

123 Services à Dom.



Près de Vous au Quotidien

Le MAG

N° 01 - Avril 2021

Sommaire

- p.2 - 3 Une équipe **à votre service !**
- p.4 - 5 La **CNV** et la santé et l'éducation
- p.6 - 7 Bien dormir pour **mieux vivre**
- p.7 Qu'est-ce que **l'empathie ?**
- p.8 Et si **on jouait ?...**

“ 123 SERVICES À DOM a le souhait de mobiliser des salariés volontaires pour co-créditer de nouveaux projets comme la réalisation de ce journal trimestriel ”



Une équipe à votre service !

▶▶▶ PRÉSENTATION DU BUREAU

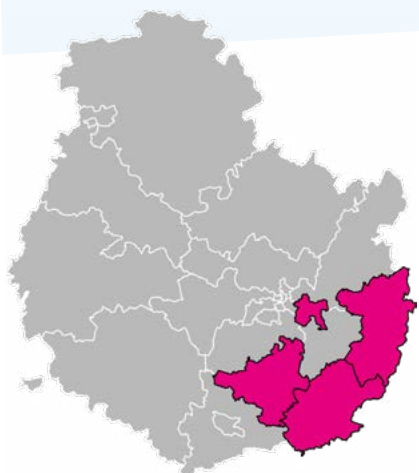
123 SERVICES À DOM a été créée en juillet 2009.

Voilà plus de 11 ans que notre structure se veut d'être dans **une démarche d'écoute, d'empathie, de bienveillance** afin d'accompagner dans les meilleures conditions possibles nos bénéficiaires, que ce soit pour la garde d'enfants, l'aide auprès des actifs et aussi auprès des personnes âgées dépendantes et des personnes en situation de handicap.

Cette force, nous vient de la pratique dans nos services de la communication non violente, des formations suivies par la direction en médiation et aussi grâce à des équipes de professionnels d'assistant(e)s de vie motivé(e)s formé(e)s et désireux(ses) d'accompagner nos bénéficiaires dans la bienveillance et le partage.

123 Services à Dom a le souhait de mobiliser des salariés volontaires pour co-crée de nouveaux projets comme la réalisation de ce journal trimestriel, la mise en place de salariés relais pour être davantage disponible et favoriser le lien entre le personnel et les personnes que nous accompagnons quotidiennement.

Aujourd'hui, notre structure compte 4 agences (Nuits Saint Georges - Seurre - Auxonne - Chevigny Saint Sauveur) et 80 salariés répartis sur ces 4 secteurs. Et nous sommes très heureux de voir l'évolution constante de notre structure.



-  14A rue Félix Tisserand
21700 **Nuits Saint Georges**
-  34 rue de la République
21250 **Seurre**
-  3 allée des plantes
21800 **Chevigny Saint Sauveur**
-  8 rue du bourg
21130 **Auxonne**

Delphine Patriarche

Responsable de secteur
Auxonne et Chevigny
Saint Sauveur

Céline D'Introne

Directrice Régionale

Sariata Rachadi

Secrétaire-Comptable



Stéphanie Trivier

Dirigeante

Eva Langlet

Responsable de secteur de
Nuits St Georges et Seurre

Bénédicte Chapuis

Responsable des secteurs
du département Côte D'Or

03 80 41 89 23

www.123servicesadom.fr

La CNV et la santé

Vers une coopération bienveillante de tous les acteurs de la santé pour prendre soin de tous

■ LA CNV, UNE PRATIQUE POUR TOUS

Soignants, acteurs de la santé au sens large, patients et aidants

1. Apprendre à tenir compte de soi, pour garder une qualité de soins sur la durée
2. Apprendre comment dire les choses, que ce soit pour l'annonce de mauvaises nouvelles ou pour sortir de la rumeur et des non-dit dans les services
3. Développer l'écoute et l'empathie à tous niveaux : avec les usagers, les familles, les collègues, en équipe
 - L'empathie face à l'agressivité et aux critiques
 - L'empathie face à la souffrance, à la peur de la mort
4. Prévenir le burn-out grâce à la CNV, outil transversal pour la qualité de vie au travail (QVT)



Droit d'auteur photographie : Olena Yakobchuk

Source de l'article : <https://www.cnvformations.fr/accueil/quest-ce-que-la-cnv/la-cnv-et-la-sante/>

■ LA CNV POUR LES USAGERS, LES FAMILLES, LES AIDANTS

Aider les patients et les familles à retrouver leur capacité à s'exprimer, en dépassant leur crainte du pouvoir médical, pour dire les choses sans agressivité, et installer un véritable partenariat propice à l'amélioration de la santé.

■ A QUOI SERT LA CNV POUR LES SOIGNANTS ? Les applications / atouts

1. Co-construire l'alliance médecin - patient
2. Annoncer des diagnostics difficiles, des dommages liés au soin, une fin de traitement
3. Désamorcer l'agressivité, notamment aux urgences
4. Savoir offrir et demander du soutien
5. Apprendre de ses erreurs et s'en relever

■ LA CNV POUR LES MANAGERS DE SANTÉ

1. Développer le pouvoir avec autrui
2. Evoluer vers un management coopératif pour favoriser l'intelligence collective
3. Organiser les prises de décision par consentement pour favoriser l'adhésion aux changements et une meilleure utilisation des ressources, notamment dans un contexte de restrictions de personnel

La CNV et l'éducation

La relation au cœur de l'éducation

La CNV offre des moyens concrets pour vivre des relations éducatives permettant l'épanouissement de l'enfant et du jeune, pour favoriser le bien-être de chacun, enfants, professionnels, parents et pour permettre la coopération au sein des équipes, avec les parents et avec les enfants et les jeunes.

■ Bienveillance et fermeté

Elle répond aux enjeux actuels auxquels sont confrontés les parents et les éducateurs, avec le changement du rapport à l'autorité. Elle leur permet d'offrir un cadre éducatif qui allie bienveillance et fermeté.

■ Un changement de regard

Par la compréhension des besoins fondamentaux liés à la vie, du rôle des émotions et du sens des comportements, la CNV amène un changement de regard sur les comportements, aussi bien ceux des enfants et des jeunes et que ceux des adultes.

Ce changement de regard apporte une plus grande sécurité intérieure pour faire face aux situations et savoir rester à la fois dans une qualité de relation et dans le maintien du cadre.

■ Assurer son équilibre émotionnel et préserver sa disponibilité

Quand nous sommes en forme, les relations sont assez faciles, et dès que nous sommes fatigués ou stressés, nous sommes moins patients,

plus réactifs. Et notre réaction entraîne de la réaction. C'est vrai avec les adultes et encore plus avec les enfants.

Savoir prendre soin de soi, pour maintenir ou retrouver son équilibre émotionnel et pour garder la disponibilité nécessaire pour une relation éducative de qualité, est une compétence fondamentale de l'éducatrice.

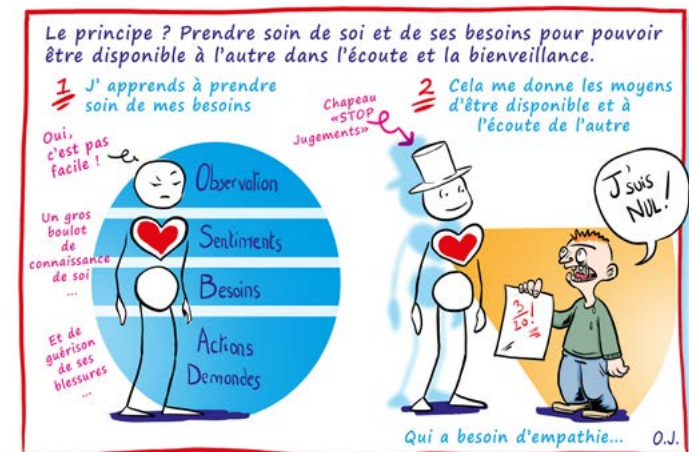
La CNV permet un accueil de ses propres émotions, d'en comprendre le sens, d'agir pour retrouver notre équilibre et ainsi pouvoir garder la disponibilité à la qualité de relation que nous voulons offrir aux enfants et aux jeunes et dans notre équipe éducative.

■ La puissance de l'écoute empathique

L'écoute empathique avec la CNV permet de se relier vraiment à ce que l'autre vit.

Même silencieuse, cette posture contribue déjà à nourrir de la confiance dans la relation.

Quand elle prend forme avec des mots, elle permet à la personne écoutée de se sentir vraiment comprise et accueillie dans ce qu'elle vit. Et la confiance continue à grandir. Pour l'enfant, confiance dans l'adulte. Pour les parents, confiance envers les professionnels. Pour les équipes, confiance mutuelle.



Source de l'article : <https://www.cnvformations.fr/accueil/quest-ce-que-la-cnv/la-relation-educative/>

Bien dormir pour mieux vivre

Si nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, c'est que le sommeil est d'une importance fondamentale. C'est pendant cette période de repos que nous régénérons notre cerveau et que nous préservons notre santé. certes, de nombreux troubles existent... mais heureusement, les moyens d'y remédier aussi.

Comment bien dormir?

Pour mieux dormir, il faut connaître quelques astuces pour se débarrasser de certaines mauvaises habitudes, améliorer son environnement de sommeil et apprivoiser les « ruminations » causées par facteurs de stress ou d'anxiété. Voici nos 10 conseils pour bien dormir et améliorer la qualité de son sommeil !

1 Ne buvez ni café ni thé l'après-midi

Pour bien dormir, mieux vaut éviter très tôt les excitants : le dernier café après le repas de midi, pas de thé et même de coca-cola après 16h.

2 Ne pratiquez pas de sport le soir

Les exercices physiques réveillent vos muscles et vous empêcheront de bien dormir.

3 Prendre un bain chaud est une mauvaise idée pour bien dormir

Notre corps abaisse sa température interne pour se

programmer à dormir, c'est un bain tiède (37° maximum), qui vous apaisera.

4 Arrêtez les écrans au moins une heure avant d'aller dormir

Télévision, ordinateur, smartphone diffusent une lumière bleue très excitante, proche de la lumière du jour : à éviter de s'y exposer le soir ! La Journée du Sommeil 2016 avait d'ailleurs pour thème les nouvelles technologies...

Votre environnement de sommeil : La chambre idéale pour bien dormir

5 Maintenez une température fraîche dans votre chambre

Toujours pour aider notre organisme à diminuer sa température interne et se préparer au sommeil, veillez à ne pas dépasser les 18-19° dans votre chambre, également suffisamment aérée.

6 Pas d'ordinateur ni de télévision dans la chambre !

Aucun écran, bien sûr, du fait de la lumière bleue, ni aucune activité « éveillante » : pas de films à suspense, de jeux vidéos, mais ne vous occupez pas non plus de vos comptes ou votre programme du lendemain. Avant le coucher, un petit rituel apaisant (tisane, démaquillage) facilitera le passage vers le sommeil.

7 Un lit uniquement dédié au sommeil, à l'amour, et à la nuit

C'est LE conseil pour bien dormir à absolument retenir : mis à part les câlins et les rapports sexuels, soyez dans votre lit seulement pour dormir. Même les activités qui vous détendent, comme lire, écouter de la musique, sont à pratiquer hors du lit !

Ne restez pas non plus dans votre lit quand vous n'arrivez pas à dormir : cela peut accroître votre anxiété, votre énervement, et vous empêcher de retrouver le sommeil. Vous devez être bien dans votre lit, et ne pas l'assimiler à une pensée négative.

8 Vive l'obscurité et le silence dans votre chambre

Débarrassez-vous des bruits parasites (tels que les tic-tac des montres), et isolez votre chambre en un cocon protecteur. N'hésitez pas à essayer des boules Quiès si votre conjoint ronfle. Cachez bien la lumière avec volets et rideaux : une lumière tamisée, puis l'obscurité totale, stimulent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Les fausses croyances et pensées négatives concernant le sommeil

9 Ne comptabilisez pas votre sommeil

Accordez de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Ne vous persuadez pas que le manque de sommeil va créer une fatigue irrémédiable, ne forcez jamais votre sommeil en vous obligeant à aller dormir par rapport à votre emploi du temps du lendemain. Les longues siestes peuvent perturber l'équilibre du sommeil.

10 Écoutez les signaux du sommeil pour aller dormir

Vous commencez à cligner des yeux, à bâiller, à avoir les paupières lourdes ? C'est le moment d'aller dormir, sans attendre. Votre horloge interne aime les rythmes de sommeil réguliers. Écoutez votre corps plutôt que votre tête quand il s'agit du sommeil.

Source de l'article : <https://www.thera-somnia.com/dossiers/10-conseils-pour-bien-dormir-et-retrouver-une-bonne-hygiene-de-sommeil#:~:text=TheraSomnia%20est%20le%20premier%20programme,en%202020%20C3%A0%203%20mois.>

Qu'est-ce que l'empathie ?

Il s'agit d'écouter, de traduire et de reformuler les sentiments et les besoins que nous percevons chez l'autre. "Nous allons tous vieillir", ça nous donne le frisson ? Que vous soyez jeune ou non, vous êtes un être humain unique, avec une histoire d'envie, il faut vous écouter, vous avez des émotions.

Les auxiliaires de vie font avant tout un métier d'empathie.

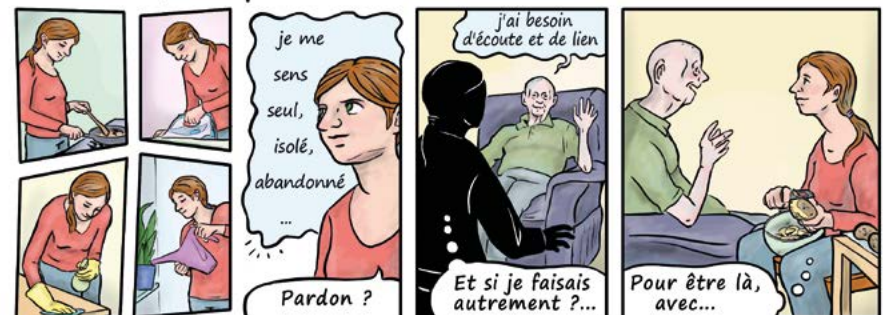
"On ne guérit pas du grand âge mais on peut aider à le vivre."

Pour améliorer la qualité de vie des aînés, écoutons-les ! Gardons en tête qu'ils sont libres de leurs choix et de leur corps et ce, malgré la vieillesse ou la maladie.

Lorsque nous entrons dans leur maison pour leur offrir des soins ou d'autres services, faisons-le avec respect et empathie, en nous adaptant à leur contexte.

de Pascale Cordier, auxiliaire de vie

Pour moi, l'empathie c'est...

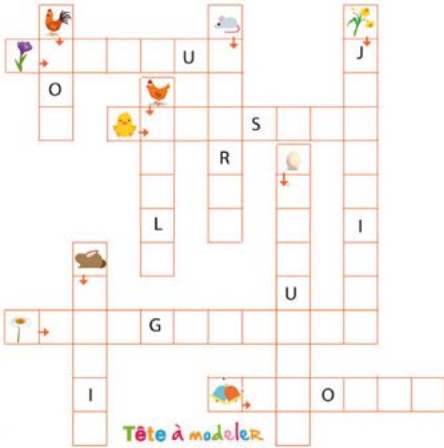


une qualité d'accueil et de disponibilité à l'autre...

(Odile)

Et si on jouait ?...

►►► MOTS CROISÉS



►►► DEVINETTES

Qu'est ce qui est blanc quand on l'envoie en l'air et jaune quand il redescend?

Un œuf

j'ai de grandes oreilles et j'adore les carottes.
Qui suis-je?

Le lapin

►►► À VOUS DE TROUVER LES 7 DIFFÉRENCES...

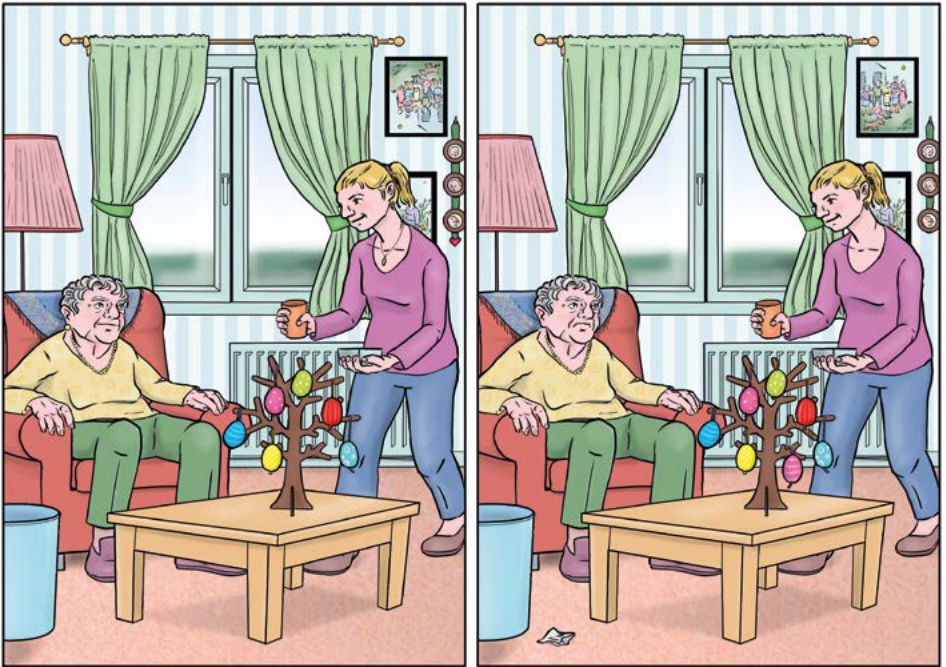


Illustration : Odile Jacquin

Sur l'image de droite : détritus à côté de la corbeille, non sourrite de la personne âgée, photo du haut à l'endroit, absence de cœur sour les cadres ronds.

laitre de vie, absence de boucle d'oreille de Pâques, absence de collier sur l'aux-sonne âgée, un œuf en plus sur l'arbre

MOTS CROISÉS ► en verticale ; COQ - POULE - SOURIS - JONQUILLE - LAPIN - COQUILLE ► en horizontale ; CROCUS - POUSSIN - MARGUERITE - CLOCHE

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

SOLUTIONS