

## **Lettre des résidents à l'attention de l'équipe soignante** *Sur la bienveillance et la qualité de vie au quotidien*

Chers soignants,

Nous, résidents de l'EHPAD des Monts du Matin, souhaitons vous adresser quelques mots, empreints de reconnaissance mais aussi de réflexion sur ce que signifie, pour nous, la bienveillance au quotidien.

Nous savons combien votre travail est exigeant et combien vous êtes engagés à nos côtés. À travers cette lettre, nous voulons simplement partager nos besoins, nos ressentis, et ce qui contribue à rendre notre vie ici plus douce, plus humaine, plus libre.

Nous tenons d'abord à souligner combien il est important pour nous de conserver **la liberté d'aller et venir**, autant que possible, que ce soit dans l'établissement ou dans les jardins. Cela participe à notre bien-être, à notre dignité et à notre sentiment d'autonomie.

Nous apprécions également de pouvoir **nous organiser dans nos chambres** selon nos préférences : avoir un peu de nous dans cet espace, choisir l'endroit de nos affaires, notre rythme. Cela contribue à faire de ce lieu un véritable chez-soi.

Nous attachons aussi beaucoup d'importance à **l'accès aux lieux collectifs et aux espaces extérieurs**, qui sont pour nous des endroits de rencontre, de détente, de vie. Pouvoir y aller librement est essentiel.

Un **petit mot en passant**, un sourire, une attention... Ces gestes simples que vous avez souvent rendent nos journées plus légères. Ils montrent que nous ne sommes pas qu'un soin à faire, mais des personnes à part entière.

Le **respect de notre intimité**, par des gestes comme **frapper avant d'entrer dans nos chambres**, est une marque de considération que nous remarquons et apprécions. Il en va de même pour **avoir les mêmes soignants pour certaines aides**, ce qui est souvent moins gênant pour nous et permet d'instaurer une relation de confiance.

Nous tenons aussi à exprimer le besoin **de ne pas nous sentir isolés**, d'être accompagnés dans les moments difficiles, et de pouvoir compter sur un **soutien émotionnel**. Avoir **accès à la psychologue**, quand nous en ressentons le besoin, est précieux pour exprimer nos émotions et nous sentir entendus.

Nous souhaitons également que **nos opinions et nos croyances** soient respectées, quelles qu'elles soient, et que chacun puisse **se sentir écouté, compris, et respecté** dans sa singularité.

Lorsqu'un comportement semble inhabituel ou difficile à comprendre, nous espérons que l'on cherche à en saisir le **"pourquoi"**, plutôt que de juger trop vite. Cela nous aide à nous sentir considérés, pas simplement "gérés".

Enfin, nous aimerions proposer la création d'un **groupe d'accueil pour les nouveaux arrivants**, afin de faciliter leur intégration, et exprimer notre envie d'avoir **plus d'activités** variées pour garder l'esprit en éveil, échanger, rire, et continuer à vivre pleinement.

Merci pour votre écoute et pour ce que vous faites chaque jour. En vous partageant cela, nous souhaitons contribuer, à notre manière, à renforcer cette belle relation entre les soignants et les résidents, faite de respect mutuel, d'humanité et de confiance.

Avec toute notre reconnaissance,

*Les résidents de l'EHPAD des Monts du Matin, le 23/06/2025*