

AUTREMENT DIT

UN OUTIL POUR ÉCHANGER

Le CLIC de Pornic Agglo a identifié un besoin en lien avec les aidants familiaux, entre autres, concernant le mal-être psychologique. De par le suivi au CLIC, il a été possible de relever que les personnes seules et les aidants familiaux pouvaient éprouver des difficultés psychologiques.

Ce projet vise à promouvoir la santé et le bien-être de la personne âgée en utilisant l'outil "Autrement Dit", remis par la MSA. L'atelier étant composé de 3 à 8 personnes, il permet ainsi aux participants d'identifier plus facilement leurs ressources personnelles, d'échanger autour de leurs difficultés et de mieux connaître le réseau d'aide local.



Pornic Agglomération Pays de Retz
Ville Amie des Aînés depuis 2021
Pornic Agglomération Pays de Retz (44)

FORMATION ET PRÉPARATION DES ATELIERS

La MSA a proposé une formation de deux jours pour apprendre aux animatrices (CLIC) à utiliser l'outil "Autrement Dit". Suite à cette formation, elles peuvent récupérer le kit de cartes qui permet de réaliser l'atelier. La préparation de l'atelier en lui-même demande bien sûr de décider d'un lieu et d'une date, mais aussi la mise en place d'un système d'inscription. En effet, l'atelier doit se faire en petit comité et dans un environnement adapté pour permettre à tous de participer sereinement ; il est ouvert à tous les seniors de l'agglomération. Ainsi, trois sessions d'atelier (d'une heure trente) ont été organisées, avec trois ou quatre participants différents par atelier.

UN ATELIER BASÉ SUR L'ÉCHANGE

Le jour de l'action, les participants sont accueillis par les animatrices dans une salle, et le déroulement de l'atelier leur est expliqué. Dès le début de l'atelier, une emphase est mise sur le respect de la parole de chacun, le non-jugement et l'écoute.

La première partie de l'atelier porte sur l'expression des ressources personnelles des participants, à l'aide de cartes comprenant des actions (chanter, danser, aller se promener...) ou des services (comme le CCAS par exemple). Les animatrices étalent les cartes ressources sur la table et laissent le temps à chacun d'en choisir une. Ils s'expriment ensuite sur cette carte et chacun peut interagir. Les organisatrices restent en position basse de façon à ce que les échanges se fassent entre eux et relancent lorsque cela devient nécessaire. Vient ensuite une seconde partie, qui vise à évoquer des situations diverses (un deuil par exemple) afin que chacun puisse exprimer son ressenti et indiquer comment ils ont pu surpasser cela. Des cartes situations sont piochées. Chaque participant lit sa carte, et s'exprime dessus, là encore les autres peuvent intervenir.

OBJECTIFS :

- Faire en sorte que chaque participant puisse verbaliser ses émotions, valoriser ses ressources personnelles.
- Favoriser la liberté de parole afin que chacun puisse s'exprimer librement.
- Laisser faire les échanges, en veillant à ce que chacun respecte la parole de l'autre, afin de pouvoir aborder des sujets parfois sensibles.
- Orienter les participants si besoin vers des structures adaptées à leurs besoins.
- Créer du lien social entre les participants.

PRATIQUE :

- Formation de 2 jours par la MSA pour pouvoir proposer & animer l'atelier.
- Préparation et communication.
- Ateliers d'1h30 et de maximum 8 personnes.
- Première partie sur les ressources personnelles : échanges entre les participants sur les ressources du territoire.
- Deuxième partie sur les situations : échanges sur divers événements (deuil, entrée en EPHAD, etc.).

À la fin de l'atelier, les participants reçoivent une évaluation à remplir de manière anonyme afin de pouvoir donner son avis et des recommandations s'il en a, ceci afin de mieux pouvoir ajuster l'atelier la prochaine fois.

Enfin, une collation leur est proposée afin de clôturer ce temps et pouvoir échanger plus largement avec les participants s'ils le souhaitent.

BILAN DE L'ATELIER

Le bilan est positif puisque la majorité des participants a indiqué avoir apprécié participer à ce temps et pense que celui-ci lui sera utile à l'avenir.



Groupe de parole organisé par le CLIC
Santé et promotion
du bien-être

VEND. 2 JUIN 2023
DE 10H à 12H
CCAS de St-Michel-Chef-Chef
17 rue du Chevecier

Vous avez plus de 60 ans ? Vous êtes aidant ou en perte d'autonomie ? Vous avez besoin de retrouver du lien social ? Venez échanger sur vos ressources personnelles.

GRATUIT
 Sur inscription : 02 40 39 80 40
 ou clic@pornicagglo.fr
www.pornicagglo.fr

PORNIC agglo
 PAYS DE RETZ  Faire maintenant
 Faire durablement



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme l'agglomération de Pornic, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com