

Agir en prévention / CLIC Entour'âge La Roche-sur-Yon

Stage "Re-traiter sa vie" : une invitation à mieux vivre son temps libéré

Quels sont les objectifs ?

Aider la personne à faire ses choix et à dire non si les sollicitations sont trop nombreuses. Il lui permet donc de s'orienter vers des engagements ou des activités tout en tenant compte à la fois de ses ressources personnelles, des valeurs auxquelles elle tient, et en respectant un certain équilibre pour la satisfaction de ses besoins.

Dans quel territoire ?

Les 15 communes de la Roche-sur-Yon Agglomération.

Pour quel public ?

Futurs retraités, jeunes retraités en priorité et toute personne en situation de changement (deuil du conjoint, déménagement...).

Avec quels acteurs ?

Coordinateur de l'action : Céline CORNELIS, coordinatrice animation-prévention au CLIC Entour'âge

7 accompagnateurs retraités bénévoles, formés à la démarche de la reconnaissance des acquis."

Le projet a été soutenu une année par AG2R, la Fondation de France, l'ARS des Pays de la Loire.

Les stages ont lieu dans une Maison de quartier.

Les accompagnateurs bénéficient d'une formation continue : supervision téléphonique, formation sur site pendant 3 jours, par une psychothérapeute basée à Montpellier."

Quelle est l'origine ?

Face à de nombreux retraités ayant mal vécu leur départ en retraite, de jeunes retraités ont constitué un groupe de réflexion, en 1998 composé de retraités et animé par le CLIC Entour'âge : le groupe « Projet de vie ». Ses objectifs étaient de proposer des actions en privilégiant la recherche d'un mieux être et le rôle d'acteur dans son propre mieux être.

L'élaboration des stages « Re-traiter sa vie » a été progressive. Lors de journées nationales « Culture et Formation », un membre du groupe a eu l'occasion d'entendre exposer les objectifs de la démarche « Reconnaissance des acquis » adaptée aux périodes de changement. Ceci a alimenté la réflexion au sein du groupe et a permis l'interpellation de l'organisme ACP (Accompagner aux Changements Professionnels) de Montpellier.

Cet organisme qui intervenait surtout sur les changements professionnels dans le cadre d'insertion ou de reconversion, a délégué une formatrice, Corinne TRANCHIDA, pour travailler avec le groupe « Projet de Vie » à l'adaptation au changement dans le cadre de la retraite.

Les membres du groupe « Projet de vie » ont d'abord expérimenté pour eux-mêmes cette démarche en participant à un stage de 6 jours animé par la formatrice, Corinne TRANCHIDA. Puis, deux d'entre eux ont accepté de se former à la démarche pour pouvoir devenir formateurs à leur tour et proposer ces stages à d'autres retraités. C'est ainsi qu'est né le stage « Re-traiter sa vie ».

Le premier stage « Re-traiter sa vie » s'est mis en place en 1999. Depuis, 7 animateurs à la démarche de Reconnaissance des acquis ont été formés et sont en capacité d'animer ces stages. En janvier 2013, 24 stages ont eu lieu."

En quoi consiste le projet ?

C'est un stage d'adaptation au changement, lors d'une phase de rupture importante. Il permet aux participants de dépasser les expériences douloureuses pour les amener vers une sorte de résilience, de retrouver l'estime de soi. Le stage aide la personne à faire ses choix et à dire non si les sollicitations sont trop nombreuses donc de s'orienter vers des engagements ou des activités tout en tenant compte à la fois de ses

ressources personnelles, des valeurs auxquelles elle tient, et en respectant un certain équilibre pour la satisfaction de ses besoins.

2 stages par an sont organisés.

8 participants maximum par stage.

Depuis 1999, plus de 150 personnes y ont participé. »

Avec quelle méthodologie ?

La démarche s'inspire de la méthode de la reconnaissance des acquis, adaptée ici pour le « temps choisi » qu'est la retraite. Le principe de base en est que tout individu apprend tout au long de sa vie.

Chacun revisite son passé en prenant en compte toute sa vie : personnelle, familiale, sociale, professionnelle, dans le but de repérer les diverses ressources mises en œuvre au cours de sa vie pour les transférer dans ce temps choisi, donc pour re-traiter sa vie.

Ce stage, par sa méthode et sa démarche ne se termine pas à la fin des 6 jours, mais permet de poursuivre son chemin ; c'est un apprentissage à vivre autrement, à faire des choix, à se positionner, à dépasser les échecs...

Modalités de l'action

-3 modules de 2 jours étalés sur un mois ;

-Une journée d'approfondissement « Post-stage » est proposée après 6 mois de stage : il y a 2 propositions par an, et un stagiaire peut revivre plusieurs fois ce post-stage."

Un questionnaire d'évaluation a été remis à la fin du stage sur l'évaluation des différents objectifs et le recensement des changements provoqués par le stage.

Quels sont les résultats ?

Bouche à oreille qui se développe sur ce stage.

Très bonne réputation.

Présentation du stage dans un colloque à Angers, proposé par l'INSET, sur les actions innovantes.

Avec quel financement ?

Les financeurs principaux sont ceux du CLIC (soit La Roche sur Yon Agglo, le Conseil Général...) et de temps en temps, une subvention liée à des appels à projet.

Budget de fonctionnement annuel de 5000€ (prestation de formation pour la psychothérapeute, frais de déplacement, hébergement, restauration divers...)"

Contact

Céline Cornelis

celine.cornelis@larochesuryonagglomeration.fr

02 51 24 69 81 (standard du CLIC)