

LA VRAIE VIE
de Lamine

EXTRAIT 1



POUR COMMENCER

La Vrai Vie est un livre interactif qui invite les lecteurs à participer à des échanges et des débats autour de mes expériences personnelles et professionnelle. Ce projet est né de mon envie de partager mes connaissances et de vendre une formation professionnelle. Après avoir écrit un premier livre sur le sujet, je me suis rendu compte que le format formel d'une formation ne correspondait pas à mes attentes.

C'est pourquoi j'ai décidé d'innover en créant un livre interactif, où vous pourrez suivre mon parcours et participer activement aux échanges et aux activités que je proposerai au fil des pages.

Vous pouvez ainsi aborder ce livre de deux manières différentes : soit en suivant l'histoire de manière classique, en vivant mes questionnements, mes victoires et mes doutes, soit en participant activement aux échanges que je proposerai.

Si les récits historiques sont déjà écrit, nos interactions influenceront leurs angles de présentation. En commençant ce livre au 1er avril 2023, vous devenez ainsi les co-auteurs et co-auteures de cette aventure.

Peu importe que vous me connaissiez déjà ou non, dans cette histoire je ne suis pas l'objet mais l'outil qui nous permettra d'échanger et de débattre.

Tout au long des différents tomes de ce livre, vous pourrez participer à des échanges en ligne, des sondages, des débats et peut-être même des rencontres en personne. Cependant, je vous préviens : pour participer à ces échanges, il faudra tout de même lire un peu. Mais je suis persuadé que cela en vaudra la peine, car ce livre vous permettra de bouger un peu ou de vous accompagner dans votre propre projet professionnel.

Je commence donc ce livre en vous parlant de mon expérience professionnelle, mais n'oubliez pas qu'il s'agit avant tout d'un roman. Vous pourriez donc vous reconnaître dans les personnages ou les anecdotes, et c'est tout à fait intentionnel.

Je tiens à vous rappeler que c'est un roman. Ne soyez donc pas surpris si vous vous (vous) reconnaissez dans les personnages ou les anecdotes : c'est intentionnel.

Je vous souhaite une excellente lecture et j'espère vous voir très bientôt dans nos échanges et nos débats.

Lamine

LES PREMIERS PAS AVEC DIANEFRA

L'activité LACOMS a commencé entre 2007 et 2009 avec plusieurs actions en parallèle. L'une d'entre elles était l'organisation de cycles de marche nordique pour le réseau Dianefra 93 en Seine-Saint-Denis. Cette association accompagne les patients diabétiques dans divers domaines, tels que la diététique, la podologie, les informations générales et l'activité physique.

Après une première réunion avec le Dr Déborah Haiat, j'ai été invité à participer à la sortie de fin d'année du réseau, en forêt de Ferrière. J'ai vu dans cette invitation l'opportunité de présenter mes actions aux adhérents et de les développer au sein du réseau de diabétiques.

Le rendez-vous était fixé à 9h00 à la gare de Gagny, où j'étais présent depuis 8h15 avec quelques appréhensions.

Je me demandais ce qu'était réellement un diabétique. Une personne âgée ne pouvant pas marcher plus de dix minutes ? Une personne fragile qui risquait à tout moment d'avoir un problème ? Bien sûr, je connaissais les caractéristiques de la maladie et j'accompagnais déjà un groupe de personnes en surpoids "pré-diabétiques" à Saint-Denis, mais ces questions me venaient à l'esprit.

Le précédent refus de la Direction du Travail m'empêchant d'exercer l'activité de service à la personne me revenait en mémoire. Et si leurs inquiétudes étaient fondées ? Si la prise en charge des diabétiques était effectivement dangereuse ? Cependant, le bon sens a rapidement repris le dessus sur ce débat interne. Je me suis mis à sourire. "Ben alors, mon Lamine, on stresse ?", me suis-je dit.

"Salut Lamine, cela fait longtemps que tu attends", me dit Déborah en arrivant.

"Non, juste un petit quart d'heure", je réponds avec un mensonge inutile. En réalité, j'ai attendu sous cette température hivernale avec mes cinq paires de bâtons de marche pendant trois quarts d'heure.

"On a failli annuler, tu as vu le temps", me dit-elle en regardant autour d'elle.

"Oui, mais ça va aller, du moins je l'espère", je réponds avec une pointe d'incertitude dans ma voix.

Nous y voilà. Petit à petit, les adhérents du réseau commencent à arriver. Ils n'ont pas l'air diminués physiquement. Je souris intérieurement en constatant cela. Après coup, je me rends compte que mes questions d'il y a quinze

minutes reflétaient simplement mon stress, identique à celui de l'entraîneur lors du premier match de la saison. Du déjà vu pour moi.

Je m'installe à l'avant du car de trente places aux côtés de Deborah, pendant que Marie-Paule, la secrétaire du réseau fait l'appel et demande aux membres de mesurer leur « taux de sucre dans le sang ». Apparemment, ce groupe est composé d'habitues. Tous sortent leur appareil de mesure et notent leur glycémie sur la feuille de présence. On dirait qu'ils font cela tous les jours.

Nous sommes tous présents et nous nous dirigeons vers la forêt de Ferrière qui se trouve à une dizaine de kilomètres. Je suis agréablement surpris par l'enthousiasme général. J'avais pourtant l'impression que les adhérents étaient "aléatoirement motivés" et qu'une simple averse aurait pu les décourager. Mais il n'en est rien. A les entendre parler, tous sont ravis de se retrouver et de participer à cette sortie de trois heures. Il est vrai que ce groupe est plus âgé que celui de Saint-Denis mais il semble plus dynamique.

Le court trajet en car se déroule dans une ambiance de départ en colonie de vacances. Les adhérents échangent leurs souvenirs des précédents ateliers sportifs. Il semblerait que l'année précédente, ils avaient la possibilité de suivre des cours de gym douce dans un club partenaire au réseau. Tous ont des opinions différentes sur ces cours de gym. Certains les ont trouvés excellents, d'autres trop faciles. Quoi qu'il en soit, je remarque rapidement qu'une seule adhérente a suivi ces cours toute l'année. Pour les responsables du réseau, cette baisse de participation est due au fait que l'activité est devenue payante. Les adhérents doivent maintenant payer dix euros, la somme restante après la participation du réseau aux frais d'inscription. Mais pour moi, la question financière n'est qu'une excuse. Je suis convaincu que l'envie d'arrêter l'activité doit provenir d'une autre cause.

Nous sommes enfin arrivés à la forêt de Ferrière. En plus du froid glacial, une battue est organisée aujourd'hui dans une partie de la forêt. Nous sommes motivés, mais assez pour nous faire tirer comme des sangliers. C'est à ce moment-là que j'ai pu faire preuve de mon "professionnalisme" en indiquant au chauffeur un autre parking que j'ai repéré hier, lors de mon tour de reconnaissance. Je suis content de moi, un bon point pour toi, Lamine !

La balade se fait dans le froid et la bonne humeur. Rapidement je suis pris à partie par une adhérente.

"Alors c'est vous l'éducateur sportif? Vous organisez souvent des sorties comme celle-ci?" m'a-t-elle demandé.

"En fait, je suis venu aujourd'hui pour vous rencontrer et voir comment on peut organiser des cycles d'activités physiques au sein du réseau »

"Oui, ce serait bien. Vous pensez que nous pourrions faire plus de sorties en car. Au château de Versailles, par exemple, ou..."

Il était clair que les sorties intéressaient les adhérents, mais mon objectif était de les amener vers une activité physique régulière. Il allait falloir être rusé pour y parvenir.

"... mais j'imagine que le réseau n'aura pas les moyens de payer un car plus de deux fois dans l'année", a-t-elle conclu.

Je sentais que cette dame cherchait à obtenir des informations de ma part. Elle avait l'air habile dans ses propos, et venait à la pêche à l'information.

À cet instant précis, je réalise que le moment est venu de lancer l'idée d'un cycle d'activités physiques. Je reste vague dans ma réponse, laissant entendre que ce projet ne peut se réaliser au sein du réseau uniquement si un minimum de dix participants seraient partants et assidus. Bien évidemment mes propos ne tombent pas dans l'oreille d'un sourd. Dès que l'information est diffusée, des conversations éclatent entre les membres. Ils parcourent l'ensemble du groupe pour déterminer combien seraient motivés à s'adonner à une activité physique une fois par semaine.

Je pensais que j'aurais besoin de les supplier pour qu'ils viennent aux premières séances, mais j'avais tort. Toutefois, je me demande si leur motivation est réellement due à leur désir de pratiquer une activité physique, ou s'ils sont simplement jaloux de l'autre groupe. Quoi qu'il en soit, mon objectif principal est de les faire venir pour leur expliquer l'importance de pratiquer une activité physique régulière pour leur santé. Une fois cette étape franchie, j'arriverai à maintenir leur motivation.

La balade s'étire sur environ deux heures. Des différences de niveau apparaissent entre le groupe des marcheurs et celui des bavards. Les deux groupes me plaisent et je commence déjà à imaginer la première séance. Serait-ce un groupe de niveau ou des parcours identiques pour tous ? Mes pensées s'envolent...

Mais un événement extraordinaire me ramène sur terre. Imaginez un peu. Un des marcheurs est équipé d'une prothèse de jambe. Je suis absolument stupéfait. En 2009, j'entendais encore dire que « les diabétiques ne peuvent pas faire du sport, qu'elles sont obèses ou fragile ». Plus de la moitié des personnes que je connais ne pourraient pas marcher pendant deux heures avec une jambe de bois, et cela sans se plaindre. J'ai beaucoup de choses - réelles - à apprendre sur les diabétiques.

De retour dans le car, les remerciements fusent envers le réseau et les demandes de sorties se multiplient. Marie-Paule propose aux adhérents de

tester les cycles de marche nordique. Elle rappelle que ces cycles nécessitent une présence d'au moins dix personnes, car cela coûte cher pour le réseau.

Les séances auront lieu une fois par semaine, dans différents endroits proches du secteur de Gagny, encadrées par des professionnels. Elle fait l'appel et les "oui" semblent dominer. La liste des participants est établie et la prochaine date est fixée. Nous nous retrouverons chaque mardi matin à 9 heures précises, à partir de la semaine prochaine. Un calendrier des lieux de rendez-vous sera transmis par mail à tout les adhérents.

Mission accomplie.

Ce récit est crucial pour comprendre comment naissent mes projets et actions. Souvent, ce sont les échanges directs avec les utilisateurs qui les initient. Les réunions avec les responsables de projet sont utiles, mais elles sont souvent le théâtre de désaccords : tarifs trop élevés, actions jugées inappropriées ou impossibles à mettre en place. En venant à cette sortie avec un projet précis en tête et en partageant mes réalisations à Saint-Denis, j'ai pu lancer un programme qui a duré plus de quatre ans.

Merci de me donner votre avis sur cet extrait
<https://bit.ly/3ZDeIPh>