

« Crise sanitaire : Comment reprendre pied et se projeter vers demain? »

Programme en 5 séances à destination des plus de 60 ans

Pourquoi ?

Nos habitudes de vie comme notre rythme au quotidien ont été brutalement chamboulés par la crise sanitaire. Après un temps de sidération, chacun a appris à accepter ces changements avec plus ou moins de facilité.

Aujourd'hui, une certaine liberté retrouvée amène à reconsidérer ces habitudes de vie et à s'adapter à nouveau. A ce temps de changement, s'ajoutent de nouvelles conditions de vie associées aux risques pour sa santé : comment garder une relation de confiance avec son entourage, chacun potentiellement porteur et contaminant ?

Les acteurs médico sociaux, qui interviennent auprès du public âgé, savent que pour certains de nos seniors, la perte de repères se fait rapidement.

La situation sanitaire actuelle reste anxiogène et empêche, pour certains, la reprise d'une vie sociale « normale ».

Le Morbihan a été précocement touché entraînant un confinement plus long.

Au regard de ces éléments, il est envisagé la mise en place d'un programme intitulé « reprendre pied et se projeter vers demain ».

Pourquoi ?

- Comprendre et prendre conscience des impacts de la situation sanitaire
- Être rassuré et rompre l'isolement
- Agir au quotidien, trouver des leviers permettant d'améliorer son bien-être mental et psychologique
- Se projeter vers demain

Comment ?

Un cycle de 5 séances de 2 heures, animé par un psychologue, à raison d'une séance par semaine.

L'atelier est mis en place dans le respect des conditions sanitaires, il est gratuit et le nombre de places est limité à 9.

Il y aura possibilité de créer un second atelier si un nombre de personnes important est repéré.

Séance 1 – les impacts de la situation sanitaire

La séance est avant tout un temps de partage et de verbalisation de la situation de chaque participant : ce qu'il s'est passé, ce qu'il a ressenti, ce qu'il ressent actuellement.

Au cours de la séance, l'intervenant donne des explications sur les mécanismes de changement qui impliquent peur, anxiété, stress ou fuite, absence de prise de conscience....

Séance 2 – l'état émotionnel et ses amplificateurs

L'épidémie est vécue, à des degrés divers, comme un épisode de vie douloureux. Il y a possiblement la douleur physique associée à la pathologie mais aussi la douleur psychique : isolement, santé de ses proches, état de fragilité.

Les participants sont invités à verbaliser leur état émotionnel et prendre conscience des facteurs qui contribuent à exacerber (ou, au contraire, à savoir vivre avec) ses émotions.

Séance 3 – la confiance en soi et en l'Autre

Tant par le climat anxiogène que l'épidémie a créé que par les réactions de son entourage, la confiance en soi et en l'Autre a pu être ébranlée. Les inquiétudes, les déceptions, les absences nourrissent des doutes et des remises en cause.

Cette séance vise à valoriser l'estime de soi et (re)construire une image de soi positive.

Séance 4 – la santé de son corps et du système immunitaire

Un sommeil chamboulé par un rythme monotone, un corps fatigué par le manque d'activités en extérieur, un mental en berne à défaut d'avoir été suffisamment stimulé... Le corps réclame aussi que nous prenions soin de lui.

Cette séance vise à motiver les participants à (re)prendre soin de leur santé, à agir (peut-être encore davantage) sur leur santé. A cette occasion, nous expliquons comment l'activité physique, l'alimentation et un sommeil de qualité contribuent à renforcer ses défenses immunitaires.

Séance 5 – Et après ?

C'est une séance bilan mais aussi d'ouverture.

Quel bilan tirer de cet épisode de vie ? La perception comme le regard porté à cette situation ont-ils changé ? Qu'est-ce que chacun a pu apprendre sur soi-même et sur les autres ?

Cette séance-conclusion permettra de faire prendre conscience que, quoiqu'il adienne, le participant a dorénavant de meilleures « armes » pour faire face à de nouvelles situations complexes (reconfinement...).

C'est une séance qui permet d'envisager l'avenir avec plus de sérénité.

🌀 Où et Quand ?

- L'atelier en 5 séances aura lieu les mardis 10, 17, 24 novembre et mardis 1er et 8 décembre 2020 de 14h à 16h.
- Salle Louis Massé, 18 Rue de Penher à Auray.

🌀 Pour qui ? :

- Personnes de plus de 60 ans
- Résidant idéalement sur les communes d'Auray, Sainte Anne d'Auray, Brec'h, Crac'h, Saint Philibert
- **Qui reste dans un isolement, n'ayant pas retrouvé sa vie sociale d'avant confinement**
- Repérées par les acteurs de proximité

🌀 Avec qui ? :

- Les acteurs médico sociaux de proximité qui accompagnent au quotidien les seniors du territoire
- L'Espace Autonomie Santé Vannes-Auray
- Les communes ciblées
- L'Association Brain Up
- La CARSAT Bretagne
- L'association Pour Bien Vieillir Bretagne
- La Conférence des Financeurs du Morbihan

🌀 Communication :

- Un repérage de proximité par les relais locaux (élus, intervenants à domicile, acteurs sociaux...)
- Un support « flyer » à laisser aux personnes identifiées. Une zone modifiable permettra l'ajout de coordonnées locales. (En cas de questions pour lesquelles, il est compliqué de répondre, Adeline de l'association Brain Up, est joignable au 07 67 39 97 93).
- En cas d'hésitation : inviter le senior à venir au moins à la première séance, l'intervenante se chargera de convaincre les présents de poursuivre le cycle.
- Les inscrits doivent être transmis, **au fur et à mesure**, à Nadège Le Leuch de l'Espace Autonomie Santé : nadege.le-leuch@aps56.org (Lui transmettre impérativement : Nom, Prénom, Téléphone).