Santé-vous bien ?

Comment allez-vous vraiment ?

Une simple question anodine, en apparence, que l'on attend tous les jours **« Comment allez-vous ? »**, et une réponse automatique, apprise et valorisée depuis tout petit : **« Bien merci, et vous ? »**.

Mais si vous vous posez quelques instants et que vous prenez réellement le temps de réponse à cette question. Telle la méditation de pleine conscience, installez-vous à un endroit, physiquement et psychiquement, déposez tout ce que vous n'avez besoin d'avoir là et maintenant : le sourire de façade, le rôle de personne forte, les contraintes du quotidien.

Bien que vous soyez *(écrire votre métier)* : ....

et qu'on sait à quel point il est important pour vous de bien faire votre travail, de prendre soins des personnes que vous accompagnez, des missions et rôles qui vous sont confiées ; il vous faut aussi savoir prendre du temps pour vous.

Alors, comment allez-vous vraiment ?

Si non, Pouvez-vous en parler à un proche ? Dire ce que vous ressentez en ce moment à une personne de confiance ?

Si oui, c'est très bien. Il faut continuer sur cette voie. Que faites-vous pour cela ?

Vous avez le droit d'aller bien en cette période ; tout comme vous avez le droit de ne pas aller bien, de ne pas vous sentir au mieux de votre forme.

Maintenant, posez-vous une autre question : **Prenez-vous soin de vous-même ? Prenez-vous autant soin de vous que vous prenez soin des personnes ?**

Se recentrer sur vous et vos besoins, ne fait pas de vous une personne égoïste. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie. En effet, c'est en prenant soin de vous que vous pourrez prendre soin des autres.

Il y a au moins cent oreilles qui sont prêtes à vous écouter et à vous soutenir.

« Rappelle-toi : l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais. » **Pablo PICASSO**

Valentine LELEU
Psychologue du travail, ergonome