

« S'adapter... pour ne pas renoncer »

Accompagnement psycho-social des séniors : Prévenir l'isolement, soutenir le besoin d'utilité sociale, préservé l'estime de soi En présentiel et/ou distanciel

Depuis une année, le contexte sanitaire a fortement impacté le quotidien des séniors. Nombreux se sentent isolés et quelque peu "en panne" pour penser l'avenir, en terme de lien, d'envies, de projet.

Ce cycle accompagne les personnes dans une perspective d'adaptation croissante : « quels moyens je me donne, comment je fais autrement, comment je revisite mes priorités, comment j'envisage de demander de l'aide ? ».

Et ainsi échanger, se donner des éléments de compréhension, mettre des mots sur ses ressentis, retrouver du lien, de la capacité à se donner forme à ses envies, à se projeter.

Dans un cadre bienveillant, sans jugement, qui encourage une expression sincère, humble et positive, pour s'engager autour de « petits pas » pour soutenir le processus d'adaptation à l'œuvre.

Et expérimenter les outils visio (en étant éventuellement accompagné pour la prise en main).

Sur la base d'un groupe constitué (6 à 8 personnes).

Cible : séniors, en couple ou en solo.

L'action peut tout autant s'envisager et s'adapter pour un groupe de personnes en situation de soutien d'un proche en perte d'autonomie.

Différentes actions de prévention en distanciel ont été menées par Trame de Vie (avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Drôme et en partenariat avec les CCAS de Romans sur Isère et Bourg de Péage) ce 1^{er} trimestre 2021, afin de d'ajuster les parti-pris pédagogiques, au plus près de l'expression des besoins des personnes engagées dans les actions.

Exemple de programme
Base 6 ateliers de 2h en visio

- : Atelier 1 Faire connaissance
Ce que j'ai appris de cette expérience de crise sanitaire ?

- : Atelier 2 Des liens sociaux fortement impactés
Comment je me situe dans ma relation aux proches, à ma vie sociale ?

- : Atelier 3 De nouveaux repères dans le temps et l'espace
Comment je m'accommode de ces restrictions pour préserver ma capacité à agir ?

- : Atelier 4 Continuer à me sentir utile
Donner, recevoir, et....demander et accepter de l'aide

- : Atelier 5 Quel projet quand je dois vivre avec l'incertitude (1) ?
Faire le point sur ce qui me tient à coeur

- : Atelier 6 Quel projet quand je dois vivre avec l'incertitude (2) ?
Me fixer des objectifs adaptés « mes prochains petits pas ».

Contact

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/>