

# « Être heureux à la retraite »

---

*Programme en 4 séances de 2h  
à destination des retraités*

## ● Contexte

Si vieillir est un processus physiologique lent et inexorable, bien vieillir est étroitement lié à une question d'état d'esprit. Face aux difficultés de la vie, nous avons tous des capacités de protection mais aussi d'adaptation pour savoir rebondir et continuer à se développer, malgré les aléas.

Le programme "Être heureux à la retraite" se compose de 4 séances, qui abordent les moyens d'actions dont chacun dispose pour valoriser son bien-être psychologique d'une part, mais également son bien-être physiologique, en dépit des facteurs externes.

En quoi l'état d'esprit et le mental influencent notre santé ? Que pouvons-nous faire au quotidien pour entretenir cet état d'esprit et développer le sentiment d'être heureux ? Quels sont les leviers pour prendre soin de sa santé, en s'appuyant sur les piliers de l'hygiène de vie ?

Telles sont les interrogations auxquelles nous souhaitons apporter des réponses tout au fil des séances de ce programme.

## ● Les objectifs

Chaque séance se compose de jeux de réflexion, de temps de discussion et d'explications dont les objectifs sont :

- Identifier, caractériser et verbaliser les moments de bien-être (et de mal-être) au quotidien
- Découvrir, échanger et, dans la mesure du possible (selon les conditions d'atelier), s'initier à des techniques de bien-être comme les auto-massages ou les exercices de détente
- Trouver les leviers de motivation et les conditions pour construire et savourer les bulles de bien-être du quotidien (les pauses bien-être)
- Savoir agir pour sa santé au quotidien à travers des gestes simples et adaptables, valorisant la notion de plaisir

## ● Le programme

Le programme se compose de 4 séances de 2 heures, telles que décrites ci-dessous. L'approche est avant tout conviviale, positive, participative et non-culpabilisante.



### **Séance 1 : Cultiver son bonheur au quotidien**

Face aux incertitudes de la vie, nous développons des mécanismes de protection qui assurent notre intégrité et notre stabilité. Ces mécanismes conduisent souvent à construire une autre réalité (par des biais cognitifs) qui risque d'accentuer les difficultés.

La séance vise à s'interroger sur ce qui nous rend heureux, sur les moteurs de notre bonheur, et comment cultiver des pensées positives pour entretenir un état d'esprit positif.

### **Séance 2 : Bien commencer sa journée**

Il arrive, parfois fréquemment, de se lever "du mauvais pied"... Et la journée ne fait que commencer, avec son lot d'agacement, de mauvaises nouvelles et de frustrations !

Est-il possible de démarrer la journée différemment, du « bon pied », et de prendre un temps pour soi ? Quelle méthode mettre en place pour initier le rituel de Pensées Positives au réveil ?

Selon les bases de la psychologie positive, cette séance propose de prendre soin de soi grâce à un regard différent sur les événements, en s'appuyant sur une approche préventive et bienveillante envers soi-même.

### **Séance 3 : Ma journée, ma santé**

Si les séances précédentes s'appuient essentiellement sur les leviers pour entretenir son bien-être mental et son état d'esprit, cette séance propose des conseils pratiques pour prendre soin de sa santé en s'appuyant sur les composantes essentielles, telles que le mouvement, le suivi médical, le lien social, le sommeil, l'alimentation, ou encore la stimulation intellectuelle.

Pour chacun de ces sujets, les participants sont invités à s'interroger sur leurs pratiques, et à se donner des petits défis pour entretenir leur santé, à travers une feuille de route personnelle, composées d'objectifs simples, accessibles et motivants.

### **Séance 4 : Ma santé, pour aujourd'hui et pour demain**

Cette dernière séance est proposée comme un retour d'expériences du groupe sur les méthodes et défis donnés à la séance précédente. Elle permet également de revenir, rappeler ou approfondir certains points abordés au cours des différentes séances, à la demande des participants.

Afin d'avoir davantage de recul sur les pratiques, elle a généralement lieu 2 à 3 semaines après cette dernière. Si nécessaire (par ex : raisons d'organisation), elle peut néanmoins être réalisée dans la continuité de l'atelier, la semaine suivant la précédente séance.

- **Intervenant**

L'action est animée par un intervenant diplômé en psychologie, formé par l'association.



- **Qui sommes-nous ?**

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens, infirmières et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).