureuse d'avoir rejoint la MAS et de pouvoir de nouveau pratiquer MON métier !".*

Emmanuelle





**Aurélie DOUAY**, Accompagnante Educative et Sociale (AES)

*« Je m'appelle Aurélie, j'ai été embauchée à la MAS le 19 juillet 2021 en tant qu' AES.*

*Mon poste consiste à accompagner chaque résident dans les gestes de la vie quotidienne, les accompagner dans les activités et dans la communication avec les familles*

*La bienveillance, l'entraide, la solidarité et le soutien sont les valeurs qui m'animent et que je souhaite partager au sein de l'établissement et avec mon équipe. ».*

Aurélie