



La vie devant nous

Session « Parcours de vie »

Atelier de réflexion et d'échanges

Pour faire le point sur son existence, présente et future

A l'approche du départ à la retraite et au fur et à mesure que l'on avance en âge, des défis nouveaux se présentent : savoir ce qu'on va faire de ses années futures, se donner de nouvelles perspectives, maintenir des solidarités intergénérationnelles, s'occuper autrement de soi et de ses proches, rester acteur de son existence.

Ce qui est proposé

Permettre à chacun de faire le point, de réfléchir à son passé, à son présent, à ses projets, au sens qu'il souhaite donner à son existence, en tirant profit de l'expérience d'autres personnes, et en précisant ce qui est important pour lui.

Les bénéfices attendus

Les sessions permettent de **prendre du recul**, de **retrouver de l'énergie** pour de nouvelles initiatives, pour rencontrer d'autres personnes. Elles sont une opportunité de **porter attention à soi-même** en mettant provisoirement à distance son engagement dans le quotidien, ses relations avec son entourage, de **réfléchir avec des pairs, confrontés à des questions du même ordre**, à la manière dont on envisage ses années futures.

Des règles d'écoute et d'expression spécifiques

La règle est d'aider chacun à s'exprimer, à l'accompagner dans son cheminement, en tirant profit de l'expérience des autres. La parole se démarque des discours convenus, exprime au plus près le vécu de chacun, permet de réelles avancées.

La confidentialité des contributions et des échanges entre participants est indispensable au bon déroulement des sessions.

L'organisation des sessions

Les groupes rassemblent entre 8 et 12 personnes dont l'âge s'échelonne entre 50 et 90 ans, avec 1 ou 2 animateurs selon l'importance du groupe. En préalable à l'inscription à une session, les candidats peuvent s'informer, demander un entretien avec l'un des animateurs.

.../....

Déroulement

Tout au long des six jours, les participants ont la possibilité de réfléchir aux questions qu'ils se posent, de se situer dans la chaîne des générations, de tirer profit de l'expérience des autres, de conforter leurs connaissances et leurs démarches réflexives. A titre d'exemple, voici quelques uns des thèmes abordés au cours de sessions passées :

- Les problèmes du passé de chacun restés en suspens - séparations, pertes, attentes non satisfaites
- Les situations familiales et intergénérationnelles avec ses conflits éventuels de culture, de valeurs
- L'accompagnement d'un proche
- Les projets et les opportunités futures des participants
- La gestion de la santé et l'activité physique
- Les questions de logement et de changement de lieu de vie
- Les problèmes posés par l'avancée en âge .

Ce qu'en disent les participants

« L'on a été à l'écoute des uns des autres avec une attention et une patience exceptionnelles »

« C'est un apprentissage de la sagesse et de la lucidité. Elle a été pour moi l'occasion d'une maturation. Ici je me suis entendue parler de moi tel que j'étais à mon âge »

« J'ai rencontré ici des personnes qui avaient du mal à dire ce qu'elles vivaient, d'autres venaient y chercher un second souffle, de l'énergie pour continuer à être auprès de leur mari, de leur père ou mère malade »

« Je ne m'étais pas avoué avant de venir que cela me déprimait d'être à la retraite. J'ai vu dans ces ateliers des gens transformés du jour au lendemain. J'ai appris surtout à écouter les autres »

« Aujourd'hui je commence à m'aimer, j'ose m'aimer. Je me rends compte que mes années futures méritent tout autant d'être vécues que celles que je laisse derrière moi »

« La richesse des échanges et l'implication de chacun m'ont permis d'oser m'exprimer, en mettant de côté ma réserve naturelle.

Pour s'inscrire : Veuillez laisser vos coordonnées : Nom, Prénom, Adresse et N° de Téléphone, sur le répondeur, en appelant le : **06 37 87 89 92** (N° de Téléphone de l'Association)
ou par mail à : **monique.fabremarie@laposte.net**

Lieu des sessions : Hôpital Bretonneau,
23 rue Joseph de Maistre 75 018 Paris

Durée : 6 jours - (3 fois 2 jours)

Dates : 12, 13 septembre – 17, 18 octobre, 24, 25 novembre 2022

Frais d'inscription : 90 euros pour les 6 jours + 15 euros pour l'association
La vie devant nous

« *La vie devant nous* » c/o Hôpital Bretonneau-23, rue Joseph de Maistre, 75018 Paris