

Les ateliers mémoire

«PEPS Eurêka »

Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Il développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : la santé et le bien être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier mémoire PEPS Eurêka est l'un des programmes proposés par le PRIF.

L'atelier PEPS Eurêka et ses objectifs

Cet atelier est un programme d'Éducation et de Promotion de la Santé développé par la MSA et la Fédération Nationale de Gérontologie dans les années 80 et réactualisé en fonction de l'avancée des recherches.

Il a pour objectifs principaux :

- de mieux responsabiliser les seniors vis- à-vis de leur capital santé,
- d'expliquer le fonctionnement de la mémoire et de faire prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver
- de faire comprendre les modifications de comportements susceptibles d'améliorer leur santé et le fonctionnement de leurs fonctions cognitives,
- faire le point sur la mémoire des personnes et leur permettre de reprendre confiance et assurance,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, quel que soit leur régime d'appartenance.

Cet atelier est destiné aux personnes indemnes de pathologie cérébrale et autonomes.

L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 11 séances de 2h à 2h30 et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Au préalable, une réunion d'information, sous forme de conférence interactive a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe.

Animés par des animateurs tous formés à ce programme, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils et exercices ludiques et convivialité.

Déroulement des séances

La **méthode d'animation** repose sur 3 axes :

- **Pédagogique** : Par une animation et une stimulation collectives qui permettent de développer les stratégies d'apprentissage de chacun des participants. Les situations problématiques du quotidien, constituant le point de départ de chaque séance, les stratégies enseignées sont directement applicables dans la vie quotidienne.
- **Psychologique** : par le renforcement de la confiance en soi et la lutte contre l'isolement que permet la vie en groupe.
- **Social** : En favorisant la création de lien sociaux et en mobilisant les retraités dans leur milieu de vie. En effet, les contacts s'établissent dès la phase de mobilisation locale, se consolident au long des séances.

Les onze séances :

- **Une première séance Test**: Test et connaissance du groupe, écoute des attentes et des difficultés de chaque participant.
Le test d'inclusion est le MOCA Test (Montréal Cognitive Assessment Test), conçu pour l'évaluation des dysfonctions cognitives légères ; il est effectué par un médecin ou un psychologue.

Lorsqu'une anomalie est dépistée, un accompagnement est proposé aux participants.
- **Deuxième séance**: c'est une séance d'introduction qui présente le PEPS Eurêka, son contenu et la thématique des séances suivantes.
- **Troisième séance** : est dédiée aux différentes stratégies de mémorisation.
- **Suivent 8 séances** qui ciblent chacune une mémoire spécifique ; ces 8 thématiques correspondent à diverses situations du quotidien où nous pouvons être confronté à des « trous de mémoire ».