

FAM

ASSOCIATIF

LOGEMENT

D. DURABLE

DOSSIER

CONSO

MOUVEMENT

PRATIQUE

ÉCHANGE CULINAIRE INTER GÉNÉRATIONNEL

PAR / Nicole **CHRÉTIEN**

ASSOCIATION INTEMPORELLE

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Association Intemporelle, les enfants des Accueils de Loisirs organisés par la Fédération Familiales de France de Moselle, participent régulièrement à des rencontres inter-générationnelles avec des personnes âgées issues de résidence 3ème Age ou de Foyers Logements.

Un échange culinaire de recettes de soupes a eu lieu avec la Maison de Retraite Alice Sar de Vantoux. Les résidents ont proposés aux enfants « une soupe aux cailloux » ! Quant aux enfants, ils avaient ramené une soupe aux panais qu'ils avaient confectionnée lors d'un atelier cuisine le matin.

Lors d'une autre rencontre, sportive cette fois-ci, les enfants ont accueilli dans leur structure, des personnes d'une Résidence de Maisières-lès-Metz « La Rose du Beffroi ». Ils se sont initiés en commun à de la Boccia (sport de boule apparenté à la pétanque). Le matin, ils ont réalisé lors d'un atelier cuisine des cupcakes aux formes et aux couleurs très variées, ils les ont ensuite proposés aux personnes âgées lors d'un goûter en commun qui a remporté un grand succès.

Voici des recettes pour illustrer ces rencontres...

RECETTES

CUPCAKES FACILES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 9 gros cupcakes) :

- * 140 g de farine * 120 g de beurre fondu
- * 120 g de sucre * 2 gros œufs * 3 cuillères à soupe de lait
- * 1/2 sachet de levure * 1 cuillère à café de bicarbonate
- * 1 cuillère à café de vanille liquide

Pour la crème au beurre sur les cupcakes :

- * 100 g de beurre mou * 200 g de sucre glace
 - * 3 cuillères à soupe de lait
- + moules à cupcakes en silicone ou papier + poche à douille si possible

PRÉPARATION

- Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6).
- Faire fondre le beurre puis l'ajouter au sucre dans un saladier.
- Ajouter les œufs puis la farine, le bicarbonate et la levure.
- Bien mélanger le tout pour éviter les grumeaux.
- Ajouter le lait et la vanille. • Remplir les moules à cupcakes au 3/4.

(En cas de moules papier : les disposer dans un ramequin ou autre pour éviter qu'ils ne s'aplatissent.)

- Enfourner pendant 20 min à 200°C.
- Laisser refroidir sans démouler.

Quand les cupcakes sont bien refroidis, préparer la crème beurre :

- Battre avec un fouet (électrique ou non) pendant 3 à 5 min, le beurre mou et le sucre glace. • Ajouter du lait + ou - selon la consistance. La crème ne doit pas être trop liquide ni trop compacte afin d'avoir la consistance idéale pour la poche à douille. • Décorer vos cupcakes avec la crème au beurre et une poche à douille (pour faire plus joli) : Astuce, si vous n'avez pas de poche à douille, prenez un petit sachet de congélation dont vous aurez coupé un tout petit peu de l'un de ses coins !
- Pour colorer la crème au beurre : colorant alimentaire ou chocolat en poudre, sirop de menthe, grenadine... Décoration : pépites de chocolats, vermicelles, sucres rigolos et tout ce que vous imaginez d'autres...



RECETTES

SOUPE PANAIS ET POIRES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 400 g de panais * 2 poires * 1 pomme de terre
- * 1 oignon * 1 litre de bouillon (de légumes ou de volaille)
- * Crème ou purée d'amandes * Huile d'olive ou beurre

PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon dans une casserole avec du beurre ou de l'huile d'olive. • Couper panais, pomme de terre et poires en petits morceaux. • Verser un litre de bouillon dans la casserole puis ajouter tous les légumes. • Cuire pendant 25 min environ, avec le couvercle en rectifiant l'assaisonnement si besoin.
- Mixer la préparation et enfin ajouter la crème ou deux cuillères à soupe de purée d'amande. • Pour les gourmets, on peut servir ce potage avec un peu de crème fouettée parsemée de persil.

Remarque

La saveur des poires se marie très bien aux panais.



A LA RECHERCHE DE SON ENTREPRISE POUR UN BON APPRENTISSAGE

PAR / Commission enseignement

On entend beaucoup parler d'apprentissage, d'alternance, de stage. Mots-clefs qui souvent entraînent du stress, de l'attente, des interrogations, parfois même, de l'angoisse, de la déception, des regrets... Chercher une entreprise pour accompagner ses études et sa formation n'est pas une activité de tout repos ! Il nous a semblé important de donner quelques pistes aux familles pour compléter les différents guides qui existent déjà...

Il n'est jamais trop tôt

Oui, il ne faut pas imaginer que les contacts avec entreprises ne puissent se prendre que dans les semaines qui précèdent l'action d'immersion. En effet, les entreprises sont très sollicitées et elles sont limitées en nombre de stagiaires ou apprentis à accueillir. Il faut comprendre qu'un stagiaire, un alternant, un apprenti, c'est une charge. Il faut un maître de stage ou d'apprentissage, il faut accompagner, transmettre, sécuriser... Il faut anticiper si on veut avoir une chance de trouver l'entreprise idoine.

Entrer dans une entreprise, c'est aussi un acte administratif. Un stage nécessite une convention, document codifié signé par l'établissement scolaire ou de formation, et l'entreprise. Quant à l'apprentissage, il doit s'appuyer sur un contrat qui est un véritable contrat de travail, donc un lien entre l'apprenti et l'en-

treprise. C'est l'entreprise qui doit l'établir et qui le communique au centre de formation. Ce contrat implique une visite médicale initiale à la médecine du travail.

Pour cela il faut du temps et c'est pour cela qu'il ne faut pas remettre à demain la recherche de « son entreprise ». Plusieurs mois peuvent être utiles selon les métiers, les régions, le sexe du jeune...

Garçon ou fille

Certains peuvent être choqués de cette remarque concernant le sexe du jeune cherchant une entreprise. Il ne doit pas y avoir de discrimination, la loi l'interdit. Dans les faits, certains le savent bien, c'est plus complexe. Il existe des domaines machistes, des artisans qui ne veulent pas de filles dans leur entreprise. Officiellement, ils n'écriront jamais que le motif du refus est le sexe, mais oralement, vous allez l'entendre : métier fait pour les filles, pas de filles ici, vous devriez choisir une autre branche...

Il y a quelques mois, une jeune fille cherchait un maître d'apprentissage en pâtisserie. Elle imaginait qu'elle trouverait facilement, qu'elle saurait convaincre sur sa motivation et sur son sérieux. Après plusieurs refus sans justification particulière, elle s'est retrouvée devant un pâtissier qui après l'entretien lui a dit non pour un contrat d'apprentissage en pâtisserie, mais lui a demandé si elle était disponible pour un même contrat en vente. Les filles en laboratoire de fabrication lui posaient question, par contre en vente, il fallait des filles, de préférence jeunes et belles !

Caricatural ? Peut-être, mais combien de jeunes filles en vente parce qu'elles n'ont pas trouvé dans la spécialité qu'elles souhaitaient : cuisinières, boulangères, bûchères, pâtissières, mécaniciennes auto, électriciennes... Parfois, elles arrivent à leur fin mais ont été obligées d'accepter un contrat d'apprentissage dans une grande entreprise, type supermarché par exemple, pour apprendre le métier dans des conditions moins bonnes : produits élaborés ailleurs, congelés, préfabrication... (Entendons-nous bien, toutes les fabrications, dans tous les supermarchés, ne sont pas sur ce modèle !).

Qui peut aider ?

De nombreux organismes existent et proposent des petites annonces pour stages, apprentissages, alternances... Sans les citer tous, voici quelques idées :

- **Chambres consulaires** : agriculture, métiers et de l'artisanat, commerce et industrie. On vous proposera des listes d'entreprises qui recherchent des apprentis et des alternants, qui accueillent des stagiaires, courte ou longue durée. Souvent il existe un fascicule pour accompagner la recherche, un guichet spécialisé, des petites annonces par mail.
- **Centres de formation** : de nombreux centres de formation, publics ou privés, ont leurs propres contacts avec des entreprises et peuvent ainsi aider dans la recherche.
- **Centre d'information et d'orientation (CIO)** : pour les enfants sortant directement de l'éducation nationale, c'est le point de contact initial. Attention, d'un lieu à un autre, d'un conseiller à un autre, la qualité des informations peut être objectivement inégale.
- **Les Missions locales** : ces organismes qui ont pour mission d'accompagner les jeunes sont souvent de très bonne qualité. Ils ont des contacts réels avec les chambres consulaires et les entreprises. Ils peuvent être de bon conseil et même plus ! En effet, certains conseillers accompagnent le jeune, le conseillent, l'aident y compris dans ses démarches, ses rédactions de lettres de motivation et CV...

L'ENTREPRISE VA CHOISIR LE JEUNE, PAS SES PARENTS. C'EST LE JEUNE QUI DOIT SE DÉPLACER, QUI DOIT TÉLÉPHONER, QUI DOIT PARLER, QUI DOIT DÉMARCHER.

Lettres, CV, visites

On demande souvent lettre de motivation et CV. Ces deux documents sont à préparer avec soin pour éviter les pièges. Imaginez toujours que celui qui propose un poste ou un stage va recevoir des dizaines de demandes (parfois cela peut aller jusqu'à plusieurs centaines de demande pour un stage, un poste d'apprentissage, une proposition d'alternance). Il faut donc que ces documents soient sérieux, véridiques, faciles à lire... tout en permettant de sortir du lot de façon efficace.

Sans vouloir, ici, vous apprendre à écrire un CV ou une lettre de motivation, rappelons seulement quelques éléments capitaux : contact précis, adresse numérique sans pseudo (on n'est plus dans le jeu vidéo mais dans le monde professionnel), photo d'identité lisible mais avec sourire, document bien imprimé, typo classique, phrases courtes, mise en évidence des spécificités, des pôles d'intérêts...



Toutes les entreprises ne déposent pas d'offres, certaines attendent votre visite. Choisissez une heure où les entreprises peuvent vous consacrer un peu de temps. Évitez les rushs et heures de pointe ! Pensez aussi à votre tenue ! Que pensez d'une personne qui viendrait en tenue négligée pour postuler dans un magasin de vente de prêt à porter ? Avec les mains sales dans un restaurant ?

Il n'est jamais trop tard pour convaincre !

Enfin, pour clore cette petite réflexion, il est utile de rappeler aux jeunes et aux parents une règle élémentaire : l'entreprise va choisir le jeune, pas ses parents. C'est le jeune qui doit se déplacer, qui doit téléphoner, qui doit parler, qui doit démarcher. Les parents, ils existent bien, mais ils accompagnent, ils doivent laisser parler le jeune, se mettre en retrait avec délicatesse, ils sont bien là, mais au second plan !

Bonne chance !

DOSSIER À LA RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE





PREMIER PETIT VOYAGE AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE HUMAIN

Le bien-être ! Mais vous êtes fous de vouloir aborder un tel sujet ! Vous allez naviguer entre les banalités qui n'intéresseront personne et les concepts philosophiques et moraux qui vont rebuter les lecteurs ! Non, franchement, laissez tomber le sujet et prenez plus simple, plus courant, plus abordable par tous...

Et, pourtant, ne cherchons-nous pas, tous, autant que nous sommes, les conditions de bien-être que nous estimons, même quand nous ne le formalisons pas, indispensables à la vie, à notre vie ?

Même l'OCDE (l'organisation de coopération et développement économique) cherche à instaurer un moyen pour mesurer le bien-être ! Pourtant, le concept est délicat à définir avec

précision. On sait qu'il y a là un mélange de considérations et réalités physiques, psychologiques avec un lot d'autres aspects qui touchent aux moyens financiers, à la culture, à la philosophie de vie et même aux hormones !

Nous ne tenterons donc pas de définir le bien-être laissant chaque rédacteur aborder à sa façon des pistes de réflexion et d'action pour que chaque lecteur s'approprie l'approche et la réalisation de son propre bien-être, celui de sa famille et de ses proches...

Il ne s'agit donc que d'une approche, d'un premier petit voyage au cœur du bien-être humain... Profitez-en ! Bon voyage !

PAR / **Michel BONNET**



BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

PAR / Patrick CHRÉTIEN

Être bien chez soi ?

Il existe incontestablement des rapports forts entre l'endroit où nous habitons et notre notion personnelle du bien-être. Chacun rêve à un endroit paradisiaque, et de nombreuses revues ou émissions télévisées renforcent l'envie pour chacun d'accéder à un tel endroit pour y vivre avec sa famille. Il doit être grand, beau, parfaitement décoré et tenu.

Pourtant un tel édifice ne suffit pas au repos de l'âme. « La plus belle des demeures peut parfois faire moins pour nous qu'une maison dans une prairie ».

Maslow dans son étude sur les besoins humains, classe en premier les besoins physiologiques : se nourrir, se soigner, et avoir un toit pour profiter. Puis vient le besoin de se sentir en sécurité quelque part ; l'homme est un animal fragile. Il ne se promène pas avec sa carapace. Nous ne pouvons vivre sans cesse aux aguets, exposés aux agressions, à la nuit, au froid, à la pluie. Il nous faut un abri. Ne prenez-vous pas grand plaisir au retour chez vous les soirs d'automne, sombres et pluvieux ou au bonheur d'écouter la pluie, au chaud dans votre lit. Ce besoin d'un espace de sécurité est fondamental, pour nous protéger.

Un lieu pour créer du lien social

Y a-t-il plus grand tourment que d'être seul au monde et même dans la maison de nos rêves, comment se sentir pleinement heureux si l'on y est seul ? Le toit

protecteur ne devient maison du bonheur que s'il est un lieu d'accueil et d'échanges entre membres de la famille, voisins, et amis. Dans les maisons d'où les enfants sont partis, la tristesse est souvent de mise, dans les maisons toujours pleines de cris et de rires la joie éclate.

Une base pour partir à la découverte du monde :

Une maison n'est pas une geôle : au contraire c'est un terrain de décollage pour partir découvrir le monde. Un endroit où l'on se sent bien, est aussi une base d'ouverture vers les autres. Un foyer ne doit pas être un lieu où l'on séjourne, mais un lieu où l'on revient. Ne connaît-on pas beaucoup de bonheur, à se retrouver chez soi après de longues vacances ? L'attachement affectif aux maisons familiales de vacances et le besoin, chez les nomades, d'un lieu où se poser entre deux pérégrinations, ne sont-ils pas des preuves incontournables ? Partir puis revenir donne plus de force au bonheur de disposer d'un lieu que l'on aime.

Un lieu pour construire nos idéaux

Si nous y sommes si attachés à ces maisons, c'est parce qu'elles incarnent nos idéaux de bonheur. Elles traduisent notre manière de concevoir une existence heureuse : ouvertes aux quatre vents ou protégées ; calmes ou bruyantes ; dépouillées ou encombrées... Nos intérieurs expriment notre manière de produire du bonheur.

Elles ont une influence inconsciente

Que de liens donc entre nos maisons et notre vision du bien être ! Et pourtant, nous y prêtons si peu attention... Vous êtes chez vous, profitez-en pour ouvrir un peu vos yeux ! Posez ce magazine et regardez votre maison, déplacez-vous observez ce que vous aimez, tout ce qui vous rend heureux dans votre chez vous : les couleurs, la lumière, vos photos, ce que vous apercevez depuis vos fenêtres, votre jardin, ceux qui passent à l'extérieur ; l'histoire de vos meubles et des objets familiaux ; prenez conscience que ce bain quotidien vous façonne. Êtes-vous bien chez vous... ?

LE BIEN ÊTRE DANS LA RELATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

PAR / Odile COUTAUDIER

« Intergénération » ; voilà un mot utilisé fréquemment et à la mode !

La relation intergénérationnelle n'est cependant pas une nouveauté et elle se vivait naturellement dans les familles bien avant le 21^e siècle. Certains évoquent cette période comme propice au bien être des jeunes parents et des tout-petits qui recevaient, de part la mixité des couches d'âges : aides, conseils, attentions ou réconforts. Qu'en est-il aujourd'hui ? Est-ce que les conditions de vie ; géographiques, fractures familiales, individualisme, travail, santé permettent encore cette relation ?

Le premier espace de vie entre générations reste celui de la Famille même si des associations s'attachent de plus en plus à retisser des liens entre maisons de retraite et écoles, entre enfants et grand parents, etc...

De plus en plus de familles organisent des temps forts regroupant dans un même lieu plusieurs générations : sous forme de vacances, cousinades, ballades champêtres ou pique-niques, sorties ou voyages à l'occasion d'un anniversaire, ...

Tous ces moments de partage ont pour but de mieux se connaître bien sûr, mais aussi de vivre des instants riches en petits moments de bien-être.

C'est ainsi que chaque week-end de Pâques une grand-mère réunit depuis treize ans, toute sa descendance dans un gîte. D'une vingtaine de participants les premières années le nombre est passé à plus de 35.

Il est difficile de dire lequel, parmi les grands ou les petits, reçoit le plus de bien être ? Est-ce la mamie, les parents où les plus jeunes ?

La réponse me semble évidente, tout le monde engrange des minutes de bien être partagé et la liste en est longue. Cela débute par la joie de chacun lors des retrouvailles après parfois plus de 1200 kms, occasion unique dans l'année, pour certains cousins, de se voir et pour les jeunes parents de présenter leur dernier né. Puis vient le temps des repas et leur préparation par les apprentis cuisiniers.



Les jeunes qui participent à la corvée « plonge » dans la bonne humeur, y trouvent également du bien être tout comme les jeunes parents, déchargés de certaines tâches qui profitent différemment de leur bambin. Veillées en commun, jeux et ateliers organisés par un « G.O » de service contribuent à l'harmonie avec soi et les autres. Les nuits très courtes des ados, l'inévitable chasse aux œufs de Pâques pour les plus jeunes, tellement fiers de partir avec leur panier et de revenir la frimousse pleine de chocolat, l'attrait des tous petits pour rejoindre les plus grands ravis de leur rôle d'aînés sont synonymes de plaisir pour chacun, de même que les échanges d'expérience et de conseils entre génération. Quant à la doyenne le meilleur moment reste celui où elle se fait photographe entourée de ceux qu'elle aime.

Les au revoir sont difficiles

Même si les 3 jours passent trop vite, si les au revoir sont difficiles, chacun repart le cœur plus léger, avec plein d'images dans la tête et les appareils photos bien chargés. Tous se promettent de continuer ce lien intergénérationnel durant les mois à venir ; ce qui est relativement aisé avec les outils actuels : messagerie, facebook, album photos en ligne, blog etc...

Et ne croyez pas que « MAMIE » soit écartée de cette richesse relationnelle, car à 90 ans et depuis la maison de retraite où elle réside, sa tablette numérique lui permet de poursuivre échanges et confidences avec tous. Il lui reste un an pour rêver aux prochaines fêtes pascales ou pour regarder fréquemment les films et photos souvenirs.



LE BIEN-ÊTRE POUR SOI ET L'ENVIRONNEMENT À PORTÉE DU PORTEFEUILLE !

PAR / **Sonia TROADEC**

Vous en avez marre de payer une fortune pour prendre soin de vous sans savoir ce qui se cache derrière ces recettes dites miraculeuses? Alors pourquoi ne pas vous lancer dans la création de vos propres cosmétiques et faire rimer votre bien-être avec celui de votre portefeuille et de l'environnement ?

Pourquoi faire des cosmétiques maison ?

Les parabènes sont utilisés comme conservateur dans les cosmétiques (dans plus de 80 % des produits) de part, notamment, leurs propriétés antibactériennes. Mais, leur utilisation est pointée du doigt de part leur toxicité. Alors un conseil écofrugal, cette famille est grande : « tenez-vous à l'écart des produits qui débutent par les termes suivants : propyl, isopropyl, butyl et isobutyl ». La tâche ne vous semble pas facile ? Voilà une première raison de faire vos propres soins de beauté : savoir précisément ce que vous mettez sur votre peau. Un autre avantage, c'est vous qui dosez. En fabriquant la juste dose, pas de risque de gâchis ! Et c'est aussi des produits toujours frais. Parce que la cosmétique maison est personnalisable, vous fabriquez le soin adapté au moment où vous en avez besoin. Exemple : votre peau vous tiraille, une potion maison et vous lui apportez une solution immédiate ! Et faire soi-même ses cosmétiques c'est plus facile et ludique qu'on ne le pense et amusant. Alors pourquoi s'en priver. C'est même l'occasion de partager un moment en famille ou de faire plaisir à vos proches. Enfin sachez que le plus grand des plaisirs est de savoir qu'on les a préparés soi-même !

Et si on parlait budget !

D'après le guide Ecofrugal: « en 2009, les Français ont dépensé en moyenne 200 € en parfums et produits de beauté. [...] Pour les soins de la peau le budget moyen

des Françaises est de 25 € en dessous de 25 ans, de 40.30 € entre 25 et 39 ans, de 73 € entre 40 et 59 ans. Vous pouvez réduire au moins de moitié vos achats de produits de soins et de cosmétiques en fabricant une partie vous-même et réaliser ainsi une économie d'environ 100 €. [...] Vous n'avez plus à payer la fabrication, le conditionnement, le transport. Il ne vous en coûtera que l'achat des matières premières. ».

Quels ustensiles et quels ingrédients?

Le matériel et les gestes sont à peu de choses près ceux de la cuisine. Une fois vos ustensiles trouvés et quelques ingrédients de base polyvalents, vous pouvez fabriquer vos soins beauté.

Avec ou sans conservateurs ?

Les cosmétiques faits maison se conservent moins bien. Ceux à base d'huile ou de beurre se conservent mieux que ceux contenant de l'eau (hydrolats). Et pour la petite astuce écofrugal, sachez « qu'en optant pour l'extrait de pépins de pamplemousse vous prolongerez leur durée de vie ». Mais, pour garder le plus longtemps possible vos soins, suivez ces précautions d'hygiène : bien vous laver les mains avant de commencer et stériliser les contenants et les ustensiles. Et n'oubliez pas de noter la date de fabrication sur votre soin et de le conserver au réfrigérateur.

Quels produits peut-on faire?

Laissez voguer votre créativité et baume à lèvres, masque, exfoliant, crème, dentifrice ou déodorant seront vôtres! Vous trouverez de nombreux sites Internet et livres proposant des recettes à faire soi-même. Et en attendant l'été, pourquoi ne pas tenter le masque au melon à l'effet bonne mine : broyer la chair d'un melon avec ses graines et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol puis laissez reposer 15 minutes !

Source : Guide Ecofrugal à télécharger gratuitement sur www.ecofrugalproject.org

ET LA CULTURE DANS TOUT ÇA !

PAR / **Thierry VIDOR**

Qui n'a éprouvé le plaisir de se plonger dans une histoire qui le passionnait, de ne rater sous aucun prétexte la suite d'un feuilleton télévisé, de voir ou revoir une pièce de théâtre, de ne pouvoir quitter un film haletant, de frémir devant un tableau ou une sculpture, de se ressourcer voire planer en écoutant une symphonie ou un tube à la mode... Sentiment de bien-être ! Petits moments de bonheur, instants magiques qui en appellent d'autres...

C'est ainsi que l'occasion nous est donnée de pénétrer d'autres univers, de nourrir notre imagination, de bâtir d'autres représentations, de vivre d'autres expériences, de découvrir l'autre, de ressentir des émotions... Tout un chacun en fonction de son humeur, de ses aspirations, de ses représentations accède ainsi à un nouveau niveau cognitif, émotionnel et intellectuel. N'est ce pas également une merveilleuse opportunité de prendre du recul par rapport à sa propre vie ou à ses difficultés et de relativiser ?

Sentiment de bien-être

Mais ce sentiment de « bien-être » obtenu par la fréquentation de l'Art, matérialisation de la pensée d'autres esprits clairvoyants, n'est-il pas un appel vers la Connaissance et vers l'épanouissement de l'être : « L'Art médiateur et facilitateur de la pensée, pour mettre en mouvement ». Cependant cette dynamique intellectuelle, apanage de l'être humain, se trouve souvent freinée voire stoppée par la difficulté de l'effort ou la facilité du plaisir immédiat. Ainsi c'est un des rôles de l'éducation d'assurer cette motivation et le désir de se cultiver. Et, on ne peut confondre bien être et épanouissement personnel, car trop souvent la recherche du bien être entraîne une sorte d'asservissement de l'esprit tout obnubilé par la satisfaction immédiate voire la réalisation de ses pulsions. C'est en ce sens que la culture s'oppose à la nature. Cette vie intérieure, générant une pensée élargie basée sur l'alliance de la raison et du sentiment, se construit et demande autant un état d'esprit que des efforts continuels et c'est seulement à ce prix que l'on y parvient. D'où l'importance de donner à ses enfants la chance d'accéder à celle-ci qui donnera à leur existence des sens, du sens et un sens.



« Tant que les enfants seront petits, donne leur des racines ; lorsqu'ils auront grandi, donne leur des ailes »
Voilà la tâche qui nous incombe, parents, grands parents, familles, associations, école... si bien exprimée dans cette métaphore tirée d'un proverbe indien.
Enfin, en guise de conclusion, pour tenter de résumer ce propos, j'évoquerai Victor Hugo ⁽¹⁾ :
« Et l'on voit de la flamme aux yeux des jeunes gens, Mais dans l'œil du vieillard on voit de la lumière. »

N'est ce pas cela le véritable « bien-être » ?
N'est-ce pas à cela que nous aspirons tous, l'accomplissement d'une vie et une quiétude face à notre quête d'absolu ! Et comme l'exprime Luc Ferry ⁽²⁾, c'est qu'au fond la chance nous est donnée, à nous autres humains, d'élargir notre horizon et de transformer la flamme en lumière par le concours de notre volonté, de notre travail et de notre expérience.

+Infos

⁽¹⁾ Victor HUGO
La Légende des
Siècles-Booz endormi.

⁽²⁾ Luc FERRY.
Claude CAPELLIER.
La plus belle histoire
de la philosophie.
Paris. Ed Robert Laffont
2014 p 426

COMMENT IMAGINER NOTRE BIEN-ÊTRE SI ON FAIT ABSTRACTION DU TRAVAIL ?

PAR / Michel BONNET

C'est bien de parler du bien-être, ça rassure un peu, ça soulage. Quand on évoque cette thématique on la conçoit à la maison, dans le développement personnel, dans la relation avec les autres... Mais on ne lie pas travail et bien-être. Il ne faut quand même pas exagérer ! Et pourtant...

Le travail dans nos vies

Le premier constat est simple. Nous passons beaucoup de temps au travail. Je sais bien que cela peut sembler étonnant alors que l'on parle beaucoup – trop – de chômage mais si vous mettez bout à bout tout le temps passé en transport, en formation professionnelle, arrêt maladie, sur le lieu de travail, en recherche d'emploi... vous constaterez qu'il s'agit-là d'une de nos activités majeures. Alors, comment imaginer notre bien-être si on fait abstraction du travail ?

Bonheur et travail, deux valeurs inconciliables ?

Certains vous expliqueront avec méthode, sérieux et références qu'il est impossible de trouver le bonheur dans le travail. La preuve ? C'est dans les livres sacrés qu'ils le trouvent, ces bonnes âmes, là où il est écrit que Dieu condamna l'homme au travail après sa désobéissance dans le jardin d'Eden.

Mais si on ne se contente pas de ces explications, si on veut aller plus loin, on va aussi trouver des personnes pour qui le travail est un tout, objectif, raison de vivre, moyen de vivre, source d'épanouissement, et ils finiront par vous parler de bien-être, de bonheur.

Travail et travail !

Simone Weil, une des plus grande philosophe du vingtième siècle, a longuement réfléchi sur le travail en distinguant plusieurs catégories : le travail créatif, le répétitif, le travail doux et le violent, celui qui est fait par l'homme libre, celui qui est subi par l'esclave... et il y a encore plusieurs formes d'esclavagisme aujourd'hui, y compris dans nos entreprises.

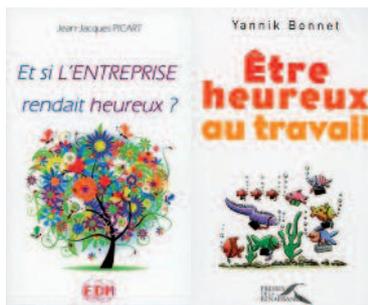
Pourtant, même les plus capitalistes et exploitants des autres, reconnaissent que le bien-être au travail n'est pas inutile puisqu'il fait diminuer le taux d'accident du travail, augmente la rentabilité individuelle et collective, supprime un grand nombre de sources de conflits... Non seulement le bien-être au travail n'est pas une option facultative, c'est tout simplement essentiel pour le travailleur, l'entreprise et la société !

Comment cultiver le bien-être dans l'entreprise ?

Nous n'allons pas développer cette recherche en détail mais juste énoncer quelques éléments fondamentaux. Le bien-être passe par un positionnement individuel et collectif qui concerne le chef d'entreprise, l'encadrement, les exécutants. L'entreprise est en première place de responsabilité : elle le sait bien depuis qu'elle doit prendre en compte les conditions de travail avec un véritable dialogue avec le personnel. C'est dans les conditions de travail que l'on peut trouver, pour chaque salarié, les sources de bien-être. C'est aussi-là que l'entreprise peut devenir réellement durable, c'est-à-dire qu'elle peut se reposer sur ses personnels, premières richesses de l'entreprise et par de-là même de la société et de la nation.

Mais si l'entreprise est en première ligne, chaque personne, quelle que soit sa place, est co-responsable de la construction du bien-être, de son bien-être !

Pour aller plus loin



Deux ouvrages pour approfondir cette question délicate qui nous concerne tous : Et si l'entreprise rendait heureux ? Jean-Jacques Picart, Editions Entre Deux Mondes

Être heureux au travail, Yannik Bonnet, Presses de la Renaissance