

« CONSTRUIRE LE BONHEUR AUTOUR DU HANDICAP »

Conférence organisée par l'association « VIVRE MIEUX »

Dans le cadre du salon Autonomic Mieux Vivre Grand Ouest 2007
Vendredi 21 septembre – 13h00 à 14h00 – Rennes Parc Expo Aéroport – Espace Forum

A l'attention de la personne handicapée

Selon Epictète, un philosophe grec, dans ma vie il y a deux sortes de choses. Celles pour lesquelles je ne puis rien faire et celles dont j'ai la possibilité de maîtriser partiellement la situation et/ou en influencer le cours.

- Je ne peux rien faire pour le caractère du voisin, ni pour les bouchons dans la circulation, ni pour mon handicap que je subi tous les jours. Face à ces situations que je ne peux pas changer, ni modifier, ni supprimer, j'ai une attitude, qui peut être de trois niveaux : la révolte, la résignation ou bien l'acceptation et la décision de faire avec. La décision de faire avec, n'est pas facile à prendre, mais elle constructrice d'une autre vie, une vie ouverte sur le bonheur.

- Je peux agir sur moi-même quand je suis triste, lorsque je fais la gueule aux autres, lorsque je raconte toujours les mêmes choses de mon passé, lorsque je n'ai plus goût à rien. Il y a des attitudes possibles pour mieux vivre avec moi-même et mieux vivre avec les autres : choisir le chemin du bonheur.

Donc, je ne peux pas changer le caractère des autres, mais je peux apprendre à gérer mes sentiments. La tristesse, la jalousie, la rancune et la culpabilité m'éloignent du bonheur. En modifiant mes sentiments je peux choisir un chemin vers le bonheur.

Si je suis accompagnant de quelqu'un qui souffre, ne pas lui dire cela ira mieux demain, parce que, au plus fort de la souffrance, le temps n'existe pas. Il n'est pas possible de se projeter dans le futur et encore moins d'espérer. Inutile donc de dire cela va passer. La vie n'est pas demain, elle est aujourd'hui. Il n'y a que le présent qui compte et c'est dans le présent qu'il est possible de mettre quelque chose de positif. La meilleure conversation est quelquefois en dehors des mots et des paroles. Un geste, un sourire, un regard ou une attitude atténuée bien plus encore la souffrance pendant un court instant. La pensée de l'accompagnant est prépondérante dans l'évolution de la douleur de celui qui souffre. Une inquiétude, des angoisses ou des peurs de l'avenir non exprimées, contribue à enterrer la personne souffrante dans son malheur, alors qu'une pensée positive contribue à soulager la personne souffrante et participer à sa renaissance.

Protection de l'accompagnant pour mieux vivre et mieux accompagner. Décider de prendre du temps pour moi et choisir le bonheur pour moi, afin que de mon cœur s'échappe furtivement un rayon de bonheur et de tendresse auprès de la personne que j'accompagne. C'est ce petit plus, qui procurera sans le savoir ni le vouloir un désir de vivre, et ouvrira peut-être une fenêtre au soleil de la vie, celui du bonheur.

Pour l'accompagnant, bien savoir que c'est en donnant plus à soi-même, que l'on est ensuite capable de donner mieux aux autres.

Pour toutes informations complémentaires

Didier
Association Vivre mieux
www.vivre-mieux.info
Tél. : 06-07-66-02-97