

# Le Bip

Bulletin d'information du Personnel  
Hospitalier de Sedan



JUILLET 2011

Objectif « mieux-être » à l'atelier détente

« Mieux prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres » : d'une formule parlante, Marie-Ange Massin a résumé la philosophie de l'atelier détente dont elle est l'initiatrice et qu'elle anime au Centre hospitalier.

Après quelques années passées à la Croix Rouge, Marie-Ange est revenue au Centre hospitalier en 1988, où elle avait débuté après l'obtention de son diplôme d'infirmière. Elle a ainsi exercé au sein des maisons de retraite de Floing et Glaire et en Médecine 1<sup>er</sup> étage. Déléguée syndicale FO depuis plusieurs années, elle siège à l'Agence Nationale de Formation Hospitalière (ANFH) et intervient donc au comité pédagogique régional qui élabore les programmes annuels de formations pour les agents des différents établissements.

A ce titre, fin 2009, elle a fait partie d'un groupe de travail qui a organisé une conférence sur le thème du « bien être au travail ». Dans ce cadre, des représentants des centres hospitaliers de Charleville-Mézières et Troyes ont présenté les ateliers détente réservés aux personnels de ces établissements.

« J'ai été d'emblée séduite et convaincue par la nécessité de mettre en place au sein de l'hôpital de Sedan, des mesures permettant aux agents de pouvoir évacuer ponctuellement leur stress et leur permettre de repartir plus détendus, plus sereins, vers leurs tâches respectives » explique-t-elle.

## Une expérience concluante

Pour appuyer son propos, elle cite des études qui ont démontré l'existence d'une étroite relation entre les émotions et les contractures musculaires. « Une fatigue morale conduit à des douleurs musculaires, mais aussi réciproquement, une tension musculaire répétée est source de tensions psychiques ». Et comme garantir le bien-être de chaque travailleur là où il exerce son métier constitue désormais le devoir de tout employeur, Marie-Ange Massin n'a eu aucun mal à faire partager sa conviction à la DRH, qui s'est même montrée enthousiaste à la mise en place d'un tel projet.

Dans un premier temps, Marie-Ange Massin a proposé d'ouvrir cet atelier à titre expérimental pendant trois mois et d'en assurer le fonctionnement sur son temps personnel ou syndical. Après étude du projet, la cellule qualité de l'hôpital a démontré que le service le plus touché par l'agressivité des patients, engendrant alors stress et fatigue nerveuse chez le personnel, était le service des urgences.

Les premières séances hebdomadaires ont donc débuté au printemps 2010. Les trois inscrits du début se sont très vite multipliés. Les chiffres de fréquentation et une enquête de satisfaction menée par la cellule qualité démontrant les

bienfaits de l'atelier ont conduit à pérenniser l'expérience et à l'étendre à l'ensemble des services, tant de soins qu'administratifs. Sur proposition de la DRH, depuis décembre 2010, Marie-Ange Massin est en détachement à mi-temps pour assurer l'animation de cet atelier.

## Décontracter les muscles

Et là encore le succès a été immédiat : la participation étant basée sur une démarche personnelle, pour le personnel qui en ressent le besoin, une vingtaine d'agents sont régulièrement candidats à chaque séance. C'est Marie-Ange qui se déplace dans les services, avec un point de chute par secteur géographique. Lors de ces séances d'une quinzaine de minutes, l'agent, devenu « patient », resté habillé, est « massé » à l'aide d'un « massrol », appareil en bois articulé qui suit les mouvements du corps pour tonifier les muscles. Pour la bonne réussite de l'intervention, le « massage » est réalisé dans un coin isolé du service spécialement aménagé et avec commandement premier de « ne pas déranger ».

Pour le bon fonctionnement à la fois des services et de l'atelier, un calendrier, fixé à l'avance, des interventions de Marie-Ange est affiché dans chaque service.

Bien évidemment, Marie-Ange ne revendique en aucune façon son action comme étant une innovation syndicale, « mais seulement une démarche d'infirmière, de soignante ».

Elle entend démontrer que « les personnels qui sont confrontés au stress ou à des conditions de travail parfois difficiles vont pouvoir à travers cet atelier, bénéficier d'un mieux-être qui ne peut être que bénéfique à l'agent et à son efficacité dans sa tâche ».

D'ailleurs, il est envisagé de conduire très prochainement une enquête de satisfaction sur le ressenti des personnels fréquentant cet atelier.



Le massrol  
est  
« l'outil »  
principal de  
Marie-Ange  
Massin





# Edith, la mamie-bonheur de Floing au cœur gros comme ça !

A 83 « printemps », comme elle le précise elle-même, Edith Delannoy est « une figure » de la maison de retraite de Floing. Dynamique, toujours tirée à quatre épingles, volubile, elle est presque devenue la mascotte de l'établissement, tant elle sait communiquer sa bonne humeur, son envie de continuer de dévorer la vie à pleines dents et surtout son éternel besoin de « rendre service ». Il faut dire qu'imaginative et habile de ses doigts, avec presque rien, un peu de laine, quelques bouts de ficelle, des emballages en carton, un morceau de tissu, une paire de ciseaux et un tube de colle, elle sait en faire des choses, cette mamie au grand cœur... Le développement durable, pas besoin que ce soit à la mode, il y a bien longtemps qu'elle le pratique. Un seul exemple ? Elle retourne les enveloppes, y colle un petit motif humoristique découpé dans une revue, et hop, elles sont prêtes pour un nouvel envoi. Avec Edith, rien ne se perd. Elle récupère tout, et surtout a l'art de le transformer. Avec un seul but : avoir le bonheur de l'offrir !

La solidarité, le partage, l'échange, sont les maîtres-mots de cette Ch'ti au grand cœur.

Autant de valeurs qu'elle a toujours mises en application naturellement avec simplicité, déjà lorsqu'elle était commerçante, puis lors de la retraite.

## Rien n'est inutile, tout se transforme...

L'entrée en maison de retraite dans son Nord natal, ne l'a pas fait renoncer à ses activités au service des autres. Mais début 2010, l'établissement qui l'accueillait à Villeneuve d'Ascq est obligé de fermer pour cause de travaux urgents. « N'ayant plus de famille dans le Nord, j'ai souhaité me rapprocher de ma filleule, Huguette, installée à Sedan, et voilà comment je suis arrivée à la maison de retraite de Floing en juin 2010 » explique-t-elle. Et elle n'a pas perdu son insatiable envie de se rendre utile. Car elle n'oublie jamais de penser à ces résidents qui ne reçoivent que de trop rares visites.

Il suffit d'ailleurs de la laisser raconter : « A l'approche de l'hiver, voyant des résidents jambes nues, il m'est venu l'idée de faire des plaids. J'étais arrivée du Nord avec deux cartons de pelotes de laine, et avec l'aide de ma filleule, excellente tricoteuse, nous avons pu offrir treize plaids réalisés sous forme de patchwork. Pour Edith, les plaids offrent trois avantages : ils peuvent servir de couvertures pour couvrir les jambes, se transformer en châles, ou encore en pointe pour décorer un lit. CQFD !

Et les idées ne manquent pas à Edith. A la Saint-Nicolas, la Mamie Ch'ti a quelque peu bouleversé les coutumes : « pour l'ouverture du 21<sup>e</sup> siècle », elle a offert, « une rose d'amour » au célèbre personnage qui n'oublie jamais de rendre visite aux maisons de retraite du Sedanais. Ces fleurs, elle les avait fabriquées elle-même avec du papier. Une idée initiée à Villeneuve d'Ascq : « Nous célébrions toujours la messe de Noël. Une mamie de 95 ans m'avait offert un baigneur pour que nous ayons un « petit Jésus » dans la crèche. Mais il lui fallait un couffin. J'en ai tricoté un avec ... des sacs en plastique que nous avions aux caisses des magasins d'alimentation... »



*Edith, dans sa chambre entourée de ses objets favoris  
fabriqués de ses mains et de deux soignantes  
Diana et Stéphanie*



## Des idées plein la tête

Dans le même temps, Edith et une amie ont confectionné leurs premières roses en papier qui ont entouré le couffin, avant d'être offertes aux résidents en souvenir de ce Noël.

Une initiative reprise à Floing, où la Mamie-Générosité, cette fois avec l'active coopération de sa filleule, a pu offrir la bagatelle de 150 roses aux résidents, mais également aux membres du personnel participant à la vie de l'établissement.

Et depuis, elle ne cesse d'en réaliser pour les offrir, lors d'une fête ou d'un anniversaire.

Edith a ainsi en quelque sorte instauré des coutumes bien sympathiques. C'est ainsi que lors de l'entrée de chaque nouveau résident, elle lui remet un petit poème d'accueil... (voir en encadré)

C'est également un poème (voir encadré) qu'elle a choisi de lire lors de la fête des grands-mères. Autant de délicates attentions qui viennent apporter un petit plus dans le quotidien des résidents. D'autant que les idées, Edith n'en manque pas... Désormais connue pour ses élans de générosité, elle a pu rencontrer M. Burdi, le représentant de l'association « Enfance et partage ». Il lui a donné des peluches, permettant

ainsi à des grands-mères de l'établissement de les offrir à leurs petits-enfants. Un geste qui donne toute sa signification au nom de l'association et établit une jolie complicité avec Edith qui n'a pas manqué de « renvoyer l'ascenseur » : elle a confectionné quinze layettes qu'elle a remises à l'association.

## Un appel à la générosité

Aujourd'hui, sa dernière trouvaille c'est pouvoir offrir à chaque anniversaire une poupée, genre Barbie, qu'elle se charge d'habiller en princesse. Mais si sa volonté est intacte, elle a tout de même besoin d'un petit coup de pouce (ou plutôt de moyens) pour agir. Elle lance donc un appel à l'aide pour lui faire parvenir ces poupées souvent oubliées, et qui dans les mains d'Edith retrouveraient une seconde jeunesse. Sans oublier des pelotes de laine qui dorment dans les placards. Plutôt que de finir en repas pour les mites, elles pourraient se transformer en de bien utiles layettes. « Je compte sur tout un chacun. Si tous les gens du monde pouvaient se donner la main » dit-elle, non sans émotion.

Ainsi Edith pourra continuer à faire plaisir aux autres et affirmer avec le sourire : « Ici pas question de m'ennuyer, je suis toujours très occupée ».

## Un poème pour les nouveaux arrivants

*L'amitié c'est une main qui vous soutient dans la douleur et le désarroi.*

*C'est une oreille qui écoute tantôt votre peine, tantôt votre joie.*

*C'est un regard qui voit jusqu'au plus profond de votre âme sans jamais se faire juge.*

*C'est un cœur qui s'ouvre et jamais ne se ferme, tout comme un refuge.*

(Poème de Sarah Biquet)



## Un poème pour la fête des grands-mères :



*Il était une fois grand-mère, grand-maman !*

*Dans la bouche enfantine, aujourd'hui c'est « mamie » qui fuse à tout moment !*

*Mamie, c'est la confidente des larmes et des chagrins qu'elle essuie tendrement avec de gros câlins*

*Mamie qui prend le temps de conter des histoires à ses petits enfants, au lit quand il fait noir douce et bonne Mamie, visage du bonheur qui dissipe nos peines*

*tu resteras pour nous le plus beau souvenir de notre âme d'enfant.*

*L'équipe du BIP vous souhaite de  
bonnes vacances et vous donne  
rendez-vous en septembre...*



# L'Equipe Operationnelle d'Hygiène

L'Equipe Operationnelle d'Hygiène, toujours sur le pont en plus de ses missions de base répond aux sollicitations diverses et variées des services de soins.

L'EOH organise régulièrement des forums de discussions et des expo-rencontres sur des thèmes précis. La dernière en date, sur le lavage des mains a rencontré le succès escompté. Les organisatrices planchent déjà sur le sujet de l'an prochain qui sera organisé différemment.



POUR FÊTER L'INAUGURATION DU DISPENSAIRE  
DU Dr ABDOU A MADAGASCAR



ORGANISE UN REPAS DANSANT

LE 17 SEPTEMBRE A 20 H  
SALLE DES FETES DE THELONNE

25€ par personne  
(Apéritif/buffets froid et chaud/fromages/desserts/café)

RESERVATION Par téléphone : 09.52.32.99.16  
Par mail : [pirogue.ambanja@free.fr](mailto:pirogue.ambanja@free.fr)  
[www.unepiroguepourambanja.arduinia.fr](http://www.unepiroguepourambanja.arduinia.fr)

## BULLETIN DE RESERVATION

Monsieur/madame : \_\_\_\_\_ nb de place \_\_\_\_\_ x 25 euros  
(Association / service)

TOTAL : nb de place \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ euros

Paiement à la réservation  
(Chèques à l'ordre de l'association)  
A retourner : service des urgences CH Sedan

## L'Association

**« une pirogue pour Ambanja »**  
organise un repas dansant  
le 17 Septembre prochain  
afin de fêter l'inauguration du dispensaire  
du Dr Abdou MANANTSARA.

Si vous êtes intéressés, et souhaitez vous inscrire,  
le formulaire d'inscription (ci-contre) est à votre  
disposition sur le lecteur P / dossier BIP.

Ce document est à retourner au service des  
Urgences de l'établissement.



# Carnet rose



Maman HOURRIEZ Amandine  
Puéricultrice en Pédiatrie  
Bébé HOURRIEZ Gabriel  
né le 20/06/2011

Maman RAYET Cindy  
Aide Soignante à GLAIRE  
Bébé RAYET Anaële  
née le 16/06/2011

*Toutes nos félicitations aux heureux parents !*

