

Le contenu de l'atelier Tremplin

Pour une majorité, **la retraite représente une période libérée de contraintes professionnelles et de certaines responsabilités familiales.** Cette période se traduit parfois en conséquence, d'une **perte d'estime de soi.**

Toutefois, la retraite constitue une transition importante, qui peut être angoissante pour certains, en regard des changements profonds qu'elle induit ou qui se déroulent concomitamment à cette période de vie :

- **Un changement de statut**
- **Des changements financiers** (baisse du pouvoir d'achats)
- **Des changements d'ordre relationnel** engendrés par l'appauvrissement et la perte de relations sociales liés à l'arrêt du travail
- **Des changements dans les relations familiales** (entrée dans le grand âge d'un parent, départ des enfants, fréquent à cette période de la vie, expérience de la grand-parentalité, ...)

Ces changements ne s'opèrent pas forcément du jour au lendemain et les jeunes retraités, loin de la vieillesse, souvent en bonne santé - même si près d'un 1/3 d'entre eux ont de même des problèmes de santé -, se situent dans un « entre-deux » dans cette période.

En outre, les conséquences de la crise sanitaire que nous connaissons peuvent **amplifier certaines angoisses liées au départ à la retraite** : personnes ne pouvant dire au revoir ou fêter leur départ, non-remplacement de leur poste pouvant laisser paraître un sentiment d'inutilité, ...

L'objectif de l'atelier Tremplin est de permettre aux jeunes retraités de vivre en équilibre et en accord avec eux-mêmes, en leur donnant l'occasion de mieux se connaître.

Cet atelier doit permettre de :

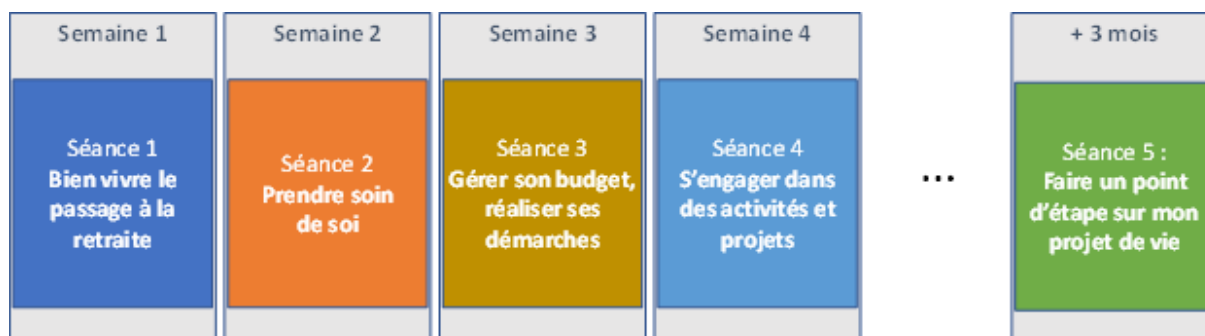
- **guider les jeunes retraités dans cette nouvelle étape et engager les jeunes de retraités dans une logique de projet de vie** : la retraite s'apparentant davantage à une seconde carrière dont il faut savoir se saisir pour en profiter.
- **dérouler une approche globale des enjeux de la retraite, dans une démarche positive et conviviale**, en apportant des connaissances et des informations aux retraités et en abordant les sujets liés à la santé et au maintien d'une bonne qualité de vie.

Ainsi, cet atelier doit avant tout aider les jeunes retraités à avancer dans l'âge

- **Accompagner les retraités dans cette nouvelle étape,**
- **Les installer dans une dynamique active de projets,**
- **Les sensibiliser à l'importance du lien social et de solidarités à construire,**
- **Les sensibiliser aux différentes thématiques de la prévention « bien vivre à tout âge »,**
- **Les orienter vers les structures qui peuvent les informer et les accompagner en regard des enjeux propres à chacun**

Le contenu de l'atelier cible devra s'envisager autour de **5 séances** :

- **4 séances étalées sur 4 semaines successives** (une séance par semaine)
- **Une 5^{ème} séance, environ 3 mois après la 4^{ème} séance**



Les intitulés des thématiques de chacune de ses séances sont susceptibles d'être précisés ultérieurement par le Prif.

Séance 1 : Bien vivre le passage à la retraite

La séance a pour objectif d'échanger avec les participants autour de la représentation qu'ils ont du passage à la retraite: échanges sur la rupture, les changements liés au passage à la retraite, la nouvelle organisation du temps, la baisse des revenus, la vie de couple au quotidien, le rôle dans la famille, la perte de contacts, ...

L'idée est de les amener à s'exprimer sur ces évolutions et d'aborder l'approche psychologique du travail de transition et du remaniement de sa place dans l'environnement social. La séance doit également permettre de dédramatiser les changements liés à ce passage à la retraite afin de lever les freins éventuels.

Cette séance doit permettre ainsi de :

- **recueillir les attentes des participants vis-à-vis de l'atelier grâce aux échanges oraux**
- **prendre conscience des changements liés au passage à la retraite**
- **estimer sa place dans l'environnement social: statut social, identité sociale**
- **partager l'enjeu d'adapter et organiser son rythme et son mode de vie**

Organisée avant tout comme un **groupe de parole** afin de mettre les participants en confiance, il est envisageable lors de cette séance qu'un **outil d'auto-diagnostic** soit proposé par l'opérateur aux participants.

Saut de page

Séance 2 : Prendre soin de soi

Il s'agit, dans cette 2^{ème} séance, d'**aborder les sujets relatifs à la santé et de sensibiliser les participants à s'inscrire dans une démarche active de santé.**

Cette séance doit permettre de tendre vers une démarche de prévention des risques et des maladies et prendre soin de sa santé ; en permettant aux participants de :

- **s'informer,**
- **d'identifier les comportements favorables,**
- **d'évaluer leurs besoins, leurs envies, leurs capacités d'actions,**

Le contenu ne doit pas être centré sur les problématiques et aides réservées à un public plus âgé, même si celles-ci peuvent être présentées brièvement car elles peuvent intéresser les proches des nouveaux retraités (en tant que aidants).

Ce module pourra s'organiser autour de deux objectifs :

- **sensibiliser sur les comportements favorables** comme les activités physiques, la nutrition, les relations sociales, le suivi médical régulier ou la modification de certains comportements de santé (consommations de tabac, d'alcool et de médicaments) en redonnant envie de faire des choix, de décider de changer ;

- **inciter les jeunes retraités à prendre soin d'eux**, à repérer des signes de changement dans leur corps et à être vigilants aux symptômes nouveaux qui apparaissent et qui s'installent.

Des interventions sur l'alimentation en général pourront également être l'occasion d'aborder des sujets tels l'alcool, la dépression...

Cette séance devra également être l'occasion d'aborder le thème du « Bien vivre chez soi », en partageant notamment les sujets de réorganisation de son habitat, avec l'évolution des usages associés au passage à la retraite.

L'animation de cette séance devra s'appuyer sur des supports et outils (quizz, auto-diagnostic par exemple) proposés par l'opérateur aux participants pour favoriser l'appropriation des messages clés sans que ceux-ci ne relèvent de l'injonction.

Séance 3 : Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques

Cette séance a pour objet de faire connaître ses droits, les aides auxquelles les retraités ont droit, les démarches à suivre et les acteurs « ressources », selon les situations.

Quatre principales thématiques doivent être abordées :

- **les revenus** : gestion du budget familial, aides et allocations de solidarité, minimum vieillesse, réductions spécifiques aux seniors, ...
- **les aspects juridiques de gestion de son argent et de transmission du patrimoine** : droits des enfants et du conjoint, protection de ses proches en cas de décès, ...
- **les démarches administratives** : tri de documents administratifs, démarches en ligne, ...
- **les aspects concernant la protection sociale et les risques de dépendance** : personne de confiance, contrat de protection futur, aides à domicile, ...

La session doit être l'occasion de faire connaître aux jeunes retraités les organismes ressources pour eux (CCAS/CIAS, Clic, centres sociaux, associations ...) et les sites internet associés à ces enjeux.

Séance 4 : S'engager dans des activités et projets

Cette 4^{ème} séance permettra aux participants

- d'être sensibilisés sur l'importance du lien social et de leur place dans la société,
- de découvrir le bénévolat et le tissu associatif,
- de faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies
- de les inciter à la planification d'activités et à la gestion du temps pour mieux en profiter et optimiser son temps libre.

Les thèmes suivants devront être ainsi adressés au cours de cette séance

- **donner un sens à sa retraite** : appréhension de cette nouvelle période de vie ;
- **répondre au besoin d'utilité sociale** (freins et motivations) **et avoir des projets** : engagement social, engagement familial, projet collectif, projet personnel (prendre soin de soi, profiter de son temps libre pour ses hobbies, projets de découverte, de rencontres, etc.)
- **développer de nouvelles activités** : artistiques, culturelles, sportives ou bénévoles,...
- **permettre de renforcer les liens familiaux et sociaux, élargir son cercle relationnel, créer le lien avec l'extérieur dans son environnement de proximité**

La dernière séance donne les clés aux participants pour mener à bien leur projet en s'assurant qu'ils soient en capacité :

- de se poser les questions pertinentes, identifier et exposer leurs nouveaux projets de vie afin d'en connaître les concrétisations possibles,
- d'identifier les opportunités de se faire accompagner ou/et d'approfondir certaines thématiques dans le cadre notamment de l'offre de services du Prif et en particulier vers les autres ateliers du Parcours prévention Prif,

- d'utiliser les outils mis à disposition durant l'atelier.

Séance 5 : Faire un point d'étape sur ses projets après 3 mois

Cette 5^{ème} séance permettra aux participants d'évoquer, 3 mois après, **l'état d'avancement de leurs projets, d'appréhender les concrétisations mais également les freins à leur concrétisation ainsi que les nouvelles questions qui peuvent se poser.**

L'objectif est de mesurer le travail personnel engagé. À la lueur de ces échanges, l'enjeu est de reprendre certains points mal perçus ou de revenir sur certains sujets qui n'étaient pas ressortis de manière significative lors des 4 premières séances.

L'animation de cette séance devra chercher à favoriser l'engagement des participants dans l'adoption de comportements vertueux (par ex : capitalisation sur la dynamique de groupe, témoignage d'un retraité ayant bénéficié de l'atelier Tremplin quelques années auparavant pour compléter la parole de l'expert-animateur, ...).