

## RE-TRAITER SA VIE: IMAGINER ET CRÉER SA RETRAITE

### UN STAGE POUR PRÉPARER SA RETRAITE

A l'origine du projet, c'est un besoin qui a été identifié par de jeunes retraités qui ont mal vécu ce sentiment de rupture au moment de la retraite. En 1998 est né un groupe de réflexion composé de retraités et animé par CLIC Entour'âge : le groupe "Projet de vie". Ses objectifs étaient de proposer des actions en privilégiant la recherche d'un mieux-être et de positionner les retraités comme acteurs de ce mieux-être.

Lors de journées nationales "Culture et formation", un membre du groupe a eu l'occasion d'entendre exposer les objectifs de la démarche "Reconnaissance des acquis" adaptée aux périodes de changement. Ceci a alimenté la réflexion au sein du groupe et a permis l'interpellation de l'organisme ACP (Accompagner aux Changements Professionnels) de Montpellier. Cet organisme qui intervenait surtout sur les changements professionnels dans le cadre d'insertion ou de reconversion, a délégué une formatrice pour travailler avec le groupe "Projet de vie" à l'adaptation au changement dans le cadre de la retraite. Les membres du groupe "Projet de vie" ont d'abord expérimenté pour eux-mêmes cette démarche en participant à un stage de six jours animé par la formatrice. Puis, deux d'entre eux ont accepté de se former à la démarche pour pouvoir devenir formateurs à leur tour et proposer ces stages à d'autres retraités.

C'est ainsi qu'est né le stage "Re-traiter sa vie". Le premier stage "Re-traiter sa vie" s'est mis en place en 1999. Depuis, sept animateurs ont été formés et sont en capacité d'animer ces stages. A ce jour, 39 stages ont eu lieu, et 243 personnes ont participé, soit une moyenne de six personnes par stage.



#### Espace Entour'âge maison des seniors et des aidants

A La Roche-sur-Yon Agglomération (85)  
Territoire membre depuis 2022

#### OBJECTIFS :

- Permettre aux participants de s'adapter aux changements et notamment celui du passage à la retraite en dépassant les expériences douloureuses pour aller vers une sorte de résilience, retrouver l'estime de soi.
- Aider à l'orientation vers des engagements ou des activités tout en tenant compte à la fois de ses ressources personnelles, des valeurs auxquelles l'on tient, et en respectant un certain équilibre pour la satisfaction de ses besoins.

#### PRATIQUE :

Pour les participants :

- Expérimenter la démarche "Reconnaissance des acquis de l'expérience" pour ensuite la reconduire dans sa vie afin de préparer et de s'adapter à la retraite.

Pour les retraités formateurs :

- Se former à la démarche.
- Organiser des ateliers pour accompagner les seniors à la retraite.

## UNE DÉMARCHE POUR VIEILLIR MIEUX ET EN SÉRÉNITÉ

La démarche du projet s'inspire de la méthode de la reconnaissance des acquis, adaptée ici pour le "temps choisi" qu'est la retraite. Le principe de base en est que tout individu apprend tout au long de sa vie. Chacun revisite son passé en prenant en compte toute sa vie : personnelle, familiale, sociale, professionnelle, dans le but de repérer les diverses ressources mises en œuvre au cours de sa vie pour les transférer dans ce temps choisi, donc pour re-traiter sa vie.

### COÛTS

Le coût total de l'action s'élève quant à lui à hauteur de 5340€, financé à hauteur de 3000€ par la Conférence Des Financeurs. Le coût par participant est de 24€ pour les 6 jours de stage.

## UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR TOUS

Cette offre, unique sur le territoire, inscrit la transition emploi-retraite dans un cadre qui va au-delà du simple accompagnement administratif et pratique lié au changement de statut. Elle propose une véritable démarche de développement personnel qui ne se termine pas à la fin des six jours de stage, mais permet de poursuivre son chemin : c'est un apprentissage à vivre autrement, à faire des choix, à se positionner, à dépasser les échecs pour appréhender la retraite, nouvelle étape de sa vie, sereinement.

### RECONDUCTION DE L'ACTION

Le stage est reconduit chaque année et a lieu deux fois par an. Une formation continue des animateurs est mise en place tous les ans pour chaque stage et pour tous les animateurs via une supervision téléphonique avec la formatrice et trois jours de formation à la Roche-sur-Yon.



### TEMOIGNAGES D'USAGERS

"Ça a été une meilleure connaissance de soi - vous voyez, même à 60 ans, on a plein de choses à apprendre sur soi - pour pouvoir pleinement profiter de l'avenir, et en tirer profit pour soi mais aussi pour les autres"

"La retraite, même si j'entrevois ça paisiblement, je m'interrogeais sur quoi faire et comment choisir, alors pour tous les autres qui hésitent, je leur dis allez-y, faites-vous confiance, faites confiance au reste du groupe".

"Soudain je me suis retrouvée seule, isolée, perdue, angoissée. C'est tabou, mais le mal-être de la retraite existe bien. Je me suis empressée de m'inscrire car j'ai senti que c'était un cheminement qu'il me fallait. J'ai appelé ce moment: "une parenthèse tant attendue". C'est un sas qui est venu me poser, m'enrichir, m'ouvrir des perspectives".

"Les 6 jours, c'est véritablement une ouverture sur la vie, c'est une page d'un livre qui s'ouvre pour vivre les quelques années de ce temps libéré, faire vivre tous les projets qui ont peut-être été enfouis et qui ont pu se mettre en route au cours de ces 6 jours".

"On met en œuvre tout son potentiel, toutes ses ressources, toutes ses compétences pour les transférer vers une nouvelle vie pour re-traiter sa vie, c'est-à-dire traiter différemment sa vie, C'est ça, la retraite".

### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme l'Espace Entour'âge maison des seniors et des aidants, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

