

LA BIEN-TRAITANCE DE SOI OU COMMENT CULTIVER SON BIEN-ETRE ?



DÉROULÉ DE L'INTERVENTION



- Contexte d'exercice du cadre
- Pourquoi cultiver son bien-être au quotidien ?
- La bientraitance : de quoi parle-t-on ?
- Questions à éclaircir
- Comment cultiver son bien-être ?



LE CONTEXTE D'EXERCICE DU CADRE

- Diversité des cadres
- Contexte contraint au niveau des ressources financières et humaines : faire mieux avec moins
- Injonctions contradictoires: perte de sens et des valeurs
- Visibilité/invisibilité du travail du cadre
- Evolution de la valeur travail : conciliation vie personnelle et vie professionnelle (exigence des équipes)



LA BIEN-TRAITANCE

- D'où vient ce mot ?
- Définitions :
 - ANESM : *« parce que la bientraitance est l'interprétation concrète et momentanée d'une série d'exigences, elle se définit dans le croisement et la rencontre des perspectives de toutes les parties en présence »*
 - Paul Ricoeur : « la bientraitance est le souci de soi, le souci de l'autre et le souci de l'institution »



QUESTIONS A SE POSER



- Que suis-je venu/e faire à ce poste d'encadrant ?
- Quelles sont mes valeurs et mes propres limites ?
- Suis-je en accord avec moi-même ?
- Nous sommes d'anciens enfants devenus adultes : nos besoins ont-ils tellement évolué ?

Nous allons le voir ensemble....



COMMENT SE DEVELOPPE AU MIEUX UN ENFANT ?

Enfant respecté dans ses capacités et son développement



Contenance et portage psychique de l'enfant, empathie, attention individuelle pour développer la confiance en soi



Parole contenante, soutenante et valorisante

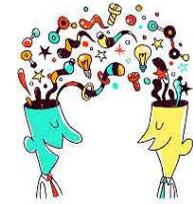


Repères sécurisants et limites cohérentes

Conquête de l'autonomie: expériences possibles dans un cadre adapté aux limites claires: « apprend moi à faire seul »



COMMENT CULTIVER SON BIEN-ETRE AU TRAVAIL? (1)



- Savoir pourquoi on est là
- Etre soi et parler vrai
- Identifier ,exprimer ses propres besoins et limites
- Se bientraiter soi-même pour bientraiter
- La contagion émotionnelle, comment va-t-elle influencer notre bien-être ?



COMMENT CULTIVER SON BIEN-ETRE ? (2)



- Développer ses connaissances et compétences pour mieux comprendre et améliorer l'organisation du travail et se faciliter la tâche au quotidien.
- Importance de la formation continue
- Le cadre n'est pas seul ! parler, échanger avec les autres cadres pour :
 - mettre à distance ses émotions (espace de paroles)
 - analyser ses pratiques
- Le cadre ne peut pas tout et n'est pas responsable de tout !



ET ENCORE ...



- Développer sa capacité à prendre de la distance et lâcher prise parfois
- Modifier sa façon de voir : prendre conscience et observer les réussites , les analyser pour les reproduire
- Voir l'anodin du quotidien, ce qui est satisfaisant et que l'on ne voit plus,
- Avoir bien en tête qu'aucun service, aucun établissement ne fonctionnerait correctement...sans ses cadres !

Le cadre est un professionnel résilient....



CONCLUSION

- Parler, échanger : « *les mots sont des fenêtres ou des murs* ». Marshall Rosenberg
- Développer ses connaissances et compétences
- Agir sur ce que l'on peut améliorer, organiser, proposer
- Connaitre ses limites et celles de son exercice : le cadre n'a pas la main sur tout et ne peut pas tout

Se bientraiter pour bientraiter son équipe, semer et cultiver son bien-être...

A chacun de relever le défi !

