

Stella nous livre son expérience d'accompagnement par Le Vent Bleu.



Comment s'est fait la rencontre avec le Vent Bleu ?

Dans le cadre des soins supports qui sont mis en place hôpital après des maladies beaucoup d'informations sont disponibles. J'avais vu passer cette association Le Vent Bleu, un flyer m'avait aussi été remis par l'équipe où j'étais suivie après un cancer. C'est quelque chose qui m'a parlé au moment où il a fallu aborder l'après maladie et le retour au travail

Quelle était votre situation ?

Entre l'hospitalisation et les soins j'ai été arrêtée pendant environ 2 ans. Avant mon arrêt je travaillais loin de chez moi et pensais reprendre dans les mêmes conditions. J'ai pu obtenir un poste plus près de mon domicile. Donc je me projette dans un nouveau poste, avec une nouvelle équipe à encadrer, avec un nouveau responsable, toutes ces choses que je ne connaissais pas. Finalement plus la date de reprise approchait plus ça générait de l'angoisse. A ce moment-là je sens que *« je suis un poisson rouge dans un bocal, c'est-à-dire que je tourne en rond, je me sens angoissée, je me sens perdue, je sais plus »*.

Le poisson rouge piégé dans son bocal

« J'étais seule dans le bocal ». Tous les jours je me disais qu'est-ce que je vais faire, est-ce que je reste sur mon métier, est-ce que je change d'entreprise ... j'envisageai plein de portes de sortie mais je ne voyais pas la sortie. La fatigue,

les difficultés de mémoire, mon énergie m'inquiétaient. Avant je m'investissais énormément dans le travail, j'y mettais tout ce que j'avais, et je ne voulais pas le reproduire dans ma nouvelle fonction.

Comment s'est déroulé l'accompagnement avec Le Vent Bleu ?

Je ne savais pas trop à quoi m'attendre et ce que cela allait m'apporter. On m'a présenté les deux approches d'accompagnement qu'offre l'association. Le but ça a été de redonner du sens et de dessiner un parcours vers le travail. La coach m'a fait mettre sur papier tout ce qui tournait en rond dans mon bocal. Mon bocal s'est agrandi, cela m'a permis de mettre des mots sur mes sensations d'angoisse, ce que je voulais, ce que je ne voulais plus. Cette démarche m'a permis de me détendre par rapport au retour au travail.

Des moments marquants de l'accompagnement ?

Le premier moment important a été cet exercice de restitution, par écrit, de ce qu'était ma vie d'avant et de ce que je désire que soit ma vie de demain, de manière assez ludique (en utilisant des images, des jeux de cartes). Le deuxième grand moment je n'étais pas en forme, j'étais fermée, un jour sans. Ma coach a su apaiser les choses, sans rester fixer sur l'objectif initial de la séance, donc il y a eu vraiment une prise en charge de l'état émotionnel dans lequel j'étais. Cela a permis de ne pas décrocher. De retour au travail on se dit que là aussi on peut ne pas être bien, ne pas tout réussir et malgré tout avancer, il n'y a rien de dramatique.

Le retour au travail

L'accompagnement m'a permis de reprendre le travail plus sereinement. Cela m'a aidé à dédramatiser l'idée de ne pas y arriver. J'avais la crainte des trous de mémoire, de me tromper dans mon agenda ... Cela m'a permis de mieux accepter toutes ces petites choses du quotidien, et j'ai pris beaucoup de distance par rapport à cette exigence vis-à-vis de moi. J'accepte de ne plus tourner à 200 à l'heure et je reprends confiance en moi.

Stella