



Bienvenue à la retraite

La retraite – se connaître, s'adapter, prendre plaisir

Le contexte

Après des années à courir derrière le temps, le passage à la retraite marque pour les nouveaux retraités le début de grands changements, que ce soit sur le plan social, financier, en termes d'activités ou encore de statut. Cette transition est aussi synonyme d'une nouvelle temporalité et d'une importante liberté de choix. Pour certains, cet espace de liberté permet de s'investir dans des projets tant désirés (culturel, social, sportif, etc.). Pour d'autres, cette nouvelle liberté peut être une source d'inquiétudes.

Constituant une des principales transitions vécues au cours de la vie d'une personne, ce changement de vie se passera d'autant mieux qu'il sera anticipé et réfléchi.

Dans une démarche de prévention et d'accompagnement face à ces bouleversements, le programme « Bienvenue à la retraite » vise à conseiller les participants sur la manière d'aborder le sujet de la retraite afin de s'organiser dès à présent pour préparer leur projet de vie.

Public visé

Le programme s'adresse principalement à des personnes désireuses de comprendre les changements associés au passage à la retraite, d'ouvrir des pistes pour construire un projet de vie épanouissant et en cohérence avec ses besoins, ses capacités et ses envies. Le public cible est constitué de pré-retraités et de nouveaux retraités (de 2 ans avant à 2 ans après, en moyenne).

La démarche pédagogique

Nous prenons soin d'alterner les temps de présentation par l'intervenant et le temps d'échange et de « travail » avec les participants. Ce format vise à donner l'envie aux participants de construire un projet de vie à la retraite en cohérence avec leurs envies (leurs rêves) mais aussi leurs capacités et leurs besoins. Comme tout projet, cette étape de vie nécessite que chacun s'y attarde afin de construire des bases solides pour les mois et les années à venir.

Notre objectif est de transmettre la motivation et l'envie aux participants pour, soit initier un changement de comportements, soit conforter leurs habitudes de vie.

Programme

Le programme se déroule sur 3 journées (ou 6 demi-journées), composées de plusieurs séances distinctes, dont vous trouverez la présentation ci-dessous.

Journée 1

Le matin

Faisons connaissance

Ce premier temps sert à « briser la glace » au sein du groupe, et à instaurer un climat de confiance et de bienveillance, nécessaire au bon déroulement de l'ensemble du programme.

Pour ce faire, nous proposons un ou plusieurs jeux de cohésion, permettant à chacun de faire connaissance avec le reste du groupe et de se sentir à l'aise.

Ce moment est aussi l'occasion pour l'intervenant(e) de commencer à identifier les attentes ou les freins en lien avec le passage à la retraite.

« Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo ! »

Le passage à la retraite constitue souvent une rupture psycho-sociale forte : d'une vie relativement organisée, séquencée et soumise à des contraintes extérieures, les retraités passent souvent à une vie ouverte, auto-déterminée et libérée de certains engagements. Mais cette transition peut aussi s'accompagner d'une certaine perte de lien social.

Bien sûr, chacun est différent, et cette rupture est plus ou moins fortement ressentie et prend des formes différentes selon le parcours et le profil de chacun.

Construite sur la base du métaplan (modalité pédagogique de réflexion individuelle autour d'un sujet commun), cette première demi-journée permet d'amener le groupe à la co-construction du plan d'intervention.

L'après-midi

Cette demi-journée est proposée en demi-groupes :

- Pour les personnes prochainement à la retraite : intervention d'un spécialiste retraite
- Pour les personnes déjà à la retraite : Se protéger – la vie courante, les risques et les arnaques

« À la retraite : mes démarches administratives et financières » - intervention d'un spécialiste retraite

Les démarches liées au passage à la retraite sont généralement un sujet de préoccupation majeur pour les futurs retraités, qui ne savent pas toujours comment s'y prendre, par où commencer ou à qui s'adresser. Se posent notamment les questions du calcul du montant de la future pension, ou encore des possibilités de cumul emploi-retraite.

Autant de questions et de sujets qui seront abordés au cours de cette intervention, animée par un conseiller spécialisé issu des Directions retraite de la Carsat.

S'agissant d'une séance collective, elle s'efforcera d'apporter un maximum d'informations utiles pour éclairer le groupe (dispositifs légaux en lien avec les cotisations, outils de consultation ou de simulation, etc), tout en restant dans une information générale et utile à tous. Il ne s'agira pas de traiter des cas personnalisés, qui nécessiteraient un entretien en individuel avec un conseiller.

Se protéger – la vie courante, les risques et arnaques

Généralement davantage présents à leur domicile, les nouveaux retraités sont souvent fortement sollicités (démarchage téléphonique, publicités aguicheuses). Par ailleurs, ce nouveau temps libre peut aussi être l'occasion de revoir ses modes de consommation, pour être en phase avec ses besoins (forfait téléphonique / internet, assurance, banque, etc.).

Ainsi, au cours de cette intervention alternant échange, quiz et apports de connaissances, nous proposons d'apporter des éclairages pour permettre au plus grand nombre de :

- Connaître ses droits
- Savoir adopter des comportements appropriés afin d'éviter les pièges
- Être plus à-même de prendre les bonnes décisions en lien avec la vie courante et la consommation

Journée 2

Le matin

« Je continue de prendre soin de moi »

Être acteur de sa retraite, c'est aussi prendre conscience du rôle que l'on peut jouer sur sa propre santé. Dans cette partie, nous avons ainsi pour objectif de donner l'envie, aux participants, d'agir au quotidien, à travers les piliers suivants :

- L'activité physique

De nombreuses études démontrent que, au-delà de son aspect préventif à long terme sur la santé physique ET mentale, la pratique régulière d'activités physiques joue un rôle important dans les processus liés au bien-être, à l'estime de soi, mais aussi à la gestion du stress et des émotions.

Nous souhaitons ici faire naître l'envie chez les participants d'envisager la pratique d'activités physiques, ou de les poursuivre, en adaptant éventuellement leur pratique en fonction d'objectifs santé à long terme.

- L'alimentation

Loin des leçons toutes faites et culpabilisantes sur les habitudes alimentaires à adopter, nous proposons avant tout ici de mieux comprendre comment adopter un équilibre alimentaire cohérent avec ses besoins et ses modes de vie, d'être plus à-même de limiter certains comportements à risques, et de valoriser la notion de plaisir de manger au quotidien, en s'appuyant sur la convivialité, le partage et les saveurs.

- Le sommeil

Il est fréquent de se plaindre de son sommeil : sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue diurne. Or, souvent, ces situations sont étroitement liées

à l'évolution normale de notre organisme au fil du temps. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adopter ses comportements et ses attitudes.

- La stimulation intellectuelle et la santé mentale

Adopter une démarche de prévention santé est avant tout un état d'esprit. Il s'agit de savoir comment s'impliquer dans son quotidien, comment trouver de nouveaux objectifs dans un cadre de vie changeant et comment aborder avec plaisir, humour et optimisme les prochaines étapes de la vie.

L'après-midi

« Je continue de prendre soin de moi » - Mise en pratique grâce à la découverte d'une activité

Après une matinée riche en conseils de prévention et en échanges, nous profitons de la motivation et de l'enthousiasme du groupe pour une mise en pratique, avec la (re)découverte d'une activité.

Par cette activité, nous souhaitons aussi valoriser le tissu associatif local, en faisant appel à une structure basée sur le secteur où se déroule l'intervention. Selon le lieu et les associations présentes, nous proposons :

- Une activité physique : initiation aux arts martiaux doux (ex : Tai Chi, Qi Gong), à la self défense, ou à une forme de gymnastique (ex : yoga)

Ou

- Une activité artistique : initiation à l'expression corporelle ou au théâtre d'improvisation.

Que l'activité proposée soit physique ou artistique, elle est accessible à tous, quel que soit son niveau, ses expériences et sa condition physique.

Si les conditions matérielles et météorologiques, ainsi que la physionomie du groupe le permettent, nous pouvons proposer cette séance hors les murs.

A noter : certains participants peuvent parfois avoir des réticences à l'idée de « se mettre en scène » ou de « s'exposer ». Dans ce cas, nous n'imposons pas la participation, mais l'encourageons fortement. Car de notre expérience, une fois les freins levés, tous ressortent heureux, avec parfois même l'envie de s'inscrire dans une activité similaire.

Journée 3

Le matin

« Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres »

Se sentir appartenir à un groupe est une composante essentielle de sa propre identité. Le groupe est structurant par lui-même ; il est vecteur de valeurs auxquelles nous adhérons, de contraintes que nous acceptons de respecter, de liens grâce auxquels nous sommes reconnus. Si l'une de ces trois composantes n'est pas respectée, nous avons tendance à nous éloigner du groupe plus ou moins volontairement.

En fin de carrière professionnelle ou au moment de la retraite, nous nous éloignons naturellement de certains groupes relationnels qui structurent souvent de manière déterminante notre quotidien. Le temps de la retraite ouvre vers de nouveaux rôles choisis, souhaités ou subis. Nous avons une nouvelle place à prendre en tant que conjoint(e), enfant, parent, grand-parent ou ami. Mais nous pouvons aussi choisir de nouveaux rôles dans l'aide ou l'accompagnement de l'Autre, comme sous forme de bénévolat.

Ainsi, en nous appuyant sur des quiz, des échanges et des apports d'informations, nous souhaitons ouvrir les participants à l'idée qu'un engagement social type bénévolat peut permettre, au-delà d'offrir du temps aux autres, de s'enrichir personnellement, de donner du sens à sa retraite, de rencontrer du monde, et de valoriser l'image de soi.

Afin d'illustrer le sujet et peut-être de briser quelques idées reçues, nous encourageons d'une part les personnes faisant déjà du bénévolat au sein du groupe à s'exprimer et à partager leurs expériences, et d'autre part nous proposons à une association locale identifiée au préalable et pouvant être en besoin de bénévoles, de venir se présenter et parler de son activité.

L'après-midi

« Votre expérience nous intéresse ! » - Se projeter vers demain

Un projet de vie cohérent à la retraite se bâtit aussi bien par le regard des autres, que par le regard et la confiance qu'on se porte à soi-même. Ainsi, dans cette partie, nous abordons l'image du vieillissement et mettons en avant l'idée qu'un vieillissement réussi dépend beaucoup de l'état d'esprit dans lequel on se projette, eu égard les stéréotypes et les idées reçues.

Fort des informations, échanges et conseils proposés au cours des deux journées et demie écoulées, le groupe est prêt à définir sa feuille de route, et se projeter vers demain.

Cet atelier est une invitation à repenser à l'ensemble des activités menées pendant la semaine et à identifier les points d'action à mener, une fois rentré chez soi. Il ne s'agit pas d'apporter de grands changements dans une vie souvent déjà bien structurée et organisée. Car nous savons que « ces bonnes résolutions » ne tiennent qu'un temps.

Bien au contraire la feuille de route se veut être un outil simple et pratique qui réponde à la question « Et maintenant, qu'est-ce que je choisis de faire ? ». Les idées sont piochées dans l'ensemble des ateliers menés pendant la semaine, qu'il s'agit des activités d'écoute, des temps d'échanges et de réflexion, des rencontres avec les professionnels experts et spécialisés.

Le retour d'expérience

Pour clôturer ces 3 journées (ou 6 demi-journées) d'intervention, nous organisons un temps de convivialité type goûter collectif, où chacun est invité à s'exprimer à chaud sur le programme, sur ses ressentis et sur ses envies.

Après avoir partagé tant de moments ensemble autour d'un sujet de préoccupation commun, c'est souvent tout naturellement que les coordonnées s'échangent entre les participants, voire qu'une prochaine rencontre s'organise déjà.

En effet, quelle meilleure manière de se souhaiter « Bienvenue à la retraite » qu'en commençant à remplir cette grande page blanche ensemble ?

Le planning

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matin	Faisons connaissance	Je continue de prendre soin de moi	Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
	Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo		<i>Illustration par l'intervention d'une association locale</i>
Après-midi	A la retraite : mes démarches administratives et financières	Je continue de prendre soin de moi <i>Mise en pratique</i>	Votre expérience nous intéresse <i>Se projeter vers demain</i>
	Se protéger : la vie courante, les risques et arnaques		Le retour d'expérience

Légende :

- Intervenant fil rouge (présent à l'ensemble des modules)
- Intervenant spécialisé
- Association locale

L'intervenant

L'intervenant fil rouge est un psychologue H/F qui a une expérience de plusieurs années dans l'animation d'ateliers auprès de retraités. Nous avons constitué un pool d'intervenants compétents et à l'aise pour animer les modules de transition retraite, sur l'ensemble des aspects liés au passage à la retraite.

Il est appuyé, sur certains modules, par des intervenants experts, spécialisés dans le domaine concerné.

Logistique et organisation

Pour cette intervention, nous avons besoin d'une salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard.

Qui sommes-nous ?

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).