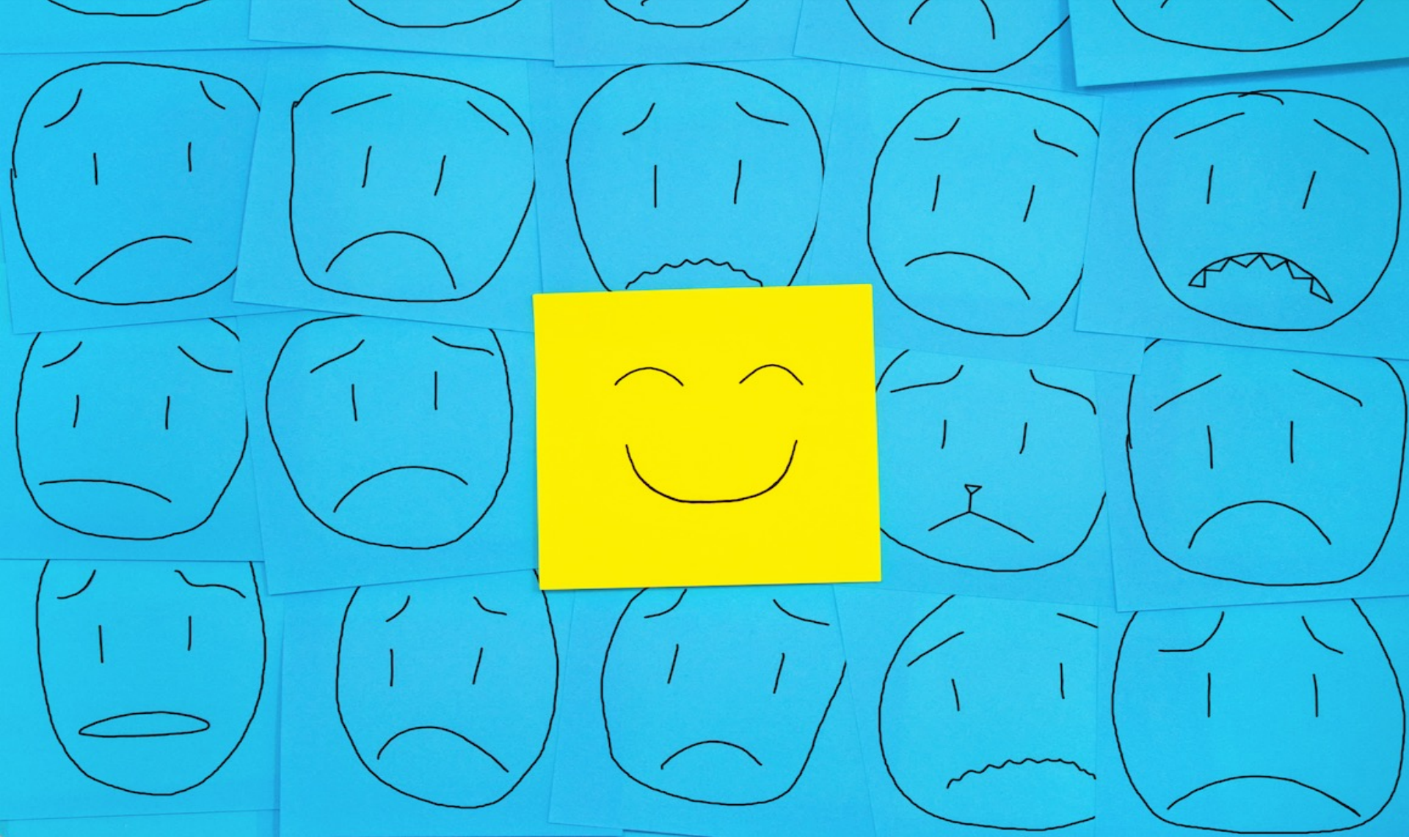
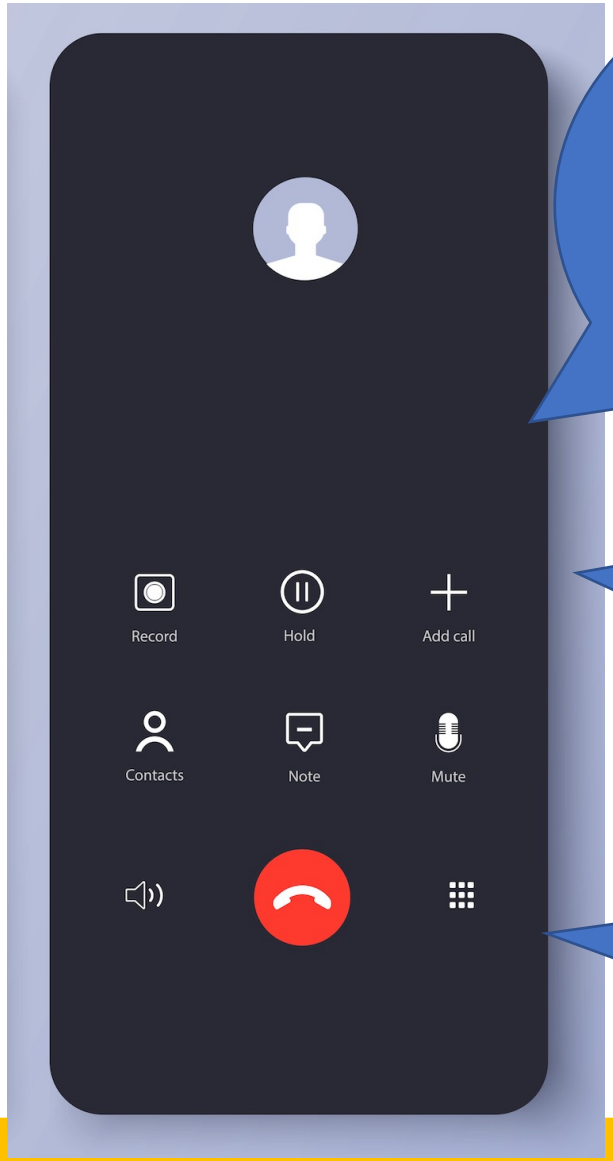


A LA RECHERCHE DU BONHEUR EN 2021

Audrey Dedonder – Mai 2021

Alors ça commence comme ça…



IL PARAÎT QUE VOUS AVEZ ECRIT UN LIVRE (OU UN ARTICLE JE NE SAIS PLUS) SUR LE BONHEUR

ACCEPTERIEZ-VOUS DE PARLER DU BONHEUR EN WEBINAIRE ACN ?

Dans ce contexte COVID…

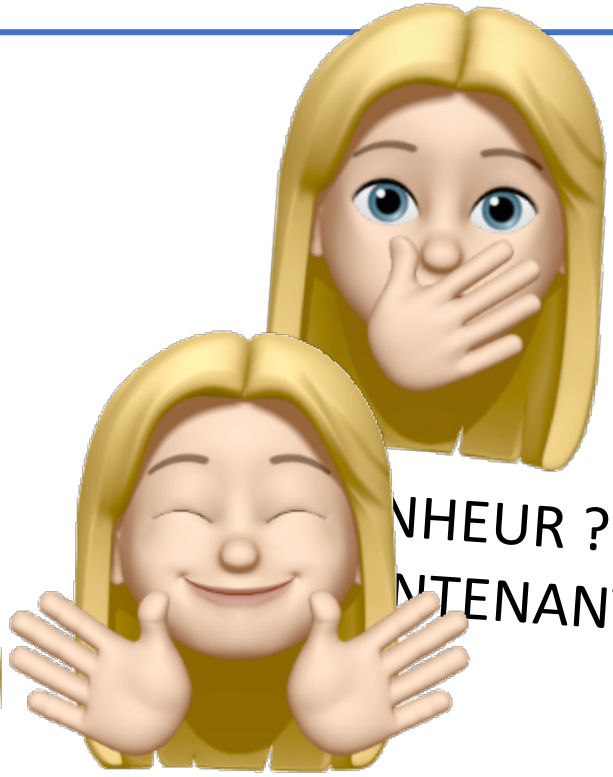
Mais moi…

- Cours
- Congrès
- TFE
- Mémoire de Master
- CAPAES
- « The Science of Well-Being »
- Coaching
- …

Bienvenue dans mon cerveau !

T'AS RIT

J'AI DEJA
2-3 IDEES



NHEUR ???
NTENANT

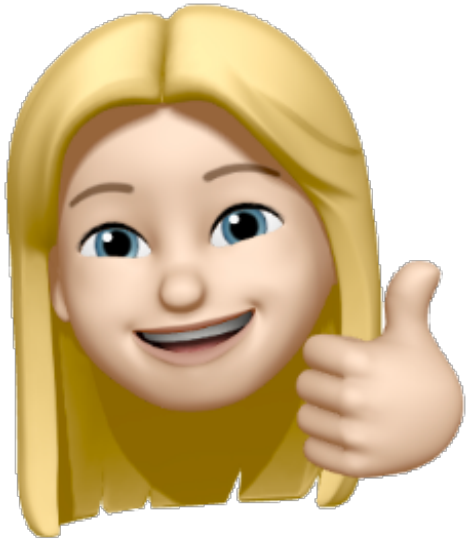
MAIS OUI !
C'EST POSSIBLE !

MAIS AVOUE
QUE CA TE
EN

DANS LE CON
COVID ?

QUOI ???

Bienvenue dans mon cerveau !



Bienvenue dans mon cerveau !

QUAND VOUS AUREZ FINI DE CAUSER,
AIDEZ-MOI A ECRIRE !

Ok, donc imaginons le titre de mon livre.

- ~~« COVID-19… Notes pour la prochaine pandémie »~~
  ➔ Trop pessimiste
- ~~« F*** COVID & Happy Me »~~
  ➔ Pas chic
- ~~« Merci, COVID-19 »~~
  ➔ N’exagérons rien
- « Ce que la crise COVID-19 nous apprend du bonheur »

1. Nous sommes le Monde

Partager nos expériences avec nos collègues du monde entier pour promouvoir qualité des soins et solidarité.

2. Nous sommes résilients

Résilience : capacité à surmonter de grandes difficultés et à rebondir.

3. Nous sommes créatifs

« La créativité consiste à voir ce que les autres voient et à penser ce que personne n’a jamais pensé » - A. Einstein

4. Nous ne sommes pas des superhéros

Prenons soin de nous avons de prendre soin des autres.

5. La fin des différences générationnelles ?

5. C’est la fin des différences générationnelles

Nous sommes tous des Millennials. Certains sont juste plus jeunes que d’autres.

6. Le bonheur est dans de petites choses

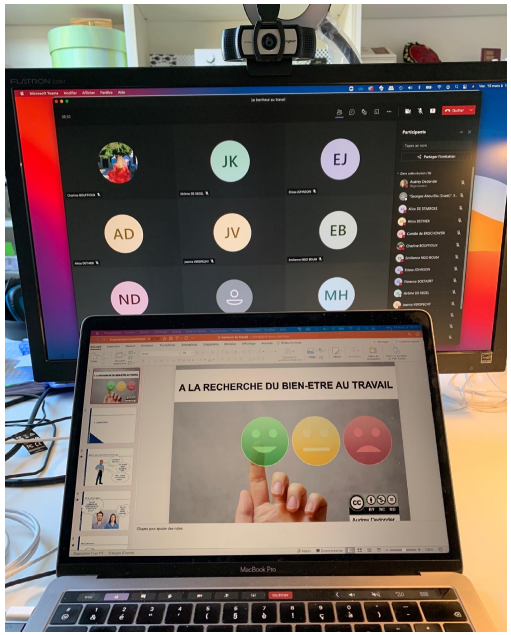
6. Le bonheur est dans de petites choses

Retirer de chaque jour les 4P : le Plus Petit + Possible.

7. Au programme dès l'année prochaine : lecture critique pour tout le monde

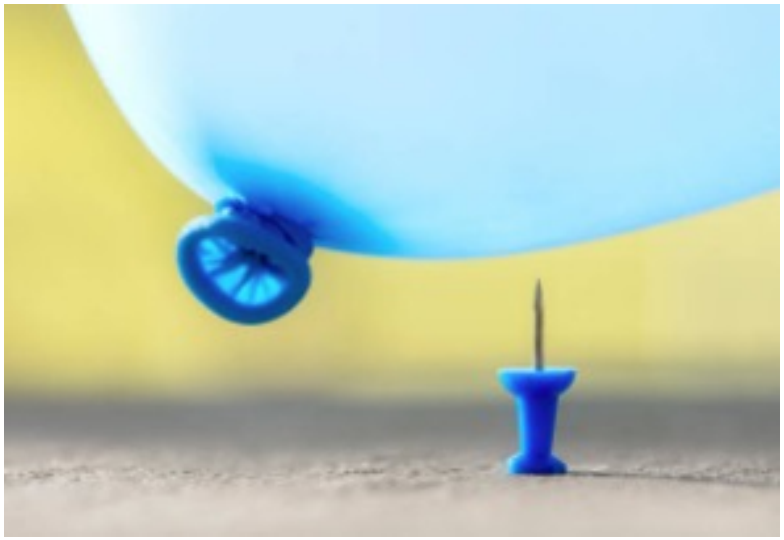
Apprendre à distinguer le vrai du faux pour construire nos réflexions sur des bases solides.

8. Le temps passe… vite



Ne laissons pas le temps filer.

9. La vie est fragile.



Nous ne sommes pas immortels. Profitons de chaque jour de notre vie.

10. Un nouveau départ.

Voir la crise COVID comme une opportunité de s’arrêter, faire le point, apprendre, évoluer.

Spéciale dédicace…

A toi, dans les années 2043 ou à peu près…

Peut-être bien un bébé du 1er grand confinement !?

Spéciale dédicace…

Toi qui te plaindras peut-être de la charge de travail…

Spéciale dédicace…

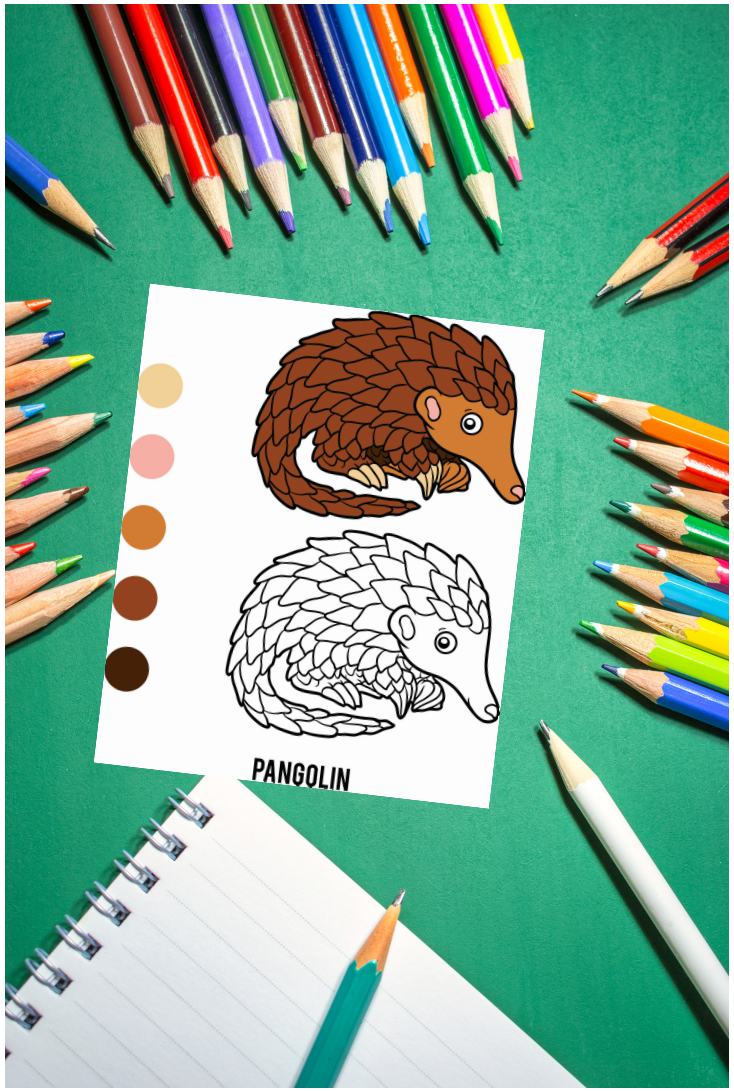
Non en fait tu n’oseras sans doute pas…

Spéciale dédicace…

Toi, jeune infirmier, excuse-nous de radoter…

Imagine que nous avons connu un monde qui n’est pas le tien.

Spéciale dédicace…



Spéciale dédicace…

Alors oui nous allons les répéter ces histoires, encore et encore… parce que nous sommes marqués à tout jamais par ce que nous avons vécu.

Spéciale dédicace…

Tu ne nous crois peut-être même pas.

Enfin si, sans doute un peu quand même.

Spéciale dédicace…

Puisque ton prof de 3ème primaire a demandé un exposé sur le COVID et la société belge des années 20.

Comme ton prof de 4ème primaire, celui de 5ème et celui de 6ème.

Spéciale dédicace…

Oh, pardon de te saouler avec nos histoires, jeune infirmier en 2043.

Ne nous écoute pas.

Spéciale dédicace…

Enfin, si, juste une chose quand même.

Spéciale dédicace…

Que l’on ait été étudiants ou infirmiers au moment de la crise COVID, écoute-nous te raconter qu’à travers cette tempête nous avons fait résonner la notion de SOLIDARITE.

Spéciale dédicace…

Ecoute nos larmes, écoute nos joies.
Ecoute nos échecs, écoute nos succès.
Ecoute notre rage de vouloir changer les choses.
Ecoute notre énergie déployée.
Ecoute notre force.
Ecoute notre patience,
notre persévérance,
notre créativité.
Ecoute notre passion pour notre métier.
Ecoute notre fierté.

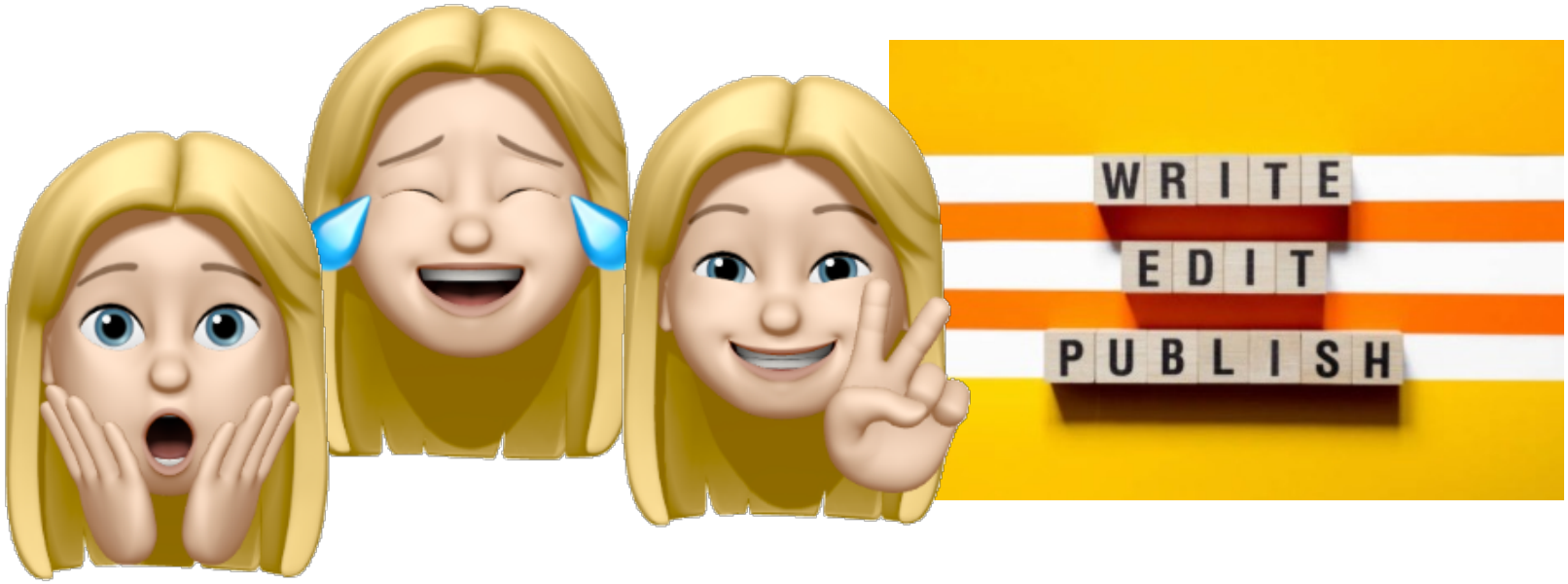
Spéciale dédicace…

Comme nous, nous te souhaitons de vibrer pour ta profession de soignant.

Porte haut tes couleurs, nos couleurs.

Nous te souhaitons simplement…
quoi qu'il arrive…
beaucoup de petits et
grands bonheurs.

Du coup, si vous voulez m’aider à écrire mon livre pour de vrai, si vous avez une maison d’édition à recommander, n’hésitez pas à me contacter.



Contact

Audrey DEDONDER

https://audrey-dedonder.com/

Courriel : audrey@audrey-dedonder.com