



LA MÉMOIRE QUI FLANCHE

« En septembre 2018, j'ai décidé de filmer ma grand-mère Annie, 96 ans, atteinte d'Alzheimer. J'ai voulu saisir les hauts et les bas de la maladie au rythme des visites de ses proches ; de la perte de ses repères jusqu'à ses instants de joie et de lucidité retrouvée. » Dans ce documentaire qui a obtenu le Trophée d'or au festival Deauville Green Awards 2019, la maladie d'Alzheimer nous est montrée sous un jour différent. La caméra est braquée sur la grand-mère du réalisateur mais aussi sur tous ceux qui l'entourent (ses proches et le personnel de l'Ephad) qui, au quotidien, transmettent à l'adorable petite mamie une dose d'amour et de bienveillance incommensurable. Le film est entrecoupé d'images d'archives montrant Annie avant la maladie. Elles nous arrachent des sourires et quelques larmes d'émotion, mais pas des larmes de tristesse ! Car c'est la joie et les rires qui tissent le fil conducteur de cette fin de vie filmée avec talent et délicatesse. *La mémoire qui flanche*, Éric de Chazournes, disponible sur YouTube.

© unsplash

CONNAÎTRE SES FORCES

« Une force est une capacité particulière de se comporter, de penser ou de ressentir qui est authentique et énergisante, et qui permet un fonctionnement optimal pour se développer et s'améliorer » (Alex Linley, 2008). Les personnes les plus performantes bâtissent leur vie personnelle et leur carrière sur leurs talents et leurs forces. Elles apprennent à reconnaître leurs talents et à les développer. La recherche a également prouvé que les membres d'une équipe sont beaucoup plus engagés dans leur travail lorsque l'attitude de leur manager est concentrée sur leurs forces et non sur leurs faiblesses ! Pour toutes ces raisons, savoir identifier nos forces est un vrai plus pour chacun d'entre nous. L'application "Cartes des forces", développée par Positran, permet aux formateurs, accompagnants, managers... d'identifier et de capitaliser les forces individuelles et les forces émergentes de leurs groupes. www.positran.fr

L'ACTU FABRIQUE SPINOZA

LE HASARD AIDE À LA PRODUCTIVITÉ !

D'après l'étude "Nouveaux espaces de travail et expérience collaborateur" de l'Observatoire Spinoza, 70 % des informations échangées au cours d'une journée de travail le sont au hasard des rencontres fortuites. Alors, comment concevoir ou transformer les espaces de travail afin qu'ils favorisent ces échanges informels, et plus largement pour mieux travailler ? Les zones de circulation ou les "zones oubliées" peuvent-elles générer de la sérendipité ? L'étude examine sept grands facteurs susceptibles de favoriser l'épanouissement et la collaboration au travail. Action Spinoza, la branche conseil et formation de la Fabrique Spinoza, s'appuie sur celle-ci pour accompagner le changement lorsque des organisations transforment leurs espaces et souhaitent en faire une opportunité de réussite humaine.

Saphia Larabi www.fabriquespinoza.fr

En bonne compagnie

Confiné depuis plusieurs semaines Centre les quatre murs de votre lieu de vie, vous rêvez à vos prochains voyages ? La compagnie aérienne "La Compagnie" propose de faire de ses vols vers New York une expérience des plus sereines grâce à son nouveau programme "Relax on board". Consignes de sécurité données par des yogis ; méditation à chaque étape du vol avec un programme spécialement créé par l'application Petit Bambou ; hydratation de la peau grâce au kit de confort concocté par la marque Caudalie ; alimentation saine et de saison avec Les Fruits défendus, Bon Bean et Kusmi Tea. Le vol est en soi un voyage dépaysant pour le corps comme pour l'esprit, et vous arriverez à destination plus détendu que jamais. Bienvenue à bord ! Programme "Relax on board", La Compagnie, www.lacompanie.com

Va bene

Le journaliste Ali Rebeih aborde sur cette chaîne TV de nombreuses thématiques liées au bien-être : psychologie, vie au travail, coaching parental, alimentation et nutrition, couple et amour, santé... Les meilleurs experts français transmettent aux spectateurs conseils et recommandations sous différentes formes (masterclass, débats ou encore interviews). Vous pouvez ainsi bénéficier des conseils de Christophe André sur l'estime de soi, ou de Marc Rey, grand spécialiste du sommeil, pour mieux dormir.

www.vabene.tv



© unsplash

VOUS PRENDREZ DEUX PILULES DE CULTURE !

Des maux psychologiques qui se soignent grâce à la culture ? Inspirée par les effets bénéfiques des "prescriptions culturelles" qu'elle propose dans son travail de psychologue, Laure Mayoud a fondé l'association "l'invitation à la beauté". Celle-ci a pour but la promotion de la santé par la beauté sous toutes ses expressions.

www.linvitationalabeaute.org

VOICI DES COMPTES INSTAGRAM QUI ABORDENT, AVEC HUMOUR ET EN DESSINS, LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE :



© unsplash

► theo.grosjean

Rire de ses angoisses est un excellent moyen de prendre de la distance par rapport à celles-ci ! Sur ce compte, Théo Grosjean publie régulièrement des extraits de sa BD *L'homme le plus flipé du monde* qui raconte son quotidien de grand anxieux. Extrêmement drôle et réconfortant (on s'aperçoit que nous ne sommes pas les seuls à avoir des angoisses).

► marcelailustra

Cette jeune illustratrice brésilienne a longtemps souffert du regard des autres, de crises d'anxiété et de dépression. Ses jolis dessins nous aident à cultiver notre amour-propre et à nous assumer tels que nous sommes, avec nos petits défauts et nos peurs.

► rubyetc_

« La vie est compliquée, du coup je l'ai dessinée ! » Sur son compte, Ruby

Elliot (auteure de la BD intitulée *Ça va merveilleusement bien*) illustre son combat quotidien avec sa santé mentale. Elle raconte, avec l'humour noir qui la caractérise, les hauts et les bas de la vie. Hilarant et criant de vérité.

► mathou_cdh

Vous connaissez sûrement les sympathiques illustrations de Mathou. Débordantes de positivité, de couleurs et de second degré, elles font un bien fou au moral. Sa dernière BD parle de la peur (peur de l'avion, des insectes, de dire non, de ne pas être à la hauteur...) et beaucoup des dessins qui agrémentent son compte Instagram traitent de ce sujet. Impossible de ne pas se reconnaître et d'esquisser un sourire en les parcourant.