

« Autonomie, dépendance, entraide... Une histoire de liens »

Conférence et atelier collaboratif (visio)

Note d'intentions

Cadre de vie, lien social, entraide...

Qu'est ce que je me souhaite pour dans 5, 10 ou 15 ans.... Et que je prépare dès aujourd'hui !

« Au gré des évolutions sociétales, de la mobilité des enfants, de l'expérience que vous avez pu faire en accompagnant vos propres parents, vous êtes peut-être traversé-e par des questionnements sur votre propre avancée en âge.

L'expérience de la crise sanitaire est peut-être venue impactée vos projets ?

En solo, en couple, qu'est-ce que je souhaite vivre dès maintenant, dans 15 ou 20 ans ? Quel cadre de vie ? Comment j'envisage cet impensable qu'est l'éventualité de ma perte d'autonomie ? Qu'est-ce que j'imagine tant que tout va « suffisamment bien » et que j'ai encore le pouvoir d'agir et la capacité à faire des choix ? Quels sont les liens sociaux sur qui je peux compter, que je pourrais renforcer ? A la faveur de quel projet commun ?

En introduction, une conférence pour mettre en perspective l'impact de la crise sanitaire sur nos représentations en terme d'autonomie, de dépendance, de lien social.

Autant de questionnements qui pourraient trouver un espace pour se dialoguer, s'échanger, se partager, lors d'un atelier participatif...

Aucune obligation de résultat, juste soutenir une réflexion individuelle dans une dynamique de groupe bienveillante, dans une démarche résolument collaborative, humble et positive.

Et ainsi faire émerger un début, un bout, un prolongement à votre réflexion ».

L'intervenant s'inspire des outils d'intelligence collective pour soutenir une démarche d'émergence de « communs » à partir desquels chacun pourra ajuster sa relation aux autres, à son environnement.

L'approche pédagogique de l'atelier entend être sensible et rigoureuse en termes de cadre, non-didactique et néanmoins documentée, pour une dynamique de groupe constructive et coopérative.

: Cible

Les personnes d'un territoire, âgées de 60 à 70 ans, et éventuellement leur conjoint.

Cette conférence/atelier entend être transversale, et accueillir tout autant les personnes qui vivent en solo, les couples (les modalités pédagogiques pouvant s'adapter pour offrir un espace d'expression de chacun des conjoints), que des personnes accompagnant un proche en perte d'autonomie.

Groupe 8 à 10 participants maximum.

: Déploiement

Cette action de prévention s'envisage en trois temps

: Temps 1 : Introduction par une Conférence (45') puis échange avec les participants (1h)

Soit un total de 2 heures (accueil, conférence, échanges).

: Temps 2 & 3 : 2 ateliers collaboratifs sur la base des thèmes qui se seront précisés pendant les échanges à l'issue de la conférence (2 heures, dans les deux semaines qui suivent la conférence)

: Intervenant

Emma Ould Aoudia, coach social, formatrice, facilitatrice 06 13 10 09 89

Son parcours <http://tramedevie.net/wp-content/uploads/2020/07/Emma-Ould-Aoudia-Coach-social-Formatrice-mai-2020.pdf>

Les prestations Trame de Vie : <http://tramedevie.net/soutenir-accompagner/>