RÉFÉRENTIEL

BIENVENUE À LA RETRAITE

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sécurité sociale – L'Assurance Retraite

Retraite complémentaire – agirc-arrco

msa – santé famille retraite services – L'essentiel & plus encore

cnsa – Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

CNRACL – Retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

Santé publique France

SOMMAIRE

1. Objet du référentiel 4

2. Contexte et références 4
   2.1 Contexte institutionnel 4
   2.2 Références méthodologiques et bibliographiques 6

3. Définition & cadre théorique 7

4. Ojectifs et contenu du référentiel 8
   4.1 Objectifs des actions 8
   4.2 Public cible 10
   4.3 L'organisation et la pédagogie des séances 11
   4.4 Forme et contenu 13
   4.5 Formation des animateurs 30
   4.6 Organisation des ateliers 31
   4.7 Évaluation 31
   4.8 Recommandations post-ateliers 32

5. Fiche de synthèse 33

Remerciements 34

Annexe 1 – ressourcerie pédagogique 35

Annexe 2 – exemple de questionnaire (t 0) 97

Annexe 3 – exemple de questionnaire d'évaluation de fin de parcours (t 1) 100

Annexe 4 – exemple de questionnaire d'évaluation à froid (t 2) 104

1. Objet du référentiel

Le présent référentiel définit les objectifs et le périmètre d'intervention des actions attendues et soutenues dans le cadre des ateliers « Bienvenue à la retraite ».

2. Contexte et références

2.1 Contexte institutionnel

Les Conventions d'Objectifs et de Gestion (COG) de l'Assurance maladie, Assurance retraite, MSA, Agirc-Arrco et CNRACL ainsi que l'offre commune en prévention portée en inter-régime réaffirment la volonté de rapprochement inter régime et interbranche pour asseoir la légitimité des caisses de retraite comme actrices de la promotion du vieillissement actif en santé et du bien-vieillir.

La dynamique inter-régimes développée depuis 10 ans par les régimes de retraite de base en faveur de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées s'est concrétisée en 2017 par la signature d'une convention pluriannuelle entre la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav), la Caisse centrale de la mutualité sociale agricole (CCMSA), la Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) et l'État. Cette démarche a permis de coconstruire une ingénierie de prévention « Pour bien vieillir » commune, harmonisée et coordonnée entre les régimes de retraite de base. L'objectif est d'en améliorer la visibilité et de la rendre ainsi largement accessible, d'une part, aux retraités pour les rendre acteurs de leur vieillissement et de la préservation de leur autonomie, et d'autre part aux partenaires et professionnels pour favoriser qualité et homogénéité des actions dans les territoires.

La nouvelle convention État/inter-régime pluriannuelle du 7 février 2022 « pour une politique d'action sociale coordonnée inter-régimes » a permis d'intégrer l'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, à ce dispositif d'action sociale inter-régimes. Les quatre régimes de retraite signataires s'engagent à porter, amplifier et enrichir ce socle commun autour de 5 grands axes d'intervention :

1. l'accompagnement, l'information et le conseil pour bien vivre sa retraite et anticiper la perte d'autonomie ;
2. l'élaboration, le financement et la programmation d'actions collectives de prévention en lien avec la CNSA, les Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) et les autres partenaires présents sur les territoires ;

3. la mise en œuvre d'accompagnements individuels à destination des personnes âgées les plus fragiles ;
4. une politique de prévention mettant l'accent sur le bien vieillir dans un chez soi adapté ;
5. une politique de soutien et d'accompagnement des retraités proches aidants.

Au niveau local, les actions coordonnées de promotion du vieillissement actif en santé et du bien-vieillir relayées par les 18 structures régionales inter-régimes se déclinent en lien étroit avec l'État, la CNSA et les collectivités territoriales. Les comités régionaux d'action sociale de l'Agirc-Arrco contribuent aux côtés des régimes de retraite de base, à amplifier des actions de sensibilisation dans les principaux domaines d'intervention dans une dynamique inter-régimes.

L'offre des caisses de retraite destinée aux futurs ou aux nouveaux retraités est constituée :

> de sessions de préparation à la retraite pour les actifs en fin de carrière abordant les conditions d'accès à la retraite via :
  - le dispositif du relevé de carrière et l'entretien d'information retraite, qui permettent d'informer le futur retraité sur ses droits et de lui conseiller les différents dispositifs d'accompagnement au départ en retraite
  - la fonction « conseil en entreprise » qui propose également, en coordination avec les régimes complémentaires et la branche AT-MP, des sessions d'information auprès des actifs pour préparer leur départ en retraite de manière progressive
> de sessions d'accompagnement à l'entrée en retraite pour les futurs et nouveaux retraités : il s'agit d'aborder principalement le projet de vie, de faire le point sur l'ensemble des droits et démarches à la retraite, de sensibiliser aux messages de prévention santé.

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, dispositif phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement de décembre 2015 et piloté nationalement par la CNSA, a pour objectif de coordonner, dans chaque département, les actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus et leurs financements dans le cadre d'une stratégie commune. Présidées localement par les conseils départementaux, les caisses de retraite en sont membres. Les actions de prévention de la perte d'autonomie composent l'axe 6 des compétences de la conférence.

Le référentiel « Bienvenue à la retraite » s'inscrit dans une démarche coordonnée et constitue la matrice élaborée de manière partenariale à l'intention des porteurs de projets lauréats des dispositifs dédiés portés par les caisses de retraite.

Il constitue un outil d'aide à la décision pour les membres des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

2.2 Références méthodologiques et bibliographiques

Les nombreux travaux réalisés depuis plusieurs années par les caisses de retraite, en interne et avec leurs partenaires, sont le fruit d'une connaissance fine du terrain et de collaborations riches avec des experts. Ce référentiel s'appuie donc sur ces différents travaux ainsi que sur d'autres références, parmi lesquelles :

> **« Bien vieillir : avant tout, être au maximum de ses capacités intellectuelles », Étude du Credoc, février 2017.**

>> L'essentiel

Dans l'esprit de la population, avoir des liens affectifs forts et rester à domicile sont des prérequis incontournables pour bien vieillir. Au-delà, les seniors sont en attente d'informations sur la prévention pour maximiser leurs capacités, en particulier pour entretenir leur mémoire et leur capital intellectuel.
credoc.fr/publications/bien-vieillir-avant-tout-etre-au-maximum-de-ses-capacites-intellectuelles

> **« La santé des nouveaux retraités du régime général : perception, connaissance administrative et motivations de départ », Étude Cadr@ge, études, recherches et statistiques de la Cnav, n° 41/09-2019.**

>> L'essentiel

Parmi les nouveaux retraités du régime général, 9 sur 10 perçoivent leur santé de façon positive peu après leur départ en retraite. Il existe cependant des écarts entre les assurés, selon la catégorie socio-professionnelle (PCS) de leur dernier emploi. Pour les 11 % d'assurés percevant leur état de santé comme mauvais ou très mauvais, très largement issus des PCS les moins favorisées telles que les ouvriers, celui-ci était le plus souvent dégradé avant la retraite. Ce facteur joue nettement dans les motivations de départ à la retraite.
statistiques-recherches.cnav.fr/la-sante-des-nouveaux-retraites-du-regime-general

> **« Motivations de départ à la retraite au régime général : influence des modalités de départ et de la carrière », Étude Cadr@ge, études, recherches et statistiques de la Cnav, n° 41/09-2019.**

>> L'essentiel

Les trois principales motivations de départ à la retraite des nouveaux retraités du régime général sont de profiter de la retraite le plus longtemps possible, d'avoir atteint l'âge légal ou celui permettant d'obtenir une retraite à taux plein. Là encore, le parcours professionnel a une influence : les assurés qui rencontrent des périodes de maladie en fin de carrière, reconnus inaptes au travail ou invalides citent plus souvent les problèmes de santé comme motifs de départ.
statistiques-recherches.cnav.fr/cadrage-n-39-mars-2019

> **« Étude sur les jeunes retraités et le vieillissement », Cabinet MOAI, juillet/novembre 2019, pour la Cnav (DNAS)**

>> L'essentiel

Les jeunes retraités sont encore souvent dans une phase de transition entre deux rythmes ou organisation de vie. Ces transitions sont plus ou moins douces et naturelles en fonction des vies « d'avant le passage à la retraite », de la proximité géographique de son entourage proche, du type de logement, de l'environnement de vie. Pour la plupart, le vieillissement n'empêche pas d'avancer, malgré certains ajustements. Des potentielles restrictions à une pleine jouissance de ce temps sont cependant évoquées : la survenue d'une maladie grave, la perte d'autonomie, ou des problèmes financiers. La condition sinequanone du bien-vieillir est donc celle de rester autonome le plus longtemps possible à domicile.

> **Rapport Libault « Concertation Grand âge et autonomie », 2019**

>> L'essentiel

Les Français ont une espérance de vie élevée par rapport à leurs homologues européens mais ce vieillissement intervient dans un état de santé nettement plus dégradé : il convient par conséquent d'agir fortement en matière de prévention de la perte d'autonomie et de sensibilisation du grand public. Cette ambition doit se traduire par la mise en place d'un rendez-vous de prévention de l'avancée en âge, intervenant notamment lors du moment charnière qu'est le passage à la retraite. Ciblant prioritairement les personnes les plus vulnérables et les territoires à risque, ce rendez-vous de prévention est appelé à privilégier une approche multidimensionnelle de la personne associant notamment le volet sanitaire et social, conformément aux recommandations de l'OMS **solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_grand_age_autonomie.pdf**.

3. Définition & cadre théorique

Aujourd'hui, l'allongement de l'espérance de vie et la transition démographique font que la période de vie à la retraite s'allonge considérablement. Il convient donc de bien l'anticiper, l'organiser et de prévoir l'avenir.

Le passage à la retraite est une transition majeure de la vie. Il implique autant une modification importante des droits sociaux, du statut, des ressources, qu'une transformation de l'être dans son identité. Un certain nombre d'éléments structurants tels que le cadre de travail, la reconnaissance sociale, les lieux de socialisation sont modifiés. C'est un changement de plus, un bouleversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie. Le passage à la retraite a été identifié

par le Comité « Avancée en âge » comme « un moment clé où les personnes peuvent être davantage réceptives à un discours de promotion du vieillissement actif, et parce qu'il s'agit d'une étape qui permet de déceler très en amont certaines situations de fragilités ».

Pour accompagner les pré et nouveaux retraités dans cette étape de vie importante qui peut générer de nombreuses interrogations, il est important de les rassurer, sans infantilisation, de les informer sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux, de leur donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible, de faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies ; de renforcer leur pouvoir d'agir.

4. Objectifs et contenu du référentiel

4.1 Objectifs des actions

Objectifs stratégiques

La finalité de la thématique « Bienvenue à la retraite », par le biais des actions qui y sont développées, vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : démarches administratives et financières, projets de vie, lien social, prévention santé. Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral, et également de maintenir leur lien social.

L'atelier « Bienvenue à la retraite », parce qu'il cible les futurs et jeunes retraités, constitue **la porte d'entrée dans le parcours Bien vieillir** et doit donner envie aux participants de découvrir d'autres ateliers de l'offre inter-régime :

	Bienvenue à la retraite		Simulation cognitive / mémoire
	Activité physique adapté		Équilibre
	Nutrition		Habitat
	Sommeil		Autonomie numérique
	Bien vivre sa retraite		

L'offre de service « Bienvenue à la retraite » proposée s'articule autour de :

- 4 modules socles obligatoires abordant 8 thématiques :
  - information et sollicitation des droits sociaux ;
  - gestion budgétaire ;
  - projet et rythme de vie à la retraite ;
  - activités sociales, culturelles de bénévolat ;
  - nouveaux besoins liés à l'habitat ;
  - pouvoir d'agir en prévention santé ;
  - conditions du bien-être physique et psychologique ;
  - « Bons plans », informations locales.
- 4 modules complémentaires, dont la mise en œuvre est en fonction des contextes locaux et des besoins exprimés des participants :
  - apports et enjeux du bénévolat ;
  - le statut d'aidant : ses caractéristiques, les accompagnements existants ;
  - mobilité : sécurité routière et nouveaux modes de déplacement ;
  - apports et enjeux des activités intergénérationnelles.

Objectifs opérationnels

Afin de concourir à la réalisation des objectifs stratégiques, les actions devront permettre de répondre aux objectifs suivants :

Objectifs transversaux :

- sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global ;
- développer et entretenir le lien social ;
- promouvoir le pouvoir d'agir grâce aux retours d'expériences ;
- favoriser une application pratique des conseils délivrés par une immersion concrète dans des activités ;
- innover dans les modalités pédagogiques grâce à de nouvelles méthodes, y compris numériques, ainsi que par une diversité d'intervenants experts de leurs thématiques ;
- ancrer l'atelier dans son écosystème partenarial local permettant au participant d'y trouver facilement un relais.

Objectifs des 4 modules socles :

- connaître l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches nécessaires à réaliser à la retraite ;
- être orienté, si besoin, vers un accompagnement individuel ;
- aborder l'approche psychologique du travail de transition et du remaniement de sa place dans l'environnement social ;
- se représenter les piliers de la santé et accompagner les participants dans une démarche active de santé ;

- sensibiliser les retraités sur l'importance du lien social et de leur place dans la société ;
- faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies ;
- inciter à la planification d'activités et à la gestion du temps pour mieux en profiter et optimiser son temps libre ;
- faire le point sur les apports de l'atelier et connaître les activités proposées localement.

Objectifs des 4 modules complémentaires :

- découvrir le bénévolat et le tissu associatif ;
- comprendre le statut d'aidant : savoir s'y reconnaître, le cas échéant, et trouver l'accompagnement nécessaire à la préservation de son équilibre ;
- mobilité : découvrir les nouveaux modes de déplacement et être sensibilisé aux enjeux de sécurité routière ;
- aborder l'avancée en âge sous un angle nouveau grâce à la diversité des transmissions et échanges intergénérationnels.

L'ensemble des modules doit comprendre des ressources et conseils pratiques utilisables immédiatement et concrètement par les participants.

En **fil rouge,** l'animateur doit toujours veiller à ce que les thématiques abordées et les échanges d'expériences appuient sur :

- **le sens donné à sa vie à la retraite ;**
- **l'importance du lien social ;**
- **les apports du numérique et sa capacité d'ouverture sur le monde ;**
- **le parcours global des ateliers du Bien vieillir** et les offres de service locales proposées par les caisses de retraite et les autres partenaires locaux.

4.2 Public cible

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » s'adressent :

- aux actifs, à partir de 2 ans avant l'âge de départ à la retraite, identifiés comme fragiles, notamment les publics reconnus inaptes dans leur travail ;
- aux nouveaux retraités, nouvellement partis à la retraite depuis moins de 2 ans, autonomes (GIR 5, 6 et non girés), en priorité ceux vivant à domicile (y compris en résidence autonomie, petite unité de vie) et les publics en situation d'isolement social et géographique.

Les participants qui le souhaitent peuvent être accompagnés de leur conjoint ou d'un proche dans la mesure où ce dernier est à la retraite ; son apport d'expérience peut être enrichissant pour le groupe.

4.3 L'organisation et la pédagogie des séances

L'atelier étant dédié aux futurs et nouveaux retraités, il est vivement recommandé de ne pas scinder les deux publics pour le réaliser et l'organiser : les échanges et apports réciproques en seront d'autant plus riches, favorisant la pair-aidance, le retour d'expériences et la valorisation des acquis de chacun.

Seule la partie portant sur la demande de retraite du module 1 concernera uniquement le public actif. Dans le cas de groupes mixtes, et puisque cette partie sera réalisée par un intervenant extérieur issus des caisses de retraite, l'animateur pourra réaliser, auprès du sous-groupe des retraités, une sensibilisation supplémentaire aux thématiques d'ores et déjà abordées dans le module 1 en fonction des besoins identifiés (autres droits sociaux et démarches administratives par exemple).

Le ciblage

Une attention particulière devant être apportée aux personnes fragiles, l'utilisation de l'Observatoire des Fragilités[1], système d'information géographique élaboré par les organismes de Sécurité Sociale, est particulièrement indiquée : ce dernier permet une vision actuelle et dynamique d'indicateurs, d'acteurs, d'actions en lien avec des populations fragilisées. Il vise à identifier les territoires prioritaires d'intervention sur le champ de la prévention santé/sociale et de la prévention des risques du vieillissement. Ces données pourront être croisées avec celles des diagnostics des besoins départementaux élaborés par chaque conférence des financeurs, et d'un travail de maillage local.

Via les bases de données des caisses de retraite

De manière coordonnée, les caisses de retraite pourront envoyer des invitations (mails, courriers) aux cibles identifiées issues de leurs bases de contacts, en prenant soin de requêter prioritairement les publics fragiles, ou isolés socialement et/ou géographiquement.

Concernant les publics pré-retraités, il est recommandé de cibler en priorité les publics reconnus inaptes dans leur travail.

Via les partenaires locaux

En amont de l'atelier autant qu'en aval, les liens avec les acteurs et partenaires locaux sont primordiaux : des partenariats territoriaux sont à créer et/ou renforcer afin que les publics cibles accueillis en Maisons France Services, Ccas, centres sociaux, associations locales les orientent vers l'atelier grâce, par exemple, à l'envoi régulier de l'agenda des ateliers proposés par les caisses.

Des ponts sont également à créer avec les hubs numériques territoriaux qui fédèrent les structures locales d'inclusion numérique.

1. L'observatoire inter-régime des situations de fragilité : **observatoires-fragilites-national.fr**

La pédagogie

Les principes suivants sont indispensables à la bonne réalisation des séances :

- **Adaptation.** Dans ses interventions, l'animateur doit s'adapter à l'hétérogénéité des profils et des connaissances des participants : leurs niveaux d'aisance et d'autonomie numérique, ainsi que leurs besoins (outils, lien social, communication et services en ligne, démarches administratives, etc.). Il est pour cela indispensable de s'appuyer sur le diagnostic réalisé en début de parcours. Une attention particulière sera apportée aux personnes en situation de fragilité.
- **Participation.** L'animation du groupe doit inciter à la participation de chacun, à travers la mise en pratique des connaissances théoriques. Les pédagogies actives et le droit à l'erreur sont donc à privilégier ainsi que des temps de questions/réponses avec les participants.
- **Posture.** La bienveillance, la patience, l'écoute et l'empathie font partie des qualités requises pour animer l'atelier. Une attention particulière doit être portée à la réassurance des participants et à la prise en compte des freins que peuvent avoir certains. La valorisation de l'apprenant et de sa progression doit être privilégiée. Les principes de l'andragogie[1] guident l'intervenant pour éviter toute infantilisation des participants.
- **Convivialité et lien social.** L'organisation des séances tient compte des temps de pause et d'échanges informels (pause-café, goûter, etc.) nécessaires à la création d'une cohésion au sein du groupe. Les échanges entre pairs sont facilités en cohérence avec les principes de l'andragogie.
- **Climat de confiance.** Instaurer, dès les premiers instants de l'atelier, un contact chaleureux **avec** et **entre** les participants, contribue à une bonne dynamique de groupe. Ce climat favorise également l'apprentissage et la participation des personnes. La posture et l'attitude de l'animateur sont donc des éléments clés : dynamiques, positives et attentives aux échanges et aux besoins des participants.
- **Privilégier les « petits coups de pouce ».** S'inspirer des enseignements des sciences comportementales pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants. Quelques-uns des principes de base sont présentés en annexe 1 *(ressourcerie pédagogique) :* climat positif, la disposition de l'espace mais aussi l'utilisation de quizz (pour s'exercer et non pas s'évaluer), etc.

1. Selon la théorie de Malcolm Knowles, l'andragogie peut être appréhendée à travers six affirmations liées à la motivation des adultes en situation d'apprentissage :
- Le besoin : connaître le pourquoi d'un apprentissage
- La particularité : l'expérience, dont la prise en compte de l'erreur, est essentielle
- L'investissement : être impliqué dans le processus d'apprentissage mis en place
- L'utilité : apprendre ce qui servira à court terme dans le quotidien
- Les modalités d'apprentissage : l'apprentissage par situation-problème est plus adapté que la simple transmission de connaissances
- La motivation : elle doit être intrinsèque plutôt que répondre à des exhortations externes.

L'utilisation des outils numériques pour inciter leur usage ou découverte auprès de ce public. Pour dynamiser l'apprentissage et l'animation, il existe des outils en ligne. Ces outils permettront, aux personnes, de participer à des quizz, mesurer leur niveau de connaissance ou tout simplement apprendre de nouveaux éléments.

4.4 Forme et contenu

Le parcours est composé de 4 modules socles et de 4 modules complémentaires. Le parcours s'adresse à **un groupe de 10 à 12 personnes,** qui va suivre l'ensemble des séances.

Les modules socles sont obligatoires : ils forment la base des thèmes à aborder. Les modules complémentaires, bien qu'optionnels, sont fortement recommandés pour enrichir les thématiques socles abordées et alimenter la réflexion des participants.

Le 1er module socle sera toujours placé chronologiquement en début de parcours, les thématiques traitées – accès aux droits et démarches administratives – permettant ensuite plus facilement d'aborder celles de la prévention.

Le 4e module socle étant le module de bilan, de récapitulatif et d'échanges sur les apports essentiels de l'atelier, il sera toujours placé chronologiquement à la fin du parcours, en cas de réalisation de modules complémentaires.

Les supports de présentation doivent impérativement suivre la charte graphique du Bien vieillir. Les supports clés en main pour chaque module sont à télécharger dans l'espace professionnel du site pourbienvieillir.fr, rubrique médiathèque.

LES MODULES DE L'ATELIER	
Modules socles	**Modules complémentaires**
1. À la retraite : mes démarches administratives et financières	Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
2. Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !	J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre
3. Je continue de prendre soin de moi	100 % mobile à la retraite
4. Votre expérience nous intéresse ! (à placer en fin d'atelier)	S'enrichir de nos différences d'âge

Modules socles

Module 1 :

À la retraite : mes démarches administratives et financières

Durée (pause comprise) :

- minimum recommandé : 1 jour ;
- maximum recommandé : 2 jours ;
- Avec possibilité de réalisation en demi-journées.

SENIORS

Arriver à la retraite c'est aussi faire face à de nombreux inconnus : démarches administratives, connaissances et accès à l'ensemble de vos droits, calcul de la pension... Ce module vous apportera des réponses concrètes basées sur votre expérience, les échanges et… la bonne humeur !

Objectifs :

- introduction de l'atelier : interconnaissance du groupe, présentation du parcours ;
- connaitre ses droits : apprendre à faire le point via **mesdroitssociaux.gouv.fr** ;
- aborder les démarches administratives sereinement : retraite, retraite complémentaire, complémentaire santé ;
- comprendre le calcul de la pension ;
- gérer son budget et ses ressources ;
- se poser les bonnes questions sur son budget tout en prenant en compte ses projets
- échanger en groupe sur les nouveaux enjeux financiers liés au passage à la retraite et sur les solutions associées ;
- trouver des solutions et être orienté vers un accompagnement individuel si nécessaire.

Description professionnelle :

Le passage à la retraite induit un certain nombre d'évolutions administratives et financières liées au changement de statut qui s'opère. Ce module permet de faire connaître les droits, les aides auxquelles les retraités peuvent prétendre, les démarches à suivre et les acteurs ressources, selon les situations.

Les participants sont par ailleurs sensibilisés à l'ensemble des sites internet ressources, et au premier desquels **mesdroitssociaux.gouv.fr**, qui fait l'objet d'une démonstration dédiée.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **les revenus :** droits retraite (base et complémentaire), aides et allocations de solidarité, réductions spécifiques aux séniors, gestion du budget ;
- **les démarches administratives :** santé, logement, tri et gestion des documents administratifs ;
- **la sensibilisation aux démarches en ligne :** le site **lesbonsclics.fr** sera conseillé, et, pour les personnes non autonomes numériquement, la recherche d'un atelier du Bien vieillir *Autonomie numérique* à proximité de leur domicile sera réalisée via l'outil *Trouver un atelier* du portail **pourbienvieillir.fr** ;
- **les relais locaux :** les participants seront sensibilisés au rôle des Maisons France Services, Ccas, centres sociaux, associations de quartier de proximité qui peuvent les accompagner dans leurs démarches. Un document recensant l'ensemble des coordonnées de ces partenaires locaux leur sera délivré (en fin de module ou en fin d'atelier).

Important

- En début de module, une attention particulière est portée au rappel auprès de tous les participants du caractère général des informations délivrées : cela n'est ni l'objet du module, ni le rôle de l'animateur, de répondre à des sollicitations individuelles sur les droits personnels des participants.
- En cas de besoin, l'animateur indiquera au participant à quel relais local s'adresser et lui donnera ses coordonnées.

MODÈLE DE DÉROULÉ

			Contenu attendu
J1	2h	Brise-glace	Démarrage du parcours : interconnaissance du groupe, présentation du programme de l'atelier
	1h30	Introduction générale sur les démarches administratives et l'ensemble de ses droits	> Présentation **mesdroitssociaux.gouv.fr** > Information sur les aides administratives et fiscales possibles
	3h	**pré-retraités uniquement** Séance collective Information Retraite*	> Les dispositifs légaux en lien avec les cotisations retraites et les types de demande de retraite existant > L'espace personnel des sites **lassuranceretraite.fr**, **msa.fr**, **cnracl.retraites.fr**, **agirc-arrco.fr** > Les outils de consultations de sa carrière > Les outils de simulation > Annuaires des organismes

MODÈLE DE DÉROULÉ

			Contenu attendu
J2	3h	Gestion du budget/ressources	> Information sur le cumul emploi/retraite, l'ASPA, la complétude des droits retraite en inter-régime > Nouvel équilibre budgétaire
	2h	Informations droits santé, logement, et autres	> Complémentaire santé
	1h	Échanges et informations sur les besoins d'accompagnement individuel si nécessaire**	> Délivrance du document de synthèse recensant l'ensemble des coordonnées locales des partenaires

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal. Des intervenants experts peuvent être sollicités sur les thématiques spécifiques : Maisons France Services sur les droits sociaux et l'ensemble des démarches administratives, associations spécialisées sur la gestion du budget, partenaires locaux sur le droit au logement (ADIL), la santé (Cpam, Ccas), etc.

*Concernant l'information sur les droits retraite auprès des pré-retraités, les intervenants dédiés seront :

LES INTERVENANTS DÉDIÉS PAR INSTITUTION

Régime général	Des conseillers spécialisés issus des directions retraite des Carsat ou d'autres services désignés en accord avec les directions retraite
MSA	Les informations spécifiques seront intégrées au support de présentation.
CNRACL	Des conseillers spécialisés, selon les territoires (Bordeaux, Angers, Paris selon disponibilité, modalités à définir au cas par cas). Les informations spécifiques sont intégrées au support de présentation.
Agirc-Arrco	Les informations spécifiques seront intégrées au support de présentation.

**Concernant l'orientation vers un accompagnement individuel si nécessaire, les interlocuteurs sont :

LES MODALITÉS D'ORIENTATION INDIVIDUELLE PAR INSTITUTION	
Retraite – Régime général	> Pour les situations complexes : le référent ou la cellule de coordination lutte contre le non-recours dédiés dans chaque Carsat (coordonnées locales) > Pour toute autre demande : 3960 ou **lassuranceretraite.fr**
Retraite et santé – MSA	> Pour les situations complexes : les conseillers en protection sociale (coordonnées locales) > Pour toute autre demande : **monespaceprive.msa.fr**
Retraite – CNRACL	Consulter le site de la CNRACL **cnracl.retraites.fr** et demander à être rappelé par un téléconseiller (service de rappel avec prise de rdv) ou joindre directement un téléconseiller au 05 56 11 33 35.
Retraite – Agirc-Arrco	S'adresser à l'agence départementale conseil retraite de secteur (liste disponible sur **agirc-arrco.fr**)
Tous autres droits et démarches (Maladie, allocations familiales, impôts, etc.)	Maisons France Services de secteur : voir la carte interactive sur **anct-carto.github.io/france_services**
Prestations et aides locales	CCAS – mairies de secteur

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

> le brise-glace (*fiche-pratique 1*) ;
> le débat mouvant (*répertoire d'animation*) ;
> les pétales ou l'écosystème (*répertoire d'animation*).

Module 2

« Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo ! »
Durée (pause comprise) :

Durée (pause comprise) :

> Minimum recommandé : ½ journée + ½ journée de retours d'expériences

SENIORS

Partagez votre expérience, vos idées. Échangez et construisez la recette d'un projet de vie épanouissant.
Le passage à la retraite est une période importante qu'il convient de préparer, ce module est idéal pour vous situer et construire, partager, créer, trouver une réponse adaptée à vos besoins et à vos envies.

Objectifs :

> prendre conscience des changements liés au passage à la retraite et estimer sa place dans l'environnement social ;
> identifier les composantes de son propre projet de vie qui correspond à ses envies et aspirations ;
> identifier les freins et leviers d'action à la réalisation de celui-ci ;
> collecter les retours d'expérience des participants pour en déduire des solutions concrètes et des bonnes pratiques.

Description professionnelle :

Quel sens donner à sa retraite ? C'est tout l'enjeu de ce module qui doit permettre d'appréhender cette nouvelle période de vie et d'accompagner le travail de transition engagé par les participants : gestion et organisation de son rythme et de son mode de vie, pour mieux en profiter, réfléchir et développer de nouvelles activités, avoir des projets, renforcer ou élargir son cercle relationnel.

Les participants seront amenés à s'exprimer sur les évolutions appréhendées ou constatées et à aborder l'approche psychologique du travail de transition, afin de dédramatiser les changements liés à ce passage à la retraite et lever les freins éventuels.

Les participants sont par ailleurs sensibilisés à l'ensemble des sites internet et outils ressources en ligne, notamment le format podcast, qui permet de poursuivre la réflexion en introspection chez soi :

> le podcast *Le temps d'être à soi,* développé par l'Assurance retraite, est disponible sur la plupart des plateformes d'écoute, telles que *Deezer, Spotify* ou *Apple Podcasts* et sur *Youtube :* **bit.ly/3vkYTkl**

- le podcast La minute sénior, sur **lyonpremiere.fr** en partenariat avec la Carsat Rhône-Alpes : **lyonpremiere.fr/tous-les-replays/la-minute-seniors**

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **la représentation du passage à la retraite :** échanges sur la rupture, les changements, la vie de couple, le rôle dans la famille, la perte/l'évolution des contacts, etc. ;
- **la gestion du temps :** inciter à la planification d'activités pour mieux en profiter et optimiser son temps libre ;
- **les activités culturelles et artistiques :** ces activités sont déterminantes pour susciter un sentiment d'appartenance, d'estime de soi, et réduisent la solitude et l'isolement social ;
- **le bénévolat :** découvrir le bénévolat et le tissu associatif, en lien avec le module complémentaire « Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres » ;
- **nouveau mode de vie, nouveaux besoins liés à l'habitat :** inciter à la réflexion sur l'adaptation du logement et les nouvelles formes d'habitat.

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales de la demi-journée sont portées par l'intervenant principal. Des intervenants experts peuvent être sollicités sur les thématiques spécifiques : associations locales sur les activités culturelles et artistiques, de lien social, etc.

Les découvertes et échanges sur des retours d'expériences sont capitaux sur ce module : dans une optique de pair-aidance, il est fortement recommandé de proposer à des retraités déjà installés dans la retraite de venir témoigner et échanger avec les participants sur une demi-journée supplémentaire.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le speed dating mouvant *(fiche-pratique 1)*
- Les associations d'idées *(fiche-pratique 2)*
- Le quizz *(fiche-pratique 3)*
- Le photolangage *(fiche-pratique 5)*
- L'Ikigaï *(fiche-pratique 5)*
- Le pilori et le pinacle *(fiche-pratique 5)*
- Le scénario catastrophe *(fiche-pratique 5)*

Module 3

« Je continue de prendre soin de moi »

Durée (pause comprise) :

- minimum recommandé : 1 jour
- maximum recommandé : 2 jours

SENIORS

Et si on abordait ensemble la santé sous un angle différent ?
Médecines alternatives et complémentaires, bien-être, activité physique, sophrologie, nutrition, sommeil, habitat, tout y est pour garantir votre bien-être, votre sérénité (et celles de vos proches) !
Repartez avec des conseils avisés et… les contacts utiles !

Objectifs :

- s'inscrire dans une démarche de prévention autrement :devenir acteur / actrice de sa santé ;
- connaître les effets du vieillissement sur ma santé et sur les réponses associées pour les limiter ;
- comprendre l'importance du suivi de sa santé ;
- penser à soi et à son bien-être psychologique et physique ;
- anticiper des besoins émergents liés au passage à la retraite : mobilités résidentielles, habitat.

Description professionnelle :

Continuer à prendre soin de soi et de sa santé, à la retraite, constitue la clé de voute du bien-vieillir. Ce module permet de sensibiliser les participants aux différents enjeux de prévention de santé en vieillissant et d'aborder collectivement les questions de bien-être.

Dans ce module, les retraités sont invités à partager leurs idées et leur expérience et débuter une réflexion sur les pistes d'action concrètes à mettre en place.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **la prévention santé :** les modifications liées au vieillissement sur les différentes sphères physiologiques, l'importance du suivi de santé et son calendrier, les gestes de 1ers secours ;
- **l'activité physique :** les avantages pour la santé, les recommandations pour pratiquer une activité physique ;
- **la nutrition :** les repères alimentaires, concevoir des repas variés et équilibrés, limiter le gaspillage alimentaire, l'hydratation ;

- **les approches alternatives et complémentaires à la médecine traditionnelle :** présentation des approches et de leurs intérêts ;
- **l'émergence de nouveaux besoins :** habitat, activités sociales et culturelles.

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal. Des intervenants experts issus de structures locales peuvent être sollicités sur les thématiques spécifiques : bien-être, nutrition, sommeil, formation 1ers secours, activités physiques, activités sociales, activités culturelles, habitat, etc.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le brise-glace *(fiche-pratique 1)*
- Le pilori et le pinacle *(répertoire d'animations)*
- La matrice rétrospective *(répertoire d'animations)*
- Les 3 C : conserver – cesser - créer *(répertoire d'animations)*
- Pour faire le bilan *(fiche-pratique 4)*

Module 4

« Je continue de prendre soin de moi »

Durée (pause comprise) :
Maximum recommandé : ½ journée

SENIORS

Vous avez participé à un parcours d'accompagnement au passage à la retraite. Partagez votre expérience et vos retours : que vous ont apporté les ateliers ? Quels sont les éléments essentiels avec lesquels vous repartez ?

On continue ensemble ? On peut vous proposer de garder le contact entre vous, et/ou de se retrouver dans quelques mois pour suivre vos projets !

Objectifs :

- évaluer et donner son avis à chaud sur l'ensemble du parcours « bienvenue à la retraite » ;
- partager « les essentiels » : ce avec quoi chacun repart, les perceptions modifiées, les projets de vie à la retraite alimentés, créés ;
- partager ou se remémorer les « bons plans » de chacun (activités de proximité, outils, astuces, etc.) ;

- proposer de nouer des liens entre les participants, en vrai et/ou en ligne (communauté numérique) ;
- éventuellement proposer un dernier échange (en ligne, en présentiel) 2 à 3 mois après pour faire le point ensemble et se retrouver.

Description professionnelle :

Ce dernier module socle, à placer chronologiquement en fin de parcours après l'ensemble des éventuels modules complémentaires, est déterminant puisqu'il permet de faire le bilan de l'ensemble des apports du parcours et de se remémorer collectivement les points essentiels.

C'est aussi le lieu d'un partage de chacun au collectif de « bons plans », « trucs et astuces » et d'invitation à garder le lien à l'issue du parcours.

L'animateur proposera également de garder le lien entre les participants et suscitera les échanges sur les modalités. Selon le moment où le module se déroule, un déjeuner ou un goûter ensemble peut être proposé, ainsi qu'une séance d'échanges à J+2 ou 3 mois.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **Bilan collectif et participatif :** faire le point sur les apports essentiels, les thématiques moins bien appréhendées
- **Activités de proximité, bons plans et bonnes pratiques à partager**
- **Comment garder le lien par la suite :** le susciter sans contrainte

Intervenants / modalités :

L'animation du module est portée par l'intervenant principal.

L'utilisation de techniques d'animations collectives et participatives est essentielle pour dynamiser ce module de bilan et partager les éléments essentiels avec les participants.

Les participants sont invités à compléter le questionnaire d'évaluation (en annexe 3).

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le brise-glace *(fiche-pratique 1)*
- L'Arbre à idées *(répertoire d'animations)*
- Le débat mouvant *(répertoire d'animations)*

Modules complémentaires optionnels

Module complémentaire

« Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres »

Durée (pause comprise) :

- Minimum recommandé : ½ journée
- Maximum recommandé : 1 jour

SENIORS

Pendant la vie active nous pouvons avoir un regret : celui de ne pas avoir eu le temps de faire ce que l'on voulait. La retraite est aussi ce moment où l'on considère le temps autrement, libéré des contraintes, on peut « se penser » autrement.

Découvrez les domaines associatif, solidaire, culturel, sportif et bénévole (et bien d'autres encore) pour concrétiser des engagements qui vous tiennent à cœur ou tout simplement rencontrer de nouvelles têtes et élargir de nouveaux horizons !

Objectifs :

- découvrir les différents types de bénévolat ;
- découvrir le tissu associatif local ;
- agrandir son réseau ;
- rencontrer de nouvelles personnes ;
- créer / participer à des projets.

Description professionnelle :

Le passage à la retraite peut amener à reconsidérer son temps et les engagements que l'on souhaite poursuivre ou initier. Selon l'enquête de l'Ifop (2016), un retraité sur 3 est un bénévole associatif[1]. Un constat qui donne toute la mesure du niveau d'engagement des retraités.

Ce module permet de présenter, de manière générale, le bénévolat et de fournir aux participants les informations nécessaires et utiles pour les accompagner dans leur engagement.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **État des lieux du bénévolat :** les chiffres en France, découvrir les façons et les modalités de s'engager, se poser les bonnes questions avant de se lancer.

1. pourbienvieillir.fr/1-retraite-sur-3-est-un-benevole-associatif

- **Droits et devoirs du bénévole.**
- **Les différentes ressources :** en ligne ou non pour approfondir les recherches et ressources.

Intervenants /modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal. Il fortement recommandé de faire appel à France Bénévolat ou des représentants d'associations de proximité (Petits Frères des Pauvres, Restos du cœur, etc.) pour approfondir certaines questions (½ journée).

La possibilité d'immersion au sein d'une association sur ½ journée supplémentaire peut être envisagée.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le brise-glace (*fiche-pratique 1*)
- Le débat mouvant (*répertoire d'animations*)
- L'arbre à idées (*répertoire d'animations*)
- La définition par rapport au centre (*répertoire d'animations*)
- La carte mentale ou carte heuristique (*fiche-pratique 5*)
- Le photolangage (*fiche-pratique 5*)
- Le brainstorming (*fiche-pratique 5*)
- Pour faire le bilan (*fiche-pratique 4*)

Module complémentaire

« J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre »

Durée (pause comprise) :
Minimum recommandé : ½ journée
Maximum recommandé : 1 jour (ou deux ½ journées pour s'adapter aux contraintes des proches aidants)

Seniors

Aider au quotidien un proche peut s'avérer plus prenant qu'on ne l'avait imaginé. Le risque ? Glisser vers un déséquilibre et s'oublier au profit de l'aide apportée, surtout lorsque l'on y dédie le temps nouvellement disponible apporté par l'arrivée à la retraite.

Nous vous proposons un temps dédié rien qu'à vous et à votre bien-être pour construire, à vos côtés, un équilibre durable.

Objectifs :

- prendre conscience de ses propres besoins pour maintenir son équilibre ;
- apprendre à se préserver et pas seulement « donner de soi » ;
- connaître les rôles et fonctions de l'aidant ;
- se prémunir des impacts négatifs du rôle d'aidant ;
- connaître les dispositifs financiers, associations et relais pour être seconder ;
- prendre appui sur les échanges collectifs pour en déduire des pistes d'action, de réflexion ou des conseils sur-mesure (notion de pair-aidance).
- identifier les points de vigilance sur le long terme

Description professionnelle :

Le guide de l'aidant familial[1], définit l'aidant familial comme « la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou à une personne handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière est permanente ou non. Elle peut prendre différentes formes comme le "nursing" [expression d'origine anglaise signifiant ensemble de soins d'hygiène et de confort prodigués aux personnes dépendantes, in Le Petit Larousse], les soins, l'accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique, les activités domestiques... » Le terme de « proche aidant » est utilisé sans distinction liée à la situation de handicap ou de perte d'autonomie de la personne aidée.

Selon le Baromètre 2019 de la Fondation April et BVA[2], un français sur 6 est un proche aidant. C'est près de 8 à 11 millions de personnes, dont plus de la moitié sont des femmes, qui se consacrent à un membre de leur famille en France.

Apporter, quotidiennement, son aide à une personne a un impact sur la santé physique et psychique de l'aidant : dépression, cancers, stress, épuisement, isolement social progressif, conduites addictives, troubles du sommeil, etc.

Face à ce constat, Il apparait donc essentiel d'informer, accompagner et soutenir les proches aidants. Ce module permet d'apporter les informations nécessaires aux proches aidants sur différents besoins : administratif, financier et de répit. Il s'agit, également, d'offrir un temps d'échanges entre pairs pour favoriser le partage de conseils et d'expériences.

1. Guide de l'aidant familial. Ministère des Solidarités et de la santé (2007). **aidants.fr/wp-content/uploads/2022/02/guide_aidant_familial.pdf**

2. Baromètre des aidants. Fondation APRIL et l'Institut de sondage BVA (2019).**fondation-april.org/comprendre/barometre-et-etudes-aidants**

Les participants sont par ailleurs sensibilisés à l'ensemble des sites internet ressources, et notamment à l'outil « Aider mes proches fait-il de moi un aidant ? » **lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/salaries/aidants.html**, service développé par l'Assurance retraite visant à apporter des conseils et informations personnalisées, qui fait l'objet d'une démonstration dédiée.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **Le rôle de l'aidant :** état des lieux en France, le statut de l'aidant, les répercussions sur la santé, le bien-être.
- **Les dispositifs d'aide financière et de répit :** présentation des dispositifs financiers pour accompagner l'aidant ; présentation des structures et des dispositifs de répit (relayage, accueil de jour, plateforme de répit, etc.).
- **Les différentes ressources :** en ligne ou non pour approfondir les recherches et ressources.
- **Les acteurs locaux :** les interlocuteurs de proximité pour accompagner et répondre aux différents besoins des proches aidants.

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal. Des intervenants experts peuvent être sollicités sur les thématiques spécifiques : dispositifs financiers et de répit, activités pour le proche aidant, bien-être, etc.

Les découvertes et échanges sur des retours d'expériences sont capitaux dans une optique de pair-aidance, de partage d'expériences des participants, d'appui sur le collectif pour déterminer des pistes d'action, des conseils ou des solutions : le témoignage d'un aidant en situation de donner son retour d'expérience et l'orientation vers des groupes de partages d'expériences dans la durée sont à privilégier sur ce module.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le brise-glace (*fiche-pratique 1*)
- L'anti-définition (*répertoire d'animations*)
- La matrice rétrospective (*répertoire d'animations*)
- Le pilori et le pinacle (*répertoire d'animations*)
- Le débat mouvant (*répertoire d'animations*)
- Pour faire le bilan (*fiche-pratique 4*)

Module complémentaire

« 100% mobile à la retraite »

- Durée (pause comprise)
- Minimum/maximum recommandé : ½ journée

SENIORS

La retraite c'est aussi le moment de bouger, voyager, de parcourir des kilomètres (ou pas) pour découvrir ce qui nous entoure ou tout simplement des activités proches de chez soi.

Et si on se déplaçait autrement ? Plus sereinement ? Partage de bons plans, astuces et conseils au programme de ce module !

Objectifs :

- découvrir les moyens de transports durables et responsables ;
- sensibiliser à la sécurité des déplacements (véhicule individuel et transport en commun) ;
- connaître les offres de déplacement à ma portée ;
- identifier mes besoins ;
- prendre appui sur les échanges collectifs pour en déduire des pistes d'action, de réflexion ou des conseils sur-mesure.

Description professionnelle :

L'arrivée à la retraite est souvent considérée comme le moment idéal pour voyager et découvrir le monde qui nous entoure. Ce module évoque les questions de mobilité : les moyens de transport, la sécurité, les astuces et également les bons plans à connaître.

Les retraités sont invités à éveiller leur conscience sur les questions d'écologie en matière de déplacement, partager leurs idées et les astuces pour se lancer en toute tranquillité.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- les moyens de transport durables : les nouveaux modes de déplacement, les conseils et bons plans ;
- les points de vigilance : les règles de sécurité ;
- les bons réflexes quand on part en voyage : les points d'information, les sites et guides ;
- découvrir son environnement immédiat : ressources, conseils.

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal. Il peut être envisagé l'intervention d'un ou plusieurs partenaires locaux : office de tourisme, association de voyage pour retraités, etc.

Les échanges collectifs seront au centre du module puisqu'ils orienteront son contenu et son dynamisme.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le brise-glace (*fiche-pratique 1*)
- Le débat mouvant (*répertoire d'animations*)
- La définition par rapport au centre (*répertoire d'animations*)
- La carte mentale ou carte heuristique (*fiche-pratique 5*)
- Le brainstorming (*fiche-pratique 5*)
- Outils en ligne (*répertoire ressources numériques en ligne*)
- Pour faire le bilan (*fiche-pratique 4*)

Module complémentaire

« S'enrichir de nos différences d'âge »

Durée (pause comprise) :

- Minimum recommandé : ½ journée
- Maximum recommandé : 1 jour

SENIORS

Et si jeunes et moins jeunes se retrouvaient côte-à-côte ? Quels apprentissages, quels regards sur la société actuelle, la consommation ou sur le numérique ? Jeunes et moins jeunes, on ne peut que s'enrichir mutuellement !

Nous vous proposons un module dynamique avec des jeunes (partenariat avec un lycée, université, association, maison des jeunes et de la culture) afin de se rapprocher en discutant des sujets qui semblent pourtant nous éloigner.

Objectifs :

- échanger son expérience et s'enrichir mutuellement ;
- lutter contre les stéréotypes liés à l'âge ;
- cultiver l'empathie, l'écoute et la compréhension entre générations ;
- découvrir les approches intergénérationnelles actuelles : actions et initiatives près de chez soi et ailleurs (solidarité, habitat, etc.).

Description professionnelle :

Lutter contre les stéréotypes et dépasser les aprioris afin de partager des moments et des connaissances sont les grands objectifs de ce module. Il permet la rencontre et l'échange sur différentes thématiques en lien avec l'intergénérationnel.

Les participants sont invités à explorer et redéfinir collectivement certains notions et concepts pour déplacer les lignes entre générations.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **Le regard sur l'âge :** l'âgisme, les effets des représentations négatives sur l'âge.
- **Les bénéfices de l'intergénérationnel**
- **Grandes typologies d'habitats intergénérationnels**
- **Les activités autour de chez soi :** où trouver des activités intergénérationnelles
- **Présentation des initiatives remarquables**

Intervenants / modalités :

L'animation et les informations générales sont portées par l'intervenant principal et l'intervention de partenaires locaux (½ journée). Il est possible, néanmoins, d'envisager des échanges intergénérationnels dédiés à une ou plusieurs thématiques sur ½ journée supplémentaire.

Outils de la ressourcerie pédagogique conseillés :

- Le débat mouvant (*répertoire d'animations*)
- La définition par rapport au centre (*répertoire d'animations*)
- La carte mentale ou carte heuristique (*fiche-pratique 5*)
- Le brainstorming (*fiche-pratique 5*)
- Le photolangage (*fiche-pratique 5*)
- L'anti-problème (*répertoire d'animations*)
- Pour faire le bilan (*fiche-pratique 4*)

4.5 Formation des animateurs

Il convient de s'assurer de la qualification de l'animateur pour intervenir sur le thème « Bienvenue à la retraite » auprès d'un public senior.

L'intervenant devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes : pratiques pédagogiques, mises en situation, gestion de la dynamique et des échanges, animation adaptée à l'objectif de la séquence ;
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior : supports matériel et pédagogiques adaptés et mobilisable en dehors des séances (ex : tutoriel, récapitulatif de cours, etc.) ;
- avoir une connaissance et expérience de la spécificité du public senior en situation de fragilité : adapter sa posture et son animation, orienter vers l'interlocuteur pertinent si nécessaire ;
- avoir la capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action ;
- promouvoir une vision juste et positive du vieillissement et de la retraite : être attentif aux stéréotypes, à l'emploi de certains termes pour ne pas renforcer une image déficitaire du vieillissement.

Minimum requis :

- capacité à recueillir l'ensemble des informations permettant de renseigner et orienter les retraités vers l'offre des partenaires-relais locaux ;
- capacité à mobiliser des méthodes d'animation pour favoriser la participation et les échanges ;
- compétences en rapport avec la thématique du module animé (diplôme ou expérience professionnelle).

Recommandations :

- formation spécifique pouvant être dispensée en fonction des spécificités et offres de service locales ;
- démarche : encourager, promouvoir la formation continue des animateurs pour s'adapter aux évolutions et pour perfectionner leur pratique professionnelle et pédagogique ;
- utilisation des ressources mises à disposition du référentiel (ressourcerie pédagogique par exemple) ;
- formation spécifique « les personnes en situation de fragilité » : comprendre, s'adapter et accompagner aux actions collectives.

4.6 Organisation des ateliers

En étroite et constante collaboration avec la caisse de retraite ou la structure inter-régime prescriptrice de l'action, l'intervenant gérera et anticipera la logistique d'animation via :

- le recueil et l'analyse des profils des inscrits ;
- la préparation des outils physiques et des matériels d'animation (jeux, documents à imprimer et à collecter auprès des partenaires, etc.) ;
- le recueil des contacts et des services proposés par les partenaires locaux (éventuellement en lien avec la caisse de retraite, en fonction des organisations locales).

L'ensemble des ateliers prévus seront inscrits sur le portail **pourbienvieillir.fr** via l'accès professionnel qui sera fourni.

4.7 Évaluation

Recommandation au niveau de la méthode :

- Évaluation quantitative et qualitative via un questionnaire ou des entretiens individuels.
- L'intervenant introduit et accompagne la complétude des questionnaires et indique qu'ils sont nécessaires :
  - à l'amélioration continue des actions portées par les caisses de retraite ;
  - à une meilleure connaissance des caractéristiques et besoins de leurs assurés (données socio-démographiques).

L'évaluation de l'atelier est réalisée en trois temps via un questionnaire :

- **T0 :** au début du parcours, 1 ère séance (annexe 2)
- **T1 :** en fin de parcours, de préférence en ligne (annexe 3)

  Dimensions à évaluer dans le cadre de l'évaluation à T 1 :
  - nombre d'inscrits ;
  - nombre de participants à la 1re séance et profils sociodémographiques ;
  - nombre de participants en dernière séance ;
  - satisfaction par rapport aux informations et au contenu (activités) ;
  - perspectives et apports déclaratifs des participants à l'issue du parcours.
- **T2 :** 3 mois minimum suivant la fin du parcours (annexe 4) : en présentiel, par téléphone ou en ligne

4.8 Recommandations post-ateliers

Il est demandé :

- d'orienter les participants vers les activités et ateliers du Bien vieillir à venir sur leur territoire ;
- de remettre aux participants un recueil papier et/ou par courriel des contacts des partenaires-relais locaux et du Bien vieillir, en lien avec les caisses de retraite ;
- d'orienter vers l'interlocuteur adapté tout participant dont la situation demanderait une prise en charge individuelle (droits retraite, santé, problématique sociale, etc.).

5. Fiche de synthèse

SYNTHÈSE RÉFÉRENTIEL « BIENVENUE À LA RETRAITE »	
Contexte	Le passage à la retraite est un tournant majeur de la vie. Il implique autant une modification importante des droits sociaux, du statut, des ressources, qu'une transformation de l'être dans son identité. Pour accompagner les pré et nouveaux retraités dans cette étape de vie qui peut générer de nombreuses interrogations, il est important de les rassurer, sans infantilisation, de les informer sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux, de leur donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible, de faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies ; de renforcer leur pouvoir d'agir.
Public cible	> Actifs, à partir de 2 ans avant l'âge de départ à la retraite, identifiés comme fragiles, notamment les publics reconnus inaptes dans leur travail > Nouveaux retraités, nouvellement partis à la retraite depuis moins de 2 ans, autonomes (GIR 5, 6 et non girés), vivant à domicile (y compris en résidence autonomie, petite unité de vie) et en priorité les publics en situation d'isolement social et géographique.

ATTENDUS D'UN ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »		
4 modules socles et 4 modules complémentaires	> À la retraite : mes démarches administratives et financières > Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo ! > Je continue de prendre soin de moi > Votre expérience nous intéresse !	> Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres > J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre > 100 % mobile à la retraite > S'enrichir de nos différences d'âge

ANIMATION DES ATELIERS	
Approche pédagogique	Méthodes pédagogiques innovantes inspirées des enseignements des sciences comportementales pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants basées sur les retours d'expériences, l'apport d'intervenants extérieurs et l'immersion dans des activités promues
Formation	> Aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation) > Connaissance de la spécificité du public sénior > Capacité à recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action > Capacité à recueillir l'ensemble des informations permettant de relayer les retraités vers l'offre des partenaires-relais (numérique et bien vieillir) > Capacité à promouvoir une vision juste et positive du vieillissement et de la retraite : être attentif aux stéréotypes, à l'emploi de certains termes pour ne pas renforcer une image déficitaire du vieillissement

ÉVALUATION	
Méthode	Questionnaire à T0, T1 et T2
Indicateurs	> De satisfaction : informations et contenu > Quantitatifs : nombre d'invités, d'inscrits, de participants à la 1re séance, de participants en dernière séance > Qualitatifs : compréhension et mise en application des conseils fournis

RECOMMANDATIONS POST-ATELIER
> Orienter les participants vers les activités et ateliers du Bien vieillir à venir sur leur territoire > Remettre aux participants un recueil papier et/ou par courriel des contacts des partenaires-relais locaux et du Bien vieillir, en lien avec les caisses de retraite > Orienter vers l'interlocuteur adapté tout participant dont la situation demanderait une prise en charge individuelle (droits retraite, santé, problématique sociale, etc.)

Remerciements

Pilotage, rédaction et coordination :

Magalie RAIMBAULT, direction nationale de l'action sociale, Cnav

Apports d'expertise en outils et méthodes d'animation :

Kim IKER, Fondation I2ML

Focus groups et expérimentations :

- Karine ROUGIER, CNRACL
- Carole DANIEL, Clarpa 56 – Pour la Carsat Bretagne
- Stéphanie VOLMAR, Carsat Rhône-Alpes
- Peggy CACLIN, Fédération départementale des centres sociaux du Morbihan – Pour la Carsat Bretagne

Les membres du groupe de travail ayant participé à l'élaboration de ce référentiel :

- Judith AHADJITSE-AMETEPE, Prif – Prévention retraite Île-de-France
- Lucile BILLAND, Marie-Ange LACOSTE-LABRIT et Magalie URBINA, Carsat Rhône-Alpes
- Sébastien CAZABONNE, CNRACL
- Élodie CORCUFF, CNSA
- Virginie JURKOWSKI et Laurence MARTIN, Carsat Bretagne
- Scarlett LAZARIC et Jean-Luc JAMMET, Agirc-Arrco
- Agnès MICHON, Santé Publique France
- Lucie POTTIER, CCMSA
- Solen RIPOCHE, Carsat Pays-de-Loire

Annexe 1

RESSOURCERIE PÉDAGOGIQUE

Table des matières :

FICHE PÉDAGOGIQUE 1 : L'ANIMATION ACTIVE DES ATELIERS 38

FICHE PÉDAGOGIQUE 2 : LE CADRE DES ATELIERS 44

FICHE PÉDAGOGIQUE 3 : LES TECHNIQUES D'ANIMATION 45

FICHE PÉDAGOGIQUE 4 : LA DYNAMIQUE DE GROUPE 47

FICHE PÉDAGOGIQUE 5 : DÉBUTER UNE SÉANCE 49

FICHE PÉDAGOGIQUE 6 : CLÔTURER UNE SÉANCE 50

FICHE PÉDAGOGIQUE 7 : INSTAURER UN CLIMAT DE CONFIANCE 51

FICHE PRATIQUE 1 : LE BRISE-GLACE 54

FICHE PRATIQUE 2 : LES MISES EN ENERGIE OU « ENERGIZERS » 62

FICHE PRATIQUE 3 : UTILISER LES SCIENCES COMPORTEMENTALES 65

FICHE PRATIQUE 4 : POUR FAIRE LE BILAN 68

FICHE PRATIQUE 5 : OUTILS « MIXTES » 70

RÉPERTOIRE D'ANIMATIONS 76

RÉPERTOIRE RESSOURCES NUMÉRIQUES EN LIGNE (NON- EXHAUSTIF) 90

RESSOURCERIE – SAVOIR-ÊTRE

Cette partie du document est relative à des éléments sur la posture, l'attitude ou même les réflexions pour l'animateur/animatrice.

Fiche pédagogique 1 : L'ANIMATION ACTIVE DES ATELIERS

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

Zoom sur la « Facilitation » ou comment agiter l'intelligence collective

Lorsqu'un groupe de personnes échangent, partagent des expériences, des idées et des réflexions dans un but commun cela s'apparente à l'intelligence collective. Le postulat est que, plus nous concentrons des points de vue et expériences plus nous avons de chances de trouver une issue favorable à une problématique identifiée.

La facilitation c'est la démarche ou méthodologie qui consiste à guider toute « *l'énergie* » d'un groupe pour favoriser l'intelligence collective en vue de répondre à des objectifs, une problématique ou une situation.

Une séance d'intelligence collective, en fonction de ses objectifs, peut prendre la forme d'une séance de brainstorming, de co-conception, de créativité, de retour sur expérience, *etc*.

Quel est le rôle du facilitateur ?

L'animateur des séances s'appelle un « *facilitateur* ».

Son rôle est de :

- de poser le cadre et les objectifs de la séance

- de favoriser la rencontre, les échanges et la créativité du groupe

- d'accompagner les membres du groupe au travers de leurs réflexions et partage d'expériences

- d'être le garant du bon déroulé de la séance (*respecter le sens de l'atelier et les objectifs à atteindre*)

Quelles est l'attitude du facilitateur ? Ses principales qualités ?

L'animateur ou le facilitateur **veille à plusieurs éléments pour garantir convivialité, ambiance et qualité des échanges entre participants** :

- **L'empathie** : il a une approche empathique et bienveillante vis-à-vis des participants

- **L'enthousiasme / bonne humeur** : il transmet son énergie positive au groupe car il sait que la bonne humeur et le sourire sont contagieux

- **L'inclusion / participation** : il veille à ce que chaque participant trouve sa place dans le groupe et puisse avoir un temps de parole

- **L'adaptation** : l'animateur s'adapte aux situations, aux différentes personnalités et aux besoins des membres du groupe. Il peut aussi adapter un exercice s'il perçoit un manque d'adhésion du groupe ou adapter sa pédagogie en fonction du groupe et de ses besoins.

- **L'écoute attentive** et **active** de la parole de chacun

Son rôle d'animateur va requérir **plusieurs compétences** :

- Analyser la dynamique de groupe comme un outil pour adapter sa posture et ses interventions

- Canaliser le groupe et les échanges : gestion du temps de parole, des conflits, des débats et de la participation de chacun

- Poser un cadre et accompagner les participants avec pédagogie sur les différents objectifs et exercices

- Être en mesure de synthétiser les échanges pour retranscrire la pensée du groupe

Quels sont ses outils ?

La boîte à outils du facilitateur est multiple. Elle se compose de méthodes, d'outils et de matériel pour mettre en œuvre et animer ses ateliers.

Méthodes et outils

Une séance d'intelligence collective « bien menée » est introduite par ce qu'on appelle un « *Icebreaker* » ou un « *brise-glace* ».

Il s'agit d'un temps introductif à la séance, permettant de mettre le groupe dans une dynamique créative, ouverte au partage et aux échanges, favorisant le bien-être des participants et permettant au facilitateur de découvrir le groupe pour mieux en appréhender la dynamique pendant les ateliers.

Le brise-glace prend souvent la forme d'une activité ludique, il est proposé en début d'atelier (quel que soit le niveau de proximité des participants) et peut comporter différents objectifs : mieux se connaître, inciter à l'échange et à la participation, renforcer la cohésion, *etc*.

Si les séances se succèdent ou que plusieurs ateliers sont réalisés dans la même journée, il est possible d'utiliser un « *Energizer* » ou « *Mise en énergie* ». Il s'agit de petits temps, déconnectés des objectifs de la séance, permettant de redynamiser le groupe, de relancer les échanges et de remettre les participants dans un état d'esprit favorisant les échanges et la créativité.

De même que pour les brise-glaces, il en existe différentes formes, qu'il est possible d'utiliser en fonction des profils des participants et de la structure de la séance.

Matériel

Les séances d'intelligence collective peuvent être réalisées en présentiel comme en distancié (en ligne).

A distance, des outils collaboratifs tels que « Klaxoon » ou « Mural » peuvent être utilisés. Il s'agit de plateformes permettant un accès à un espace numérique partagé sur lequel le facilitateur peut préparer et animer les ateliers, comme si le groupe était dans une salle virtuelle. Quelques-uns de ces outils sont présentés dans le document à la page 59 (*répertoire ressources numériques en ligne*).

En présentiel, le facilitateur utilisera souvent des posters permettant de poser le cadre de l'atelier (illustration de la métaphore, tableau de « jeu », *etc*.), un tableau blanc ou un paper board, des stylos

de couleurs différentes, du scotch, des ciseaux, des gommettes, des feuilles de papier, des cartes spécifiques à certains ateliers, des balles et bien entendu des post-it !

À noter que la contrainte de temps lors des ateliers permet de dynamiser le groupe et de se focaliser sur les objectifs. Ainsi, une horloge, des sabliers ou un minuteur peuvent être utilisés, de préférence à la vue de l'ensemble des participants pendant les séances.

Quelles sont les grands principes qui régissent l'animation d'un atelier collectif ?

Nous vous proposons quelques lignes directrices pour l'animation d'un atelier collectif. Ces éléments seront à adapter en fonction de votre public, de vos objectifs et du contexte. **Quel que soit l'exercice mis en place, il respecte toujours plus ou moins les phases suivantes** :

Phase préalable : animation de type brise-glace pour débuter une séance collective

Phase 1 : **offrir un temps de réflexion individuelle aux participants pour une mise en route en douceur**

1. Les participants génèrent individuellement des post-it pendant un temps donné
2. La contrainte de temps a pour effet de favoriser la productivité et incite les participants à aller à l'essentiel
3. Selon le sujet de réflexion, il est nécessaire d'adapter le temps alloué aux participants
4. Des temps courts sont à privilégier mais il est possible de multiplier ces moments.
5. Un temps trop long peut amener les participants à ne pas rester focalisés sur un sujet de réflexion.
6. Le fait de travailler individuellement permet de ***mobiliser l'ensemble du groupe*** dans la réflexion

Phase 2 : partage des idées du groupe

1. Les participants énoncent un à un leurs idées et les affichent sur le tableau
2. Les idées similaires sont regroupées
3. Si cela est pertinent, il est possible de nommer le groupe d'idées, c'est-à-dire regrouper, au sein d'une grande catégorie, toutes les idées qui se ressemblent ou qui présentent la même thématique
4. Dans le cas où l'effectif du groupe serait trop important, il est possible de faire des sous-groupes et de mettre en place un temps d'échange et de partage entre groupes à la fin, ou de proposer une restitution des idées à l'oral plutôt qu'au tableau
5. Le principe est de mettre 1 idée par post-it, de préférence écrite en majuscules si nous sommes en présentiel (*pour favoriser la lisibilité*)

Phase 3 : précision et croisement des idées

1. Les idées ou les groupes d'idées sont repris les uns après les autres et le facilitateur accompagne le groupe pour les rendre concrets

2. Certaines idées des participants sur les post-it peuvent être un peu abstraites ou trop générales
3. Il est donc parfois nécessaire d'apporter une précision à ces questions : « *Et concrètement ?* », « *Comment cela se traduit dans les faits ?* », « *A quoi cela pourrait ressembler ?* »,
4. Le "*et concrètement ?*" précise l'idée et évite les malentendus
5. Selon la pertinence et l'intérêt, le "*Et concrètement ?*" peut guider à l'obtention d'un plan d'action

   Exemple :

   a. Voici une question de départ : "Q*uelle est pour vous la meilleure façon de devenir un bon facilitateur ?",* le participant répond « *se former* » sur le post-it
   b. Et concrètement ? "*Se former avec des facilitateurs expérimentés*"
   c. Et concrètement ? "*Suivre un module de formation et pratiquer des ateliers tout de suite après*"
   d. Et concrètement ? "*M'inscrire à la formation facilitation de tel organisme et organiser des ateliers sur les projets que j'ai en ce moment tout de suite après*"
   e. Et concrètement ? " *Aller à la session du 13 novembre et planifier un atelier sur le projet en région Île-de-France la semaine suivante* "

L'idée abstraite se développe, ainsi, en plan d'action ou en idée concrète !

Phase 4 : moment de vérification avec le groupe

1. À ce stade, il est question de passer en revue la production du groupe et de valider collectivement les éléments
2. Si le groupe est prêt, nous passons à la suite de l'atelier ou à l'étape suivante
   - Si certains participants souhaitent encore apporter une réflexion, des modifications ou ajustements, nous repartons sur le principe de la phase 3, jusqu'à ce que tout le monde valide les éléments et soit prêt.

Quels conseils face à des situations délicates en groupe (conflits entre participants, personnes en opposition, échanges qui débordent) ?

Il existe plusieurs approches, méthodes et façon de réagir face à des situations délicates lors de l'animation d'un atelier collectif. Nous pouvons être confrontés à des conflits entre participants, un débat d'opinion qui se cristallise, une personne en constante opposition qui nuit au bon déroulé de la session.

Nous vous proposons **quelques clés** :

- Garder son calme face à ces situations et ne pas le prendre personnellement
- Ne pas prendre parti ni donner son opinion personnelle
- Ne pas laisser la situation se figer : rappelez le cadre présenté en début de séance ainsi que les objectifs de la session. S'il s'agit d'une situation de conflit, éloignez le sujet de discussion pour ne pas cristalliser les tensions. S'il s'agit d'un débordement ou de longues digressions, rappelez que les moments de pause sont aussi là pour échanger plus

personnellement entre participants. Il arrive également que ces digressions sont le signe que l'attention des participants est en baisse et qu'il est temps de faire une pause !

- Ne pas alimenter la discussion
- Rappeler que les personnes sont libres de se mettre à l'écart si un exercice ne leur convient pas, sans nuire au bon déroulé de celui-ci

Pour aller plus loin (non exhaustif) :
- Communication non violente
- Méthode ESPERE ® (Jacques Salomé)

Quels conseils face à des situations où les personnes ressentent et expriment de fortes émotions ? (Gestion des émotions dans un groupe)

Le groupe est considéré comme « un système dynamique » : il est composé de plusieurs parties (les membres du groupe) qui s'influencent les unes et les autres. Il est doté, également, d'une composante affective collective. En effet, chaque membre du groupe apporte des caractéristiques affectives qui lui sont propres (humeurs, émotions, sentiments…).

Les membre du groupe sont tous différents et dotés de caractéristiques personnelle. Ils ne réagissent pas de la même manière face à une situation donnée. Chaque individu à des réponses émotionnelles personnelles. Il arrive alors parfois qu'un des membres du groupe ait du mal à réguler ses émotions et les transmette intensément au reste du groupe. Ces situations peuvent entrainer un inconfort auprès des autres participants et du facilitateur.

Une des compétences du facilitateur va donc être sa capacité de gestion et de régulation des émotions dans le groupe.

Voici quelques conseils pour faire face à ces situations :

- Faire preuve d'écoute, montrer à la personne qu'elle est entendue et considérée
- Ne pas émettre de jugement sur la réaction de la personne : elle personne pourrait se braquer, se renfermer et cela risquerait de complexifier davantage la situation
- Reformuler : « J'ai le sentiment que cette situation vous rend [triste / anxieux / inquiet / blessé / …] »
- Faire preuve d'empathie : reconnaître et comprendre les sentiments d'autrui sans les faire siens et de bienveillance
- Faire preuve de soutien et rassurer la personne (lui stipuler qu'elle se trouve dans un cadre de confiance)
- Demander aux autres personnes si la situation éveille également en eux certaines émotions
- Nommer les émotions en groupe et en discuter collectivement

• Si la situation persiste, proposer à la personne de se retirer de celle-ci (sortir, rentrer) ou proposer une pause pour que l'ensemble du groupe puisse prendre un instant

Le partage d'émotions dans un groupe peut avoir des effets positifs sur la dynamique et renforcer les liens entre les personnes. En effet, l'émotion de l'un peut faire écho au second, le retour bienveillant des membres du groupe peut également favoriser le sentiment de réconfort et réduire le sentiment de solitude auprès de la personne qui s'exprime.

Pour aller plus loin (non exhaustif) :

- Roue des émotions de Plutchik

Fiche pédagogique 2 : LE CADRE DES ATELIERS

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

Pourquoi dois-je poser un cadre ?

Poser un cadre est une étape essentielle. Elle consiste en début d'animation, à présenter aux participants les « *règles* » de l'atelier collectif et à délimiter l'environnement dans lequel nous nous retrouvons qui sera lui aussi soumis à des règles pour le confort de tout le monde.

Et plus concrètement ?

Le cadre est posé dès le début de la séance et il peut être répété, en cours de route, si le besoin s'en fait ressentir (*digressions, non-respect des participants, conflit*)

Les règles de courtoisie à présenter (*à affiner selon votre expérience*) :

- **Le respect des membres du groupe**

Il est tout à fait acceptable de ne pas être d'accord ou de ne pas partager le même point de vue. Ici le débat peut prendre place tout en respectant les autres participants. Il est requis de respecter les personnes (*dans leur individualité) mais aussi leur temps de parole (veiller à ne pas couper la parole ou à parler en même temps*)

- **L'écoute**

Écoute active des échanges pour participer pleinement aux échanges

- **La confiance**

Le cadre, la manière d'animer ou encore les exercices proposés sont peut-être nouveaux pour moi. Je décide de faire confiance à l'animateur et de jouer le jeu avec enthousiasme

- **La confidentialité**

Les échanges et leur contenu restent dans la sphère de l'atelier

- **Le choix**

J'ai le choix de participer activement ou non aux différents échanges / exercices qui me seront proposés. Je le fais discrètement sans empêcher les autres participants de profiter du moment.

- **La coopération**

J'interviens quand cela est favorable et utile à l'objectif du groupe

Point de vigilance

Poser le cadre peut être perçu comme un élément scolaire et donc infantilisant selon comment il est amené et présenté aux participants. Présentez ce cadre comme un élément qui garantit à tous et à toutes de passer un bon moment !

Fiche pédagogique 3 : LES TECHNIQUES D'ANIMATION

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

De quoi parle-t-on ?

Comment faciliter la discussion ? L'échange au sein du groupe ? Comment inciter un participant à affiner sa pensée, à la préciser ? Inciter un autre à davantage participer ?
Les techniques d'animation, tirées des sciences humaines et sociales, peuvent répondre à ces objectifs.

Formuler des questions est primordial pour faire avancer les échanges ou tout simplement les modérer. Il existe plusieurs types de questions et de procédés :

-**Les questions fermées**

Les questions fermées sont des questions dont la réponse ne demande pas un développement particulier du contenu de la pensée. Ce sont souvent des questions qui permettent une position claire : oui / non, d'accord/pas d'accord.

Exemple : « *Tout le monde a -t-il entendu les propos de Madame Dupont ?* » Oui / Non

-**Les questions ouvertes**

Les questions ouvertes invitent la personne à développer davantage ses propos et donner plus d'éléments.

Exemple : « *Comment vous vous êtes senti(e) en arrivant à la retraite ?* »

- À noter : les deux questions peuvent être combinées. Exemple : « *Avez-vous été accompagné(e) pour préparer votre retraite ? Si oui, comment cela s'est-il passé ? Si non, comment auriez-vous imaginé cet accompagnement ?* »

Les questions « miroir »

L'animateur reprend un élément évoqué pour inviter la personne à approfondir.

Exemple

« *- Je trouve que la préparation à la retraite doit être menée bien en amont* »

« *- Bien en amont ?* »

Les questions « écho »

Il s'agit de réorienter une question qu'un participant pose à l'animateur, au reste du groupe. C'est une technique qui permet de remobiliser l'attention des membres du groupe.

Les questions adressées spécifiquement à une personne

C'est une technique est utile lorsque nous souhaitons favoriser la participation de tous les participants : « *Et vous, Pierre, qu'en pensez-vous ?* ».

La reformulation

Il s'agit de paraphraser les propos d'une personne. C'est une technique qui est souvent utilisée pour s'assurer de la bonne compréhension des propos du participant : l'animateur propose une reformulation (« *Ce que j'entends dans vos propos c'est qu'il est difficile pour vous d'accéder au numérique ?* »). L'interlocuteur a alors la possibilité de confirmer / infirmer (« *Oui c'est tout à fait cela* ») ou de préciser sa pensée (« *Non, je voulais dire c'est …* »).

- Cette technique nécessite une écoute très attentive des échanges et d'identifier les propos qui ne sont pas clairs pour pouvoir les préciser.

Une variante consiste à demander à la personne de reformuler elle-même ses propos.

La récapitulation / synthèse

Lors de divers échanges entre plusieurs participants sur une thématique, l'animateur peut prendre un moment pour faire un résumé des idées principales. Cette technique est utile pour faire avancer le groupe dans ses idées et passer à l'étape suivante de l'exercice. L'animateur s'assure également, par ce biais, que toutes les personnes aient la même compréhension des échanges.

- Cette technique nécessite une écoute très attentive des échanges, elle permet aussi de prendre du recul sur tous les échanges.

De manière générale, toutes ces techniques instaurent un climat de confiance car, lorsqu'elles sont bien maitrisées, elles montrent aux participants que vous êtes à l'écoute et au service de leurs idées et réflexions.

Pour aller plus loin :

Les éléments présentés ne sont pas exhaustifs ! Compléter vos méthodes avec quelques lectures :
Par exemple le livret Scicabulle : **https://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/upload/docs/application/pdf/2020-10/boite_a_bulles_-_animation_participative_insa_2019.pdf**
Techniques d'animation, François Laure (2018), Dunod.

Fiche pédagogique 4 : LA DYNAMIQUE DE GROUPE

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

De quoi parle-t-on ?

La dynamique de groupe est un concept introduit par Kurt Lewin, psycho-sociologue américain. Le postulat est celui-ci : un groupe « *restreint* » (de 4 à 25 personnes) présente une force interne (*une dynamique*) qui relie les membres du groupe.

Cette dynamique peut se décrire à travers 3 éléments :

- Processus relationnels qui sont internes au groupe,
- Phénomènes d'influence qui le traversent, le guident,
- Prises de décisions de ses membres.

Son approche se base sur l'analyse du jeu des interdépendances. C'est-à-dire que les éléments de la réalité sociale du groupe doivent être analysés dans **leurs relations mutuelles**. Le comportement d'un individu sera donc appréhendé dans sa relation « dynamique » à son environnement.

Le champ du groupe en tant que système d'interdépendance comprends :

- Les membres du groupe
- Les valeurs et normes établies
- Les rôles et les statuts de chacun

Que nous enseigne-t-elle sur l'animation des ateliers de groupe ?

La dynamique de groupe nous enseigne qu'un groupe équilibré est un groupe où chacun à sa place, un rôle accepté et reconnu par le groupe. Il y a différents profils (*leader, suiveur, négatif, plaisantin, bavard, détaché, perfectionniste*…). Il est important de différencier ***le rôle*** (*ce qui joue/participe au groupe*) ***du statut*** (*hiérarchie au sein du groupe*).

Dans l'animation d'ateliers collectifs, la dynamique de groupe permet de favoriser les échanges au sein du groupe, en réduisant les résistances, les peurs, les blocages et en motivant les participants à travailler ensemble.

Pour que le "leadership" (*capacité à mener un groupe de personnes*) de l'animateur soit efficace, il est nécessaire qu'il s'adapte aux relations que les individus du groupe partagent entre eux.

Il existe différentes dynamiques pour animer un groupe (*liste non-exhaustive*) :

- Débat ouvert
- Échange bilatéral
- Double cercle : Cercle Samoan
- Ateliers en sous-groupes : Forum ouvert
- Ateliers en sous-groupes tournants : World Café
- Etc.

Le focus group est une méthode issue des Sciences Humaines et Sociales et qui s'apparente à un entretien de groupe. Il s'agit, alors, pour les participants de confronter leurs idées et de s'approprier une thématique / problématique au travers des échanges en groupe, animés par un ou plusieurs animateurs.

Comment favoriser une dynamique de groupe "positive" ?

La dynamique de groupe est dite positive quand le groupe est engagé, qu'il participe aux échanges et s'intéresse au sujet abordé, quand il est motivé, que les activités proposées sont attrayantes et quand l'ambiance est bienveillante et collaborative.

Quelques conseils pour installer une "bonne" dynamique de groupe :

- Préparer soigneusement l'atelier et le choix des animations. L'atelier peut comprendre plusieurs activités, notamment une activité « *d'ouverture* » (*brise-glace*) pour faire connaissance et favoriser un « *bon état d'esprit* »
- Veiller à instaurer, dès le départ, un climat de confiance au sein du groupe mais aussi entre le groupe et vous !
- Favoriser et stimuler les échanges et interactions entre les participants
- S'inclure dans la dynamique du groupe : il est important de participer et d'être dans une « *relation de réciprocité* » avec tous les membres du groupe

Fiche pédagogique 5 : DÉBUTER UNE SÉANCE

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

Pourquoi « formaliser » un début de séance ?

Préparer un déroulé précis pour débuter une séance est essentiel pour :

- Le suivi de sa feuille de route et ne pas oublier des « *étapes importantes* »
- Instaurer une dynamique dès le départ et des conditions propices à l'échange et à l'apprentissage

Ce que nous apprennent les sciences comportementales
Un état d'esprit positif (*joie, enthousiasme*) influence le reste du groupe et notamment « *la coopération* » et « *les performances* ».

Pour aller plus loin :

Barsade, S. G., (2022). « The Ripple Effect: Emotional Contagion in Groups », https://doi.org/10.2307/3094912

Les ingrédients d'un « début de séance réussi »

- Préparer l'accueil des participants et proposer si cela est possible un temps convivial avec de quoi se restaurer
- Veiller à votre état d'esprit
- Accueillir personnellement chacun des participants avec le sourire
- Poser le contexte : qui vous êtes, pourquoi nous sommes réunis aujourd'hui, quel est le programme/ déroulé de la journée/animation, *etc.*
- Poser le cadre de la session (*voir section – poser un cadre*)
- Induire une dynamique de groupe par le biais d'une activité (*voir section boîte à outils – brise-glace*)

Fiche pédagogique 6 : CLÔTURER UNE SÉANCE

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

Pourquoi « formaliser » une fin de séance ?

La clôture d'une séance est essentielle, elle permet :

- De faire la conclusion de la journée / du moment passé tous ensemble et de laisser une « *empreinte positive* » aux membres du groupe
- De proposer un temps de « *bilan à chaud* » afin de recueillir des éléments d'amélioration mais aussi de poursuivre les échanges

Les ingrédients d'une « clôture réussie »

- Faire la conclusion de la session : les temps forts, revenir sur les idées principales, les apprentissages, le parcours, etc.
- Proposer un exercice pour faire un « bilan à chaud » (*voir boîte à outils – les outils pour faire le bilan*)
- Transmettre des questionnaires de **satisfaction** (optionnel mais conseillé pour s'inscrire dans une amélioration continue des pratiques)
- S'il y a une prochaine session : donner toutes les informations relatives à cette session (*jour, heure, lieu, conditions d'accès, facilitateur, autres personnes présentes, etc.*)
- Remercier les personnes pour leur présence, leur participation, leur bonne humeur et leur confiance
- **Laisser une feuille de coordonnées à disposition des membres du groupe : chacun peut ajouter ses coordonnées pour rester en contact !**

Fiche pédagogique 7 : INSTAURER UN CLIMAT DE CONFIANCE

SECTION – SAVOIR-ÊTRE

De quoi parle-t-on ?

Un climat de confiance est un climat où les personnes se sentent en sécurité et rassurées. Ce climat permet de favoriser et de faciliter les échanges, la convivialité, la motivation et même l'apprentissage des individus !

Quelles sont les clés pour instaurer un climat de confiance ?

Cependant, certains détails peuvent favoriser un climat de confiance :

-Le déroulé et les objectifs devront être explicités de manière claire par l'animateur. Les participants doivent pouvoir donner un sens au contenu de l'animation et comprendre ce qu'il leur est demandé
- Instaurer une réciprocité dans le contact (quantité mais aussi qualité des échanges) : multiplier les contacts avec l'ensemble du groupe mais aussi avec chacun des membres, participer également aux différentes animations pour mieux se connaître, etc.

Un contact chaleureux, de l'humour, ou tout simplement une posture dynamique… ce sont autant d'éléments qui créent et renforcent une relation avec le groupe et ses membres !

Quelques conseils :

- Votre état d'esprit et votre manière d'aborder la séance auront un impact sur le climat du groupe
- Soyez transparent sur votre rôle d'animateur, les objectifs de la session
- Respectez vos engagements : les pauses, l'heure de fin, *etc*.
- Restez attentif aux différents besoins des personnes et faites preuve d'adaptation : confort, apprentissage, éléments de compréhension, langage, zone de confort, *etc*.
- Donnez un cadre à la session et veiller à son respect
- Canalisez les échanges et veillez à ce que chacun puisse s'exprimer
- Prenez en considération tous les points de vue
- Accompagnez la montée en compétences ou le développement des idées et réflexions de participants

Ce que nous apprennent les sciences comportementales

- L'apprentissage repose également sur la création d'un état d'esprit positif. Il est certainement plus efficace et pertinent de s'appuyer sur ces éléments plutôt que sur le négatif (*craintes, angoisses, etc.).*
- Penser du bien des participants ou les aborder de manière positive peut également contribuer au bon déroulé de la session et des échanges : pensez à l'effet Pygmalion

L'effet Pygmalion en quelques mots :

L'effet Pygmalion, également connu sous le nom de "Effet Rosenthal", "Prophétie auto-réalisatrice" ou "effet des attentes" a été mis en évidence par Robert Rosenthal, psychologue américain, lors d'une expérience sociale avec des étudiants.

C'est un phénomène davantage étudié et évoqué dans la sphère éducative mais cela ne nous empêche pas de le retrouver dans la vie de tous les jours (e.g., Jones, 1986 ; Miller et Turnbull, 1986 ; Olson, Roese, et Zanna, 1996 ; Snyder et Stukas, 1999).
L'effet Pygmalion est considéré comme un biais cognitif, c'est-à-dire « *un raisonnement ou perception incorrects qui a un impact dans le bon traitement d'une information ».*

Il est décrit comme **l'impact de l'ensemble des attentes / jugements / croyances / impressions qu'un individu peut porter sur autrui**. Ce phénomène a deux effets sur les individus : le comportement de l'un va être guidé par cet ensemble d'attentes/ croyances et le second, va se conformer et matérialiser ce que l'on va penser et attendre de lui.

Ainsi nous comprenons bien les effets dans le milieu scolaire : plus l'enseignant va avoir une vision positive de l'enfant et de ses capacités plus l'enfant va se conformer à ces attentes (*dans le positif comme le négatif*). Marcel Pagnol, dans l'ouvrage « Le temps des amours » (1988) illustre avec précision ce biais cognitif : « *Dès que les professeurs commencèrent à le traiter en bon élève, il le devint véritablement : pour que les gens méritent notre confiance, il faut commencer par la leur donner* » .

Pour aller plus loin (non-exhaustif) :

- **http://ife.ens-lyon.fr/publications/edition-electronique/revue-francaise-de-pedagogie/INRP_RF145_7.pdf**
- **https://www.penser-critique.be/wp-content/uploads/2018/02/codex-biais-cognitifs.pdf**
- **https://sciences-cognitives.fr/wp-content/uploads/2020/11/AFSC-Fiches-Theoriques-Les-biais-cognitifs.pdf**

RESSOURCERIE – SAVOIR-FAIRE

Cette partie du document est relative à des outils d'animation et méthodes concrètes à déployer selon les objectifs de l'atelier.

Les éléments proposés ne sont pas exhaustifs, ils ont été sélectionnés pour leur facilité de déploiement (pas ou peu de matériel), leur adhésion vis-à-vis du public et de leur intérêt vis-à-vis des thématiques des modules du nouveau référentiel « Bienvenue à la retraite ».

Fiche pratique 1 : LE BRISE-GLACE

SECTION – SAVOIR-FAIRE

De quoi parle-t-on ?

Principe

Le brise-glace est une animation que l'on propose en début de séance avant de commencer le déroulé de l'animation.

Il s'agit d'une **animation ludique, dynamique et souvent créative** qui a pour objectifs :

- Induire une dynamique de groupe positive
- Inciter à l'interaction et aux échanges dans le groupe
- Favoriser la connaissance entre les participants
- Renforcer la cohésion
- Introduire certains éléments sur la thématique
- Donner des éléments sur la dynamique de groupe pour l'animateur

Durée

Les animations ont une durée variable. Idéalement, elles peuvent durer entre 10 et 30 minutes.

La durée peut varier en fonction de la taille de groupe.

Le matériel

Toutes les animations n'ont pas besoin de matériel précis, cela va dépendre de l'exercice choisi par l'animateur. Cela peut être variable : des feutres et du papier, ou des éléments plus conséquents (*photographies, lego, etc.*).

Point de vigilance

Restez vigilant sur la manière de présenter l'exercice aux membres du groupe. Les termes « *jeu* » ou même « *rigolo* » peuvent renforcer l'idée que ces animations soient « infantilisantes ». *Ce sont, tout simplement, des activités : pour mieux se connaître, démarrer « en douceur » l'atelier ou encore stimuler la créativité* !

Animation 1 : carte humaine

Principe

Apprendre à se connaître

Consignes / déroulé

Chaque participant est invité à se positionner sur une carte de la France (ou du monde) imaginaire selon son origine géographique. Quand tout le monde occupe l'espace (l'animateur compris) chacun se présente (*nom prénom, âge et lieu choisi*).

Durée

La durée est variable selon la taille du groupe.

30 minutes recommandées.

Matériel

Aucun.

Une salle assez grande est tout de même requise. L'exercice peut se faire en extérieur.

Conseils

Pour que la consigne soit plus concrète, l'animateur peut se positionner en premier.

La consigne peut varier : endroit que je préfère, là où je pars en vacances, ville d'origine, lieu de naissance, lieu où j'ai passé mon enfance, *etc*.

Animation 2 : Le mur des humeurs

Principe

S'interroger sur ses émotions et son état d'esprit et le partager à l'ensemble du groupe.

Consignes / déroulé

Présenter le support choisi de l'exercice et demander aux participants de choisir le personnage qui correspond le plus à leur humeur ou à leur état d'esprit de la journée.

Durée

La durée est variable selon la taille de groupe. Environ 30 minutes recommandées.

Matériel

Vous pouvez imprimer l'image et la distribuer aux participants ou projeter l'image (*nécessité d'avoir un rétroprojecteur et une surface de projection*). Les éléments sont disponibles dans le dossier supports d'animation.

Conseils

C'est un exercice utile qui permet de verbaliser son état d'esprit mais aussi de donner des clés, pour la gestion de groupe, à l'animateur.

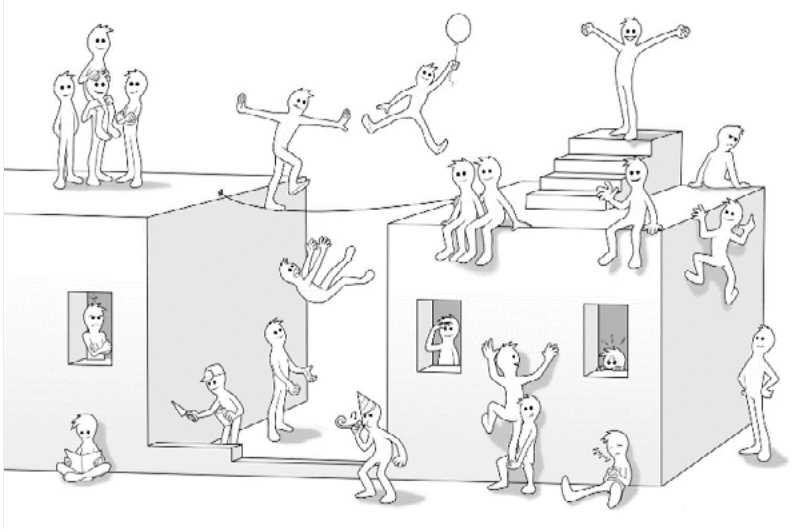
Il existe plusieurs variables : le mur des humeurs, l'arbre à personnages, la météo des humeurs.

Vous pouvez également créer votre propre mur des humeurs en utilisant des images ou même des icônes de votre choix.

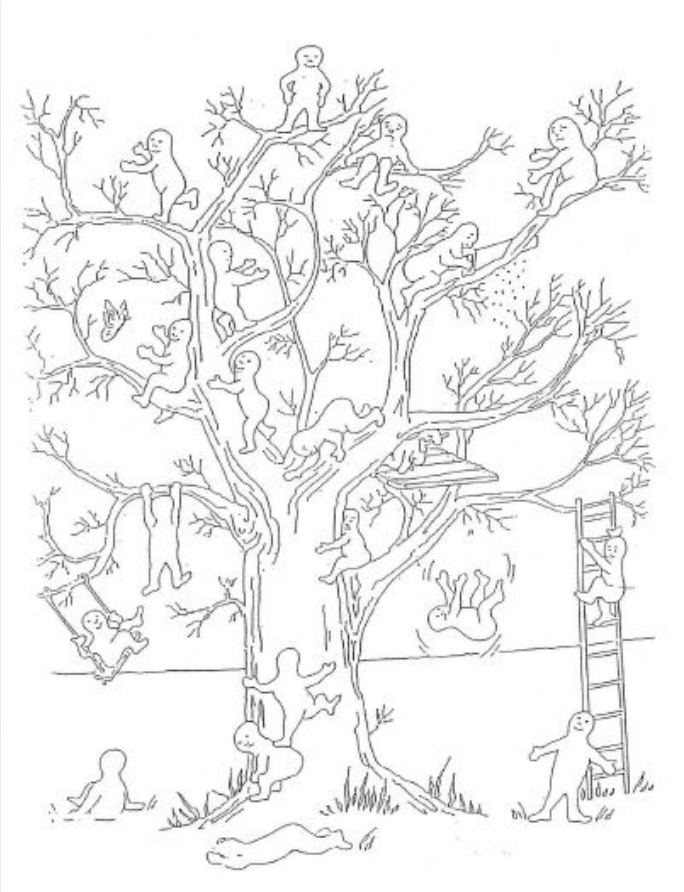
Point de vigilance

La gestion du temps et de la parole.

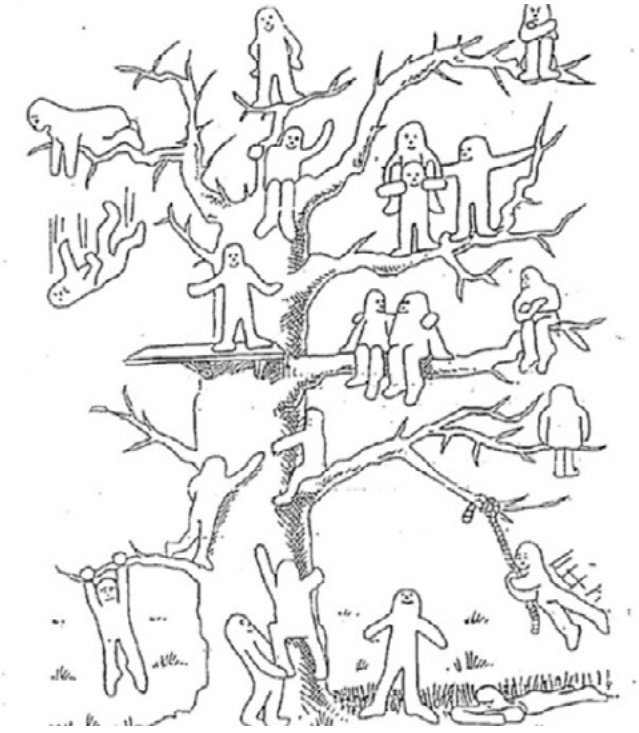
Veillez à bien canaliser les échanges pour ne pas dépasser le temps.



Support mur des humeurs



Support arbre à personnages



Variante du support arbre à personnages

Animation 3 : le speed dating mouvant

Principe

Apprendre à se connaître différemment et de manière dynamique !

Consignes / déroulé

L'animateur attribue, au hasard, une question à chacun des participants.

Le participant doit poser "sa question" à un autre participant (*et inversement*). Chacun repart, par la suite, avec la question de l'autre et part à la rencontre des autres membres de l'équipe.

Variante

Stimulez et impliquez les participants en leur laissant la possibilité de choisir une question et de l'inscrire sur un bout de papier vierge.
Faites varier le type de questions : « sérieuse », « originale », « sur la retraite », *etc.*

Durée

La durée est variable selon le groupe. 30 minutes sont recommandées.

Matériel

Feuilles de papier pour prendre des notes et pour l'impression des questions.

Conseils

Il est toujours intéressant de participer aux brise-glaces en tant qu'animateur. Celui-ci permettra de créer un lien plus personnel avec les membres du groupe.

Animation 4 : Présentation croisée

Principe

Éviter les tours de table traditionnels et rendre davantage dynamiques les présentations !

Consignes / déroulé

En binôme, les participants prennent quelques minutes pour se présenter et discuter. À la suite du temps imparti, chacun présente son binôme au reste du groupe avec les éléments qu'il aura notés à propos de son partenaire.

Durée

5 à 10 minutes en binôme

20 à 30 minutes de restitution selon la taille du groupe

Matériel

Feuilles de papier si besoin pour prendre des notes.

Conseils et variantes

L'exercice peut être modifié pour qu'il soit davantage cadré et délimité. Vous pouvez préparer, en amont, quelques questions pour les présentations croisées : l'endroit où j'ai grandi, une anecdote qui me fait rire, une chose dans laquelle je suis doué, une anecdote liée à l'enfance, une chose apprise la semaine précédente, une chose dont je ne peux pas me passer, un chose que l'on a écouté, vu, lu récemment...etc.

Vous avez la possibilité également d'utiliser l'exercice du « portrait chinois » (exemple : "Si j'étais un animal, ce serait ...").

Point de vigilance

La gestion du temps. Si vous utilisez une variante de cet exercice, veillez à ne pas proposer trop de questions : choisir 4 à 5 questions grand maximum (à adapter selon la taille du groupe). C'est aussi une bonne occasion de demander aux personnes leurs attentes concernant l'atelier.

Animation 5 : le bingo humain

Principe

Apprendre à faire connaissance.

Consignes / déroulé

L'animateur distribue aux participants un questionnaire avec différents énoncés. Les personnes doivent alors trouvez la personne du groupe qui correspond à l'affirmation « Êtes-vous quelqu'un qui ... ». Idéalement, les participants essaient de mettre un nom différent à côté des différents énoncés. Selon la taille groupe, le temps imparti peut varier. Attention au chrono !

Durée

20 minutes maximum :

10 minutes > recherche et échanges

10 minutes > mise en commun collective

Matériel

Un crayon et une copie du questionnaire ci-dessous par personne.

Idées d'énoncés (non-exhaustif)

Je suis quelqu'un qui :

- a récemment repeint ou décoré sa maison ?

- aime cuisiner ?

- a voyagé dans un pays européen ?

- partage sa maison avec d'autres membres de sa famille ?

- lit un journal régulièrement ?

- confectionne ses propres vêtements ?

- aime le football ?

- possède des animaux ?

- sait jouer d'un instrument de musique ?

- a des parents ou des grands-parents nés dans un autre pays ?

- est né en juillet ?

Conseils et variantes

L'exercice peut s'adapter autrement en modifiant la consigne. Il s'agirait alors de trouver quelqu'un avec qui nous avons un point commun :
« Trouver quelqu'un qui… a le même âge que vous ; est né(e) le même mois ; qui déteste aussi le chocolat, etc. »

Attention à ne pas rendre « trop facile » l'exercice Proposez de trouver une personne par énoncé et dans un temps limité. La personne qui a trouvé le plus de points en commun remporte l'animation.

Animation 6 : trouver le point en commun

Principe

Faire connaissance, trouver des points communs de manière ludique.

Consignes / déroulé

En binôme, les participants discutent pendant quelques minutes (*2 à 4 minutes*) pour trouver au minimum 2 points communs avec l'autre personne (*par exemple : avoir un chat, aimer la peinture, avoir fait des études de droit*, *etc.*). Chaque personne prend des notes et échange de partenaire au bout de quelques minutes (*à définir selon la taille du groupe*). Quand chaque participant s'est rencontré, une restitution synthétique est réalisée.

Durée

Maximum 20 – 30 minutes.

Matériel

Feuille de papier et stylo pour la prise de note.

Conseils

Pour ne pas rendre trop facile l'exercice, tous les points en commun trop évidents sont à éviter : nous sommes une femme, nous avons des yeux, etc.

Fiche pratique 2 : LES MISES EN ENERGIE ou « ENERGIZERS »

SECTION – SAVOIR-FAIRE

De quoi parle-t-on ?

Les « mises en énergie » ou « energizer » sont de courts exercices (entre 3 et 5 minutes) qui permettent d'échauffer le groupe et de rythmer la session. On peut placer ces animations après une pause (matin, méridienne ou après-midi) pour se donner de l'énergie et se dynamiser : l'idée est de passer un moment agréable tout en mettant son corps en mouvement.

Ces animations ne sont pas obligatoires dans la construction et l'animation d'un atelier et leurs absences ne nuisent pas au bon déroulé des échanges.

Durée

Très court > entre 3 et 5 min (*quel que soit la taille du groupe*)

Conseils

- Prenez le temps nécessaire pour bien expliquer le déroulé, les consignes et l'intérêt de ce type d'exercice
- Utiliser cette méthode / cet exercice uniquement si vous êtes à l'aise avec celle-ci / celui-ci
- Prenez part à l'exercice vous aussi
- L'animation se fait sur la base du volontariat, ne pas l'imposer aux membres du groupe
- Le climat doit être détendu, agréable pour se libérer des tensions et favoriser le lâcher prise

Matériel

Très peu de matériel est nécessaire pour les « energizers ». Prévoir une salle où l'on peut circuler car bien souvent les exercices demandent aux personnes de se déplacer et d'être en mouvement.

Point de vigilance

Ces animations peuvent présenter une adhésion plus ou moins importante selon le groupe. Il est nécessaire de bien expliquer son intérêt et son principe. Si les personnes ne sont pas convaincues, elles peuvent rester à l'écart sans gêner la participation du reste du groupe.

Animation 1 : L'association d'idées

Principe

Favoriser la créativité et la production d'idées

Consignes / déroulé

Les participants se placent debout et en cercle. L'animateur donne la balle à un des participants et lui donne la consigne de lancer la balle à la personne de son choix, en donnant un mot. Le receveur renvoie la balle à son tour en prononçant un mot en lien avec le précédent… et ainsi de suite jusqu'à la fin du chrono !

Durée

5 minutes maximum.

Matériel

Une balle.

Un chronomètre (*le téléphone portable peut avoir cette fonction*)

Conseils

L'exercice doit être rythmé, veillez à mobiliser les participants !

Variantes

L'exercice peut être modifié :

- Une thématique définie (*par exemple : la retraite, la nature, etc.*)

- Partir d'un mot choisi pour continuer les associations

- Trouver l'inverse du mot (*exemple : mer > montagnes, feu > glace etc.*)

Animation 2 : la tour infernale

Principe

Compétition entre équipes, course contre la montre, jeu collaboratif

Consignes / déroulé

Répartir les participants en deux groupes (*ou plus selon la taille du groupe, idéalement ne pas dépasser les 4 participants par groupe*). Chaque groupe doit, à l'aide de Kapla ® ou de Lego®, créer la tour la plus haute dans le temps imparti et de manière collaborative !

Durée

2 minutes maximum.

Matériel

Kapla® ou Lego® (*ou tout autre élément qui permet de faire une "construction"*).

Conseils

Proposez un petit peu de difficulté en donnant la consigne de créer la tour sans utiliser sa main dominante (*si la personne est droitière elle utilisera sa main gauche pour faire l'exercice).* Dans ce cas, augmentez un peu le chrono (*3 minutes*).

Animation 3 : Le mime

Principe

Être en mouvement et dans l'improvisation

Consignes / déroulé

Les participants se placent debout et en cercle. À tour de rôle, ils utilisent un objet (*choisi en amont par l'animateur*) pour mimer quelque chose (une situation, un mot, *etc*.), les autres doivent deviner !

Durée

5 minutes maximum.

Matériel

Objet choisi par l'animateur : cahier, foulard, brosse, balle, *etc*.

Conseils

Rappelez bien le chrono pour créer une forte dynamique (*et ne pas dépasser le temps prévu*) !

Fiche pratique 3 : UTILISER LES SCIENCES COMPORTEMENTALES

SECTION – SAVOIR-FAIRE

De quoi parle-t-on ?

Les sciences comportementales ont pour objectif d'inférer le fonctionnement cognitif de l'individu à partir de ses actions, de ses expressions verbales et non verbales. Ainsi, ce sont **les processus de décision et les différentes stratégies de communication pour un être humain et au sein d'une société** qui sont étudiés par le biais d'observations sur le terrain, d'expérimentations en laboratoires, de questionnaires ou de modélisations.

Si le comportement est la porte d'entrée de ces méthodes, les connaissances centrées sur le fonctionnement du cerveau qui en découlent constituent l'un des socles des sciences comportementales. Une compréhension du fonctionnement du système cognitif et de la relation cerveau-corps peut s'avérer nécessaire et intéressante. Appréhender les principes qui régissent les décisions de se former, d'apprendre, et les actions qui en découlent permet d'agir en amont et de **favoriser les comportements d'apprentissage souhaités**. C'est à ce moment précis que des méthodes comme le « *nudge* » ou « *petit coup de pouce* » prennent une place privilégiée.

« *Un nudge est une modification de l'environnement de choix d'un individu qui a pour objet de changer son comportement sans le contraindre, ni mettre en jeu de mécaniques économiques et financières significatives* » (Bressoud, 2020).

La méthode du nudge consiste donc à modeler l'environnement de l'individu pour favoriser des choix qui lui seront bénéfiques, dans une perspective éthique et positive. L'exemple le plus connu est celui des fausses mouches gravées dans les urinoirs de l'aéroport d'Amsterdam Schipol. Ce nudge a permis de favoriser considérablement la propreté des toilettes chez les hommes en incitant les hommes « à mieux viser » ! Cette astuce s'appuie sur « la gamification » c'est-à-dire rendre « sous forme de jeu » pour inciter le « bon comportement ».

Aujourd'hui nous retrouvons des nudges partout et pour différents objectifs (non-exhaustif) :
-favoriser l'activité physique (en choisissant l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator)
-favoriser les gestes éco-citoyens
-diminuer le gaspillage alimentaire
-dans le marketing pour favoriser l'achat

Quelques principes de base pour favoriser l'apprentissage via les incitations comportementales (*non-exhaustif*)

Un climat positif et de confiance pour favoriser la participation des personnes

voir page 14 sur la dynamique de groupe et favoriser le climat de confiance.

De manière générale, veillez à l'atmosphère de l'atelier et notamment aux interactions et leur qualité. Losada (2005) nous indique qu'il faudrait 3 interactions positives pour rattraper une interaction négative.

Pour finir sur une note positive, demandez aux participants de conclure la journée sur les 3 bonnes choses qui leur sont arrivés / les 3 meilleurs moments de l'atelier. L'état d'esprit positif influencera tout le groupe de manière positive.

Aborder son public de manière positive : gare à l'effet pygmalion !

voir page 19 sur l'effet Pygmalion.

L'utilisation du quizz (ou autre modalité d'interrogations pour apprendre

Le quizz ou questionnaire type QCM (*questionnaire à choix multiples*) est traditionnellement utilisé pour évaluer. Nous vous proposons de l'utiliser **pour favoriser l'apprentissage.**

- **En début d'atelier** pour permettre aux personnes de se rendre compte qu'elles ne savent pas tout
- **À chaque fin de module** pour apprendre

Il existe plusieurs méthodes pour favoriser la mémorisation. En effet, il est possible d'organiser un moment « d'interrogation » pour apprendre et mieux retenir. À noter que les efforts pour se souvenir d'une information, renforce davantage la consolidation et mémorisation de celle-ci : c'est « *l'effet test* ».

La disposition d'un lieu / environnement impacte l'apprentissage et l'attitude générale des personnes

La disposition en U favoriserait la communication et les échanges entre tous les membres du groupe. C'est en tout cas la conclusion d'une expérimentation menée auprès de collégiens ! En effet, la relation entre l'enseignant et les élèves différait selon la façon dont ils étaient positionnés les uns par rapport aux autres. Avec cette disposition, les collégiens avaient tendance à davantage participer et l'ambiance plutôt orientée vers le partage et la convivialité.
Des effets ont été, également, observés sur le professeur : une posture moins rigide et « moins ascendante ».

Disposer une salle en U a donc de réels effets sur le déroulé de l'apprentissage. Pour preuve, les classes Montessori et Freinet sont généralement disposées en U.

Paul Dolan, Chloé Foy et Sophie Smith, chercheurs anglais, ont créés une grille d'éléments (SALIENT) à mettre en place **pour favoriser un environnement physique adéquat pour favoriser l'apprentissage**.

Son	Notre attention est attirée pas les sons
Air	Nous sommes affectés par le flux d'air, la température et les odeurs
Lumière	Notre comportement est influencé par la source et l'intensité de la lumière
Image	Nous sommes stimulés par certaines images
Ergonomie	Nous ne nous adaptons pas bien au mobilier et à l'équipement mal conçus
Nature	Nous sommes affectés de manière largement positive par l'exposition aux éléments naturels
Teinte	Notre comportement est influencé par les différentes couleurs présentes dans l'environnement

La grille SALIENT (*ci-dessus*) met en avant les modifications que l'on peut faire à un espace pour qu'il soit efficient. Par exemple, le son peut avoir un impact sur les performances ou tout simplement sur l'ambiance. Les bruits environnants peuvent empêcher les personnes d'être attentifs à l'atelier par exemple. La musique favoriserait la concentration.
Les couleurs ont aussi un impact sur les personnes. De manière générale, le rouge est à éviter (*couleur du danger*).

Créer un effet halo. En mettant en avant certaines caractéristiques de l'environnement ou des interactions lors de l'apprentissage, nous pouvons favoriser la perception d'éléments positifs dès les premiers instants (*arrivée sur le lieu d'apprentissage, premières interactions avec les formateurs*).
Ces premières impressions positives vont contribuer à une perception favorable de l'ensemble du moment passé.

Choisissez une salle de formation dans un lieu agréable pour « un effet de halo » favorable !

Pour éviter les abandons

L'outil WOOP (*Wish Outcome Obstacle Plan*), parfois utilisé à l'école, permet de favoriser la motivation pour effectuer une action (*aller à l'école, faire ses devoirs, etc.*). Ce principe peut être appliqué à une formation ou à un atelier. Il suffit de définir le souhait poursuivi en réalisant la formation (*ou l'atelier*), la conséquence en cas de succès, mais aussi d'anticiper l'obstacle à la réalisation et de préparer un plan d'action précis pour le surmonter.

Également, procéder à un rappel de l'événement peut s'avérer utile. Un appel téléphonique, un mail ou encore un sms peut suffire, surtout si la session est prévue plusieurs mois en avance ! N'oubliez pas de signer le message (*animateur ou personne en charge de l'organisation des sessions*) ! En effet, lorsqu'il est « *personnifié* » cela amplifie son impact.

Fiche pratique 4 : POUR FAIRE LE BILAN

SECTION – SAVOIR-FAIRE

De quoi parle-t-on ?

Voir section – fiche pédagogique n° 6 – Clôturer une séance

Objectifs

- Proposer un temps d'échange pour faire le bilan de la session
- S'inscrire dans une démarche d'amélioration continue

Animation 1 : Pépite - Râteau

Principe et déroulé

Chaque participant, à tour de rôle, partage « *sa pépite* » (*ce qu'il a aimé, ce qui l'a touché,* etc.) et « *son râteau* » (*un échec, un moment mal vécu, etc.*).

Matériel

Aucun.

Animation 2 : La main

Principe et déroulé

Chaque participant dispose d'un temps individuel pour compléter les éléments ci-dessous. Puis un temps de partage en collectif est organisé pour mettre en commun ces réponses.

> le pouce : ce que j'ai aimé.

> l'index : un élément remarquable (*je pointe du doigt que…*).

> le majeur : ce que je n'ai pas aimé.

> l'annulaire : ce qui m'a ému.

> l'auriculaire : ce qui m'a manqué.

> la paume de la main : ce que j'emmène avec moi.

Matériel

Aucun.

Animation 3 : Le relevé de conclusions

Principe et déroulé

Il s'agit ici de faire le bilan sur ses ressentis, ses apprentissages et de se préparer à l'action !

Chaque personne répond à 4 questions :

> Comment je me suis senti(e) ?

> Qu'est-ce que j'ai appris ?

> Qu'est-ce que j'ai compris ?

> Qu'est-ce que je me propose de faire ?

Matériel

Feuilles de papier, stylos

Variante

L'exercice peut se faire en binôme et la restitution peut être croisée (*chacun présente ce que son binôme lui a décrit et inversement*). Attention cette variante demande un petit peu plus de temps que l'exercice initial !

Cet exercice peut être également utilisé comme une animation pour faire le point et conclure sur un moment particulier, par exemple la présentation d'un expert, une conférence, etc.

Animation 4 : Bilan sur-mesure

Principe et déroulé

Chaque participant identifie des critères de réussite et de satisfaction en début d'atelier. À la fin de la séance, chacun se positionne sur les critères listés en y accordant un nombre de points.

On peut inviter quelques volontaires à commenter ou préciser les résultats.

Matériel

Feuilles grands formats ou A4

Vigilance

L'exercice doit être relativement « *cadré* » pour qu'il ne déborde pas sur le temps imparti. Vous pouvez demander 3 critères de réussite par personne pour délimiter l'animation.

Fiche pratique 5 : OUTILS « MIXTES »

SECTION – SAVOIR-FAIRE

De quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'outils d'animation qui peuvent être utilisés pour répondre à différents objectifs :

- Faire connaissance
- Échanger et explorer ses représentations en groupe
- Faire le bilan
- Se projeter et utiliser la symbolisation

Le photolangage®

Le principe

Il s'agit d'utiliser des images, photographies comme média pour favoriser et faciliter l'expression d'un vécu, d'un ressenti ou d'une réflexion.

Consignes

Placer sur une table les images et/ou photographies. Le déroulé d'une séance de photolangage est bien précis, il se décompose en deux temps. Dans un premier temps, l'animateur émet une question au groupe, chacun des membres est invité, en silence, à regarder puis à choisir deux photographies pour étayer leurs propos. Dans un deuxième temps, c'est le moment des échanges où chacun des membres du groupe présente ses photographies et sa pensée au reste des participants. L'animateur, par la suite, proposera une synthèse des échanges.

Durée

La durée est variable selon la consigne posée au départ (*question*) et la taille du groupe.
Entre 30 min et 1h30

Matériel

Vous n'êtes pas dans l'obligation d'utiliser les planches « *officielles* », il est tout à fait envisageable de créer vous-même votre trousse d'images ou de photographies ou de détourner des jeux existants tels que le Dixit®.

Conseils

C'est un outil qui peut être décliné à tous les objectifs ! Pour se présenter, pour illustrer une idée, une réflexion, etc.

Certaines personnes peuvent être moins « *réceptives* » à ce type de procédés : rassurez-les sur le fait que le choix de l'image est davantage lié à leur représentation et symbolique personnelles plutôt qu'à une vérité universelle. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses !

Historique

Technique créée en 1965 par des psychologues et psychosociologues lyonnais (Baptiste, Bélisle et al., 1991), la technique du photolangage® a débuté initialement auprès d'un public d'adolescents rencontrant des difficultés à communiquer. L'objectif premier, était de faciliter la parole en collectivité par le biais de photographies, pour leur permettre de se confier sur leurs difficultés et dépasser le frein symbolique de parler en public. La technique du photolangage® puise son champ théorique dans celui de la psychanalyse, et notamment celle du groupe.

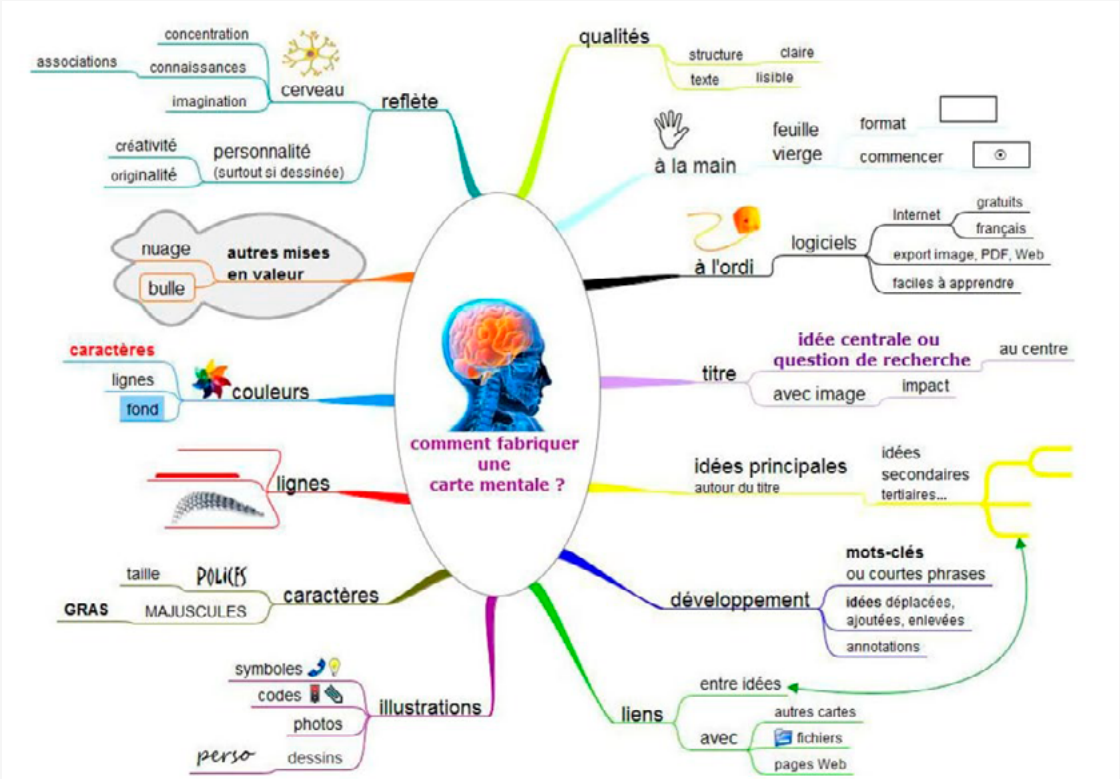
Au sein du groupe, pendant une séance de photolangage®, les photographies permettent la mise en lien entre le langage et le contenu de la pensée ; René Kaës dans l'interface de Claudine Vacheret (2000) disait lui-même que « La photographie n'est pas une méthode fondée sur la projection mais sur l'induction : elle trace le chemin qui conduit l'image à la parole ».

La carte mentale ou carte heuristique

Le principe

Lors d'une session, une question ou une thématique peut générer beaucoup d'échanges et donc des idées. La carte mentale est une méthode qui permet **de schématiser les notes de manière visuelle et créative**. Il permet également de retracer le cheminement de pensée ou le développement des idées sur un sujet précis.

Consignes



Comment fabriquer une carte mentale ? Source : Académie de Nice - Économie & Gestion

Au centre de la carte, il s'agit d'inscrire la thématique centrale. Chaque idée liée à la thématique constituera une branche. Ces branches pourront également donnée des ramifications qui constitueront les idées secondaires. Quand la carte est terminée, on peut y ajouter/créer des associations d'idées ou des connexions entre celles-ci.

Durée

La durée est variable selon la consigne posée au départ (*question*) et la taille du groupe.
Entre 30 min et 1h30

Matériel

Un tableau blanc (*ou en papier*) et un feutre.

L'exercice peut également se réaliser en ligne via un site ou un logiciel (*voir section – ressources numériques en ligne page 90*)

Conseils

Cet outil peut être utilisé pour plusieurs objectifs : s'organiser, mémoriser, présenter et échanger des idées. Prenez un moment après la réalisation de l'exercice : en prenant un peu de recul il est plus facile (*et intéressant*) de rajouter / compléter / modifier / supprimer certains éléments.

Le brainstorming ou remue-méninges

Le principe

Il s'agit d'une technique qui permet de favoriser la résolution d'un problème ou faire naître une nouvelle idée en générant le plus d'idées possibles !

Consignes

L'exercice a plusieurs étapes :

1) Les personnes sont invités à donner toutes les réponses qu'ils ont en tête. L'animateur note toutes idées à la vue de tous les participants. L'idée est de favoriser la production des idées sans retenue. C'est la **quantité que l'on souhaite** et non la qualité.
Exemple : « Quelles *idées pour bien vivre sa retraite ?* »

2) Débattre des idées proposées et les évaluer. Il est également possible avant de rassembler les idées similaires ou faisant partie d'une même thématique.

3) Déterminer les idées qui seront mises en pratique ou celles qui sont retenues par la suite. Il est également possible de synthétiser les échanges pour conclure.

Durée

La durée est variable selon la consigne posée au départ (*question*) et la taille du groupe.
Entre 30 min et 1h30.

Matériel

Un tableau et des feutres. Les idées peuvent être notés directement sur le tableau ou sur les post-it pour pouvoir déplacer et réorganiser les idées. Il est également possible de le faire en ligne (*voir section – ressources numériques en ligne)*

Conseils

Pour cet exercice un seul leitmotiv : **c'est la quantité et pas la qualité des idées qui est importante**.

Variantes
Il existe des variantes du brainstorming, ces exercices reprennent le plus souvent les grands principes de l'animation avec quelques modifications pour favoriser la production d'idées des participants. Nous vous en proposons quelques-uns dont la liste n'est pas exhaustive mais permettra certainement d'enrichir vos pratiques :

1) L'étoile ou Stardbursting

Il s'agit d'une technique de brainstorming visuel. Il **permet d'analyser une idée bien spécifique à travers une liste de questions.** Pour commencer, inscrivez cette idée au milieu d'un tableau blanc, puis développez-la en dessinant une étoile à six branches. Chaque branche correspond à une question : Qui ? ; Quoi ? ; Quand ? ; Où ? ; Pourquoi ? ; Comment ?

L'étape suivante est de réfléchir à chaque question, en prenant le temps de s'interroger sur la façon dont elle pourrait être en lien avec notre idée ("*Qui sera intéressé par ce rendez-vous* ?", "*Comment devrait-il se dérouler* ?" etc.). De cette façon, on développe plusieurs scénarios et obstacles auxquels on ne pensait pas au départ !

Cet exercice est idéal pour réfléchir sur un nouveau service, un produit et plus largement pour analyser des idées en profondeur.

2) La méthode des 5 pourquoi

Cet outil a des similitudes avec le précédent, il se concentre également autour d'une idée ou d'un sujet de départ. Fait individuellement ou en groupe, il permet **d'analyser des idées en profondeur**. L'objectif est de répondre à cinq questions de façon successive, en commençant par "P*ourquoi ?*". Il faut, par la suite, identifier les nouveaux problèmes et obstacles développés et les manières d'y remédier.
La première étape est d'identifier un obstacle, une problématique. Par exemple *« J'ai de la difficulté à prendre du temps pour moi depuis que je suis à la retraite* ».

À partir de cette problématique, il s'agit de poser la question « *Pourquoi ?* » (*Pour trouver la source du problème*), à chacune des réponses nous reposerons « *Pourquoi ?* » jusqu'à **renouveler ce procédé 5 fois**. La dernière étape de trouver une ou plusieurs solutions en connaissant désormais la source du problème.

Application

« *J'ai de la difficulté à prendre du temps pour moi depuis que je suis à la retraite* »
(1) Pourquoi avez-vous de la difficulté à prendre du temps pour vous depuis votre arrivée à la retraite ?
« *Parce que je suis débordée et que j'ai beaucoup de choses à faire* »
(2) Pourquoi vous êtes-vous débordé et avez beaucoup de choses à faire ?
« *Parce que toute la famille vient me voir pour me demander de l'aide* »
(3) Pourquoi toute la famille bien-elle vous voir pour vous demander de l'aide ?
« *Parce que je leur dis souvent oui* »
(4) Pourquoi vous leur dites souvent oui ?
« *Parce que j'ai du mal à dire non* »
(5) Pourquoi avoir du mal à dire non ?
« Parce *que j'ai peur de vexer mon entourage* »

L'animateur reprend pour conclure : « Donc *si vous avez de la difficulté à prendre du temps pour vous depuis votre arrivée à la retraite c'est parce que vous vous engagez auprès de votre entourage et que vous avez peur de les vexer en leur disant non* »

Pour le bon déroulé de l'exercice, le participant doit rester factuel, **se concentrer sur ce qu'il peut contrôler** et éviter les suppositions ! Il n'est pas obligatoire de poser 5 fois le « *Pourquoi* » mais assurez-vous de le poser suffisamment pour rentrer dans le détail et trouver la source du problème.

3) L'analyse MOFF (Menaces – Opportunités – Forces – Faiblesses)

Cette technique d'analyse stratégique (SWOT en anglais) est assez connue et est régulièrement utilisée en entreprise. Elle constitue, cependant, un excellent outil de brainstorming **pour s'assurer du bien-fondé d'une idée ainsi que sa pertinence à la réaliser**. Réalisée individuellement ou en groupe, elle permet d'analyser une idée en profondeur.

Pour cela, il faut analyser le sujet sous **les quatre axes du SWOT** :

Les forces : Quels sont les avantages de l'idée ? Comment se démarque-t-elle des autres ?

Les faiblesses : Quels en sont les points négatifs ? Qu'est-ce qui pourrait nuire à sa bonne réalisation/concrétisation ?

Les opportunités : Que peut-on développer d'autres à partir de cette idée ?

Les menaces : Quels sont les obstacles ? Qu'est-ce qui pourrait compromettre le projet ?

4) La matrice « How Now Wow »

La matrice « How Now Wow » est **une technique qui consiste à classer les idées en fonction de leur « degré d'innovation ou de nouveauté » et de leur facilité de mise en œuvre**. Lorsque vous avez rassemblé plusieurs idées individuellement ou en équipe, échangez collectivement et catégorisez-les idées sur la matrice comme suit :

Les idées « How » : originales, mais pas encore concrétisables.

Les idées « Now » : éprouvées et faciles à mettre en œuvre.

Les idées « Wow » : originales, innovantes et facilement concrétisables.

L'objectif est de rassembler le plus grand nombre d'idées « Wow ». Ces dernières permettent de faire avancer le projet, mais aident également à diversifier les idées et à ouvrir le champ des possibles. Afin de faciliter l'organisation des idées de manière visuelle, nous vous conseillons de dessiner une matrice de quatre quadrants, où l'axe des abscisses représente l'originalité de l'idée et celui des ordonnées la complexité de sa mise en œuvre.

5) Le brainstorming inversé

Ici, les participants doivent réfléchir à tous les éléments qui pourraient venir perturber le projet / l'idée. Une fois que la liste des obstacles ou éléments perturbateurs est dressée, ils doivent penser aux solutions pour les résoudre.

L'animateur commence par poser une question type (*exemple :* « *Comment rater son arrivée à la retraite ?* »). Les participants dressent ensuite la liste ensemble. Une fois cette étape finie, le problème peut être pris sous un angle différent pour y remédier de la meilleure façon !

SECTION – SAVOIR-FAIRE : DES RESSOURCES POUR RÉFLÉCHIR À SOI, À SES PROJETS

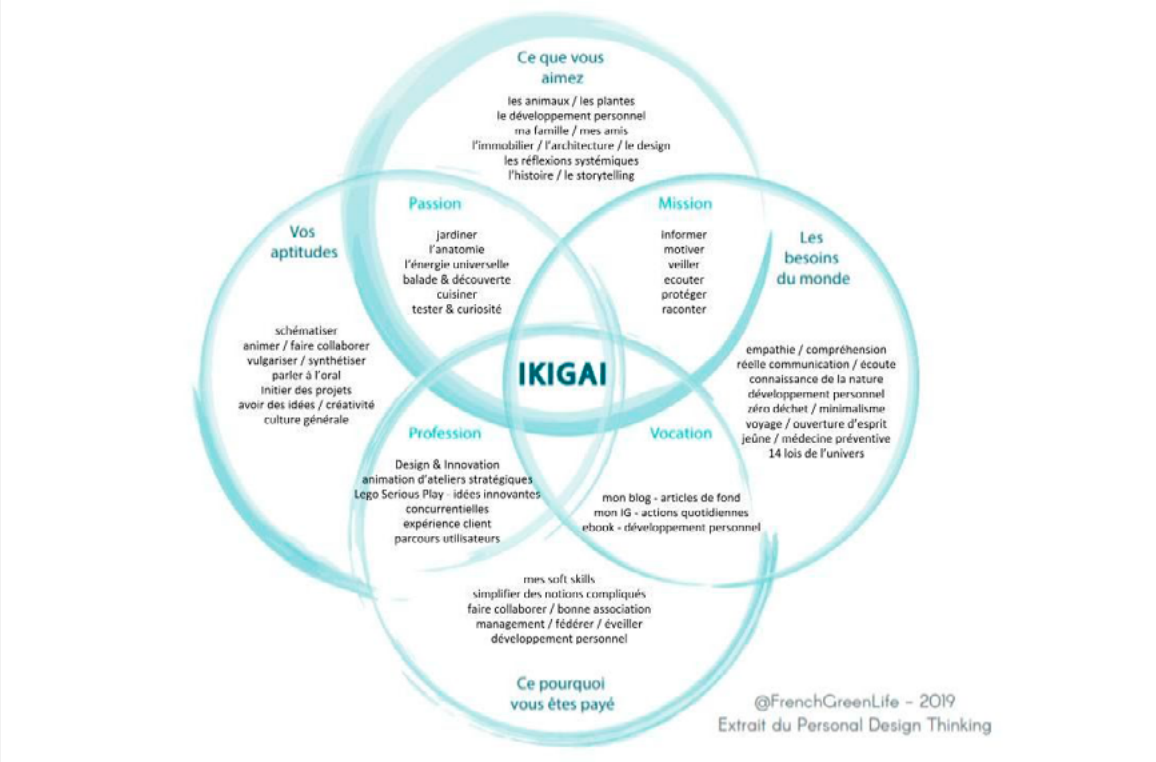
L'Ikigaï

Le principe

S'inspirer de l'exercice pour donner un sens à son projet de retraite.

Consignes

De manière individuelle, chaque personne renseigne les différents cercles de l'Ikigai. Vous trouverez, ci-dessous, une version complétée.



Ainsi, les personnes sont invitées à renseigner :

- Ce qu'elle aime faire (*au quotidien, ou plus largement des activités ponctuelles qui lui plaisent*)
- Ce en quoi elle est douée (*physiquement, intellectuellement, artistiquement, émotionnellement, etc.*)
- Ce dont le monde a besoin selon elle
- Ce pour quoi elle pourrait être payée (*tout en étant à la retraite si elle se trouve dans ce cas précis*)

Compléter ces cercles extérieurs peut aussi se faire collectivement selon le type d'atelier et de la dynamique souhaitée. Un fois que les 4 cercles sont complétés, nous pouvons les confronter deux à deux

pour définir les quatre parties internes (Passion, Vocation, Profession, Mission). Enfin, on peut identifier le cœur, la « *Raison d'être* ». La réalisation de ces différentes étapes peut se faire selon de multiples méthodes, en fonction du contexte, du groupe, *etc*.

Si les différentes étapes sont réalisées individuellement, un moment de partage et de synthèse peut être réalisé à la fin de l'atelier (*selon le souhait des personnes*). Dans le cas où les cercles sont remplis collectivement, l'ultime étape (*définition de la Raison d'être*) peut être confiée à des sous-groupes pour ensuite partager les propositions avec l'ensemble des participants (*selon la taille du groupe, cette partie peut en effet prendre un certain temps, il peut donc être utile de diviser le nombre d'intervenants en sous-groupes*). On peut alors engager une discussion sur les éléments proposés par les sous-groupes avant de faire un moment de synthèse.

Durée

L'exercice peut être long. Préférez un exercice moins plus dense qui invitera les participants à le retravailler et l'approfondir chez eux. Il peut, par exemple, constituer un support d'échange sur son utilité et bienfait.

Matériel

Feuilles de papier. L'Ikigai peut prendre la forme d'une carte heuristique (voir page 76)

Conseils

L'idée de cet exercice est de proposer un temps et un outil de réflexion aux personnes. L'exercice peut revêtir un caractère « *intime* » et personnel, la mise en commun n'est pas nécessaire. Cependant, l'animateur peut, en revanche, accompagner les personnes à compléter leur schéma. Si un membre du groupe souhaite partager sa production avec le reste du groupe, il le peut mais cela n'est pas une consigne générale ni une obligation !

Il peut être intéressant de discuter de la pertinence de l'outil et des réflexions que cela peut avoir pour les participants.

La partie « *Profession* » et « *Ce pour quoi vous êtes payé* » peut faire référence à des pistes pour les questions de compléments de revenu (*quand c'est le souhait/projet de la personne*).

Historique

Ikigaï signifie « *joie de vivre* » ou « *Raison d'être* » en japonais.

Quel module peut être concerné ?

Déterminer son projet de vie à la retraite, donner du sens à son projet.

L'Anti-définition

Le principe

Dire ce que nous ne sommes pas (*ou ne souhaitons pas être*) pour mieux identifier ce que nous sommes !

Consignes

Lister de manière spontanée, par des phrases courtes, tout ce que nous ne sommes pas ou ne voulons pas être/faire.

Variante

Cette logique peut se décliner à toutes sortes de sujets :
–Par exemple : Comment réussir tel projet ? > ce qui nous ferait échouer. Cette variante est relative au « brainstorming inversé » présentée en amont dans le document (page 72).

Durée

30 minutes

Matériel

Aucun.

Historique

Cette animation vient de l'éducation populaire.

Quel module peut être concerné ?

Déterminer son projet de vie à la retraite, donner du sens à son projet.

La matrice rétrospective

Le principe

Cet exercice peut s'apparenter à l'exercice des 3 C. Il permet également de se projeter et de délimiter un plan d'actions.

Consignes

Sur une feuille, les participants complètent la matrice **à travers 5 axes** :

- *"on continue...", "on arrête...", "on fait moins de ...", "on ne fait plus de ...", "on tente..."*
- *"Je continue...", "j'arrête...", "Je fais moins de ...", "Je ne fais plus de ...", "Je tente..."*

> À noter que le choix du pronom personnel dépendra de l'objectif de l'exercice. L'exercice peut être complété individuellement avant d'être discuté collectivement ou être réalisé directement en groupe par le biais de l'animation. Dans le second cas, l'animateur imposera une thématique

(exemple : "*Aider quelqu'un à prendre soin de soi et de sa santé" ; "Favoriser la rencontre entre les générations*", *etc.*) afin de faire l'exercice collectivement.

> L'animateur peut procéder à un vote pour établir un plan d'action sur l'ensemble des réponses proposées (*il peut regrouper celles qui sont similaires*).

> Une synthèse des échanges sera nécessaire pour conclure l'exercice.

Signification de chaque énoncé *(exemple)* :

" *On continue …* " : Tout ce que l'on a aimé dans l'exercice, tout ce qui a favorisé la collaboration et le résultat.

" *On arrête …* " : les pratiques, comportements, usages, qui n'apporte aucune valeur ou qui entrave.

" *On fait moins de …* " : certaines pratiques, comportements, usages, qui mériteraient d'être affinées dans le contexte actuel.

" *On fait plus de …* " : favoriser certaines pratiques, comportements, usages dont on ne tire pas assez les bénéfices, qu'il faudrait améliorer.

" *On tente …* " : les défis qu'on aimerait relever, les nouvelles pratiques, idées que l'on peut mettre en place.

Durée

De 1h00 à 1h30

Matériel

Post-it, feutre et feuille A0.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place dans le module "*Je continue de prendre soin de moi*" par exemple.

Les pétales ou l'écosystème

Le principe

Échanger sur ses représentations, faire le point sur sa situation et ses envies.

Consignes

Sur une fleur à plusieurs pétales, les participants sont invités, dans un premier temps, à répondre à différentes questions :

- Le soi : *Que pouvez-vous faire pour prendre soin de vous, de votre bien-être physique, mental ? Par exemple, les loisirs, le développement personnel, etc. Que pouvez-vous vous autoriser à faire pour être heureux ?*

- Mon environnement : *Quel est votre cadre de vie ? Quels sont vos revenus ? Où habitez-vous ?, etc. L'idée, ici, est de tenir compte de la réalité matérielle, concrète, pour mener à bien vos projets ; il y a ce qui vous plaît et ce que vous êtes en mesure de faire (physiquement, financièrement, etc.).*

- Mes relations avec les autres : *Quels liens familiaux, conjugaux, sociaux voulez-vous conserver ? Sortez de vos habitudes, réfléchissez : certains liens libèrent quand d'autres enchaînent. Votre bien-être dépend beaucoup de la qualité de vos relations.*

> Cette partie peut être complété par l'exercice des 3 C (page 88)

- Mon engagement auprès des autres : *Que voulez-vous leur apporter, leur donner ? Comment pouvez-vous prendre soin d'eux, vous engager davantage ? Dans quels nouveaux groupes d'appartenance ?*

Cet exercice peut servir de base d'échanges avec le groupe afin de favoriser une prise de conscience et l'émergence de réflexions. L'idée n'est pas de restituteur tous les éléments complétés par les personnes car le contenu peut être très personnel. Cependant, si un membre du groupe se porte volontaire, il est possible qu'il fasse la synthèse lui-même auprès du groupe de ses réflexions.

Durée

1 heure environ

Matériel

Aucun.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place au sein de différents modules : administration, bénévolat, prendre soin de soi, projet de vie à la retraite. Il pourrait être divisé en plusieurs exercices en fonction du thème du module.

Le pilori et le pinacle

Principe

Comprendre et analyser ses freins personnels

Consignes / déroulé

L'animateur distribue l'exercice imprimé sur une feuille à chacun des membres du groupe. Il s'agit d'un tableau à deux colonnes :

- à gauche “*le Pilori*” : les fonctionnements, comportements, freins que j’ai ou que je perçois et qui me dérangent ?

-à droite “*le Pinacle*” : les fonctionnements, comportements, ressources que j’ai ou que je peux mobiliser pour m’aider ?

À la suite de la complétion de ces deux colonnes, les personnes sont invitées à définir leur objectif à atteindre et leur défi.

Le premier temps correspond à un temps individuel pour répondre à ces questions. Par la suite, un ou plusieurs volontaires proposent d’énoncer leur réalisation pour en discuter collectivement.

Durée

1h00

Matériel

Feuille de papier imprimée disponible dans le dossier des animations.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place différents modules : préparer son projet de vie à la retraite, module sur la santé, les aidants.

La roue de la vie

Principe

Faire le point sur sa situation, ses désirs et se préparer à l’action

Consignes / déroulé

L’animateur distribue l’exercice imprimé sur une feuille à chacun des membres du groupe. Il s’agit d’une roue. Les participants choisissent entre 8 et 10 domaines à évaluer sur la roue.

Pour chacun des items choisis, le participant va lui attribuer une note de 0 (*pas du tout satisfaisant*) à 10 (*très satisfaisant*).

Voici une liste de domaines (*non exhaustive*) :

- Environnement / lieu de vie
- Loisirs / divertissements / voyages
- Développement personnel : créativité, bonheur, spiritualité, gestion du stress
- Sphère sociale : famille, amis
- Sphère sentimentale : couple, vie amoureuse
- Santé et vitalité
- Budget et finances
- Organisation : gestion du temps, planification, défi

Lorsque la roue est terminée, les participants sont invités à prendre quelques minutes pour la regarder et répondre à quelques questions (*liste non – exhaustive*) :

- *Y'a-t-il un équilibre entre tous les domaines ?*
- *Pour les domaines évalués en dessous de 5, pourriez-vous expliquer pourquoi ?*

- *Êtes-vous surpris du résultat ?*

Enfin, les participants notent entre 1 et 3 objectifs par domaines. Il est nécessaire de déterminer des objectifs réalisables, simples et précis. Les participants doivent attribuer les objectifs à tous les domaines. Si les plus faiblement notés sont précisés dès le début, il ne faut pas hésiter à continuer l'exercice sur les items les mieux notés. Dans ce cas précis, l'enjeu n'est pas le même : il s'agira de déterminer les actions pour maintenir ce niveau de satisfaction.

Pour finir, les participants sont invités à déterminer les actions pour atteindre les objectifs formulés.

L'exercice peut se révéler très personnel. Discutez plutôt des bienfaits de l'exercice et des ouvertures qu'il prête.

Durée

La durée va dépendre des échanges que va générer l'exercice.
> Au minimum 45 minutes.

Variante

Les participants peuvent prioriser les domaines afin de préciser davantage leur passage à l'action.
L'exercice peut être utilisé également pour :
> Le stress / frustration : identifier les principaux domaines de sa vie qui lui causent du stress ou de la frustration
> bonheur
> santé et bien-être
>…..

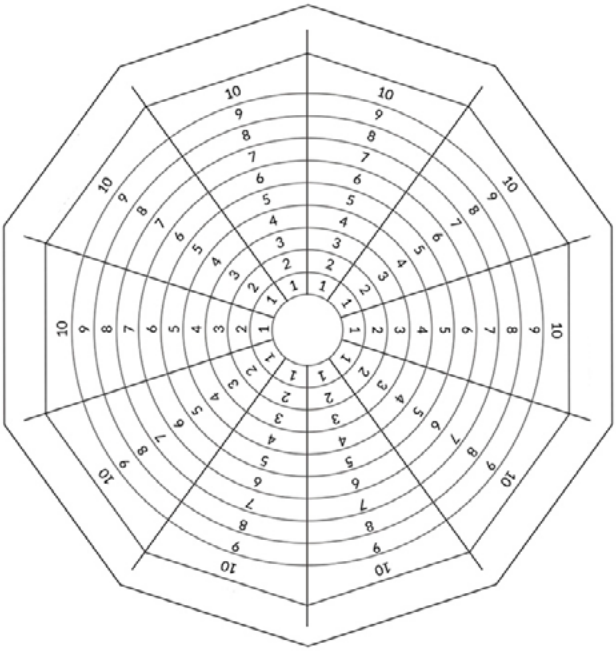
Matériel

Feuille de papier imprimée disponible dans le dossier des animations.

Quel module peut être concerné ?

Cet exercice pourrait être pertinent pour préparer son projet de vie à la retraite, prendre soin de soi ou encore pour les proches aidants !

Exemple de support pour la roue de la vie



SECTION – SAVOIR-FAIRE : DES RESSOURCES POUR DÉBATTRE ET ÉCHANGER DES IDÉES

Le débat mouvant

Le principe

Animation bien connue de l'éducation populaire, elle permet de débattre tout en occupant l'espace.

Consignes / déroulé

L'animateur propose une affirmation "*clivante*" (*une affirmation qui nécessite une prise de position "pour ou contre" / "d'accord / pas d'accord")* et demande aux participants de se positionner en fonction d'une ligne imaginaire (*une extrémité de la ligne correspond à une position et l'autre extrémité également*). Quand tout le monde a pris place, l'animateur propose un temps d'échanges pour écouter les arguments des "*2 camps*" (*en commençant par le camp « minoritaire »*). Les personnes convaincues par l'argumentation du "camps opposé" peuvent changer de côté.

Durée

Entre 30 minutes et 1 heure selon la place donnée au débat.

Matériel

Aucun.

Conseils

L'animateur ne doit pas laisser transparaitre son opinion personnelle.

Variante

Une variante de cet exercice existe :

Pour aller plus loin et favoriser l'ouverture et la multiplicité des points de vue, l'animateur peut diviser les groupes en 2 et attribuer un camp à chacun. Chaque camp devra alors trouver un certain nombre d'arguments en fonction du positionnement imposé.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place dans chacun des modules. En ouverture d'atelier pour introduire la thématique.

La définition par rapport au centre

Le principe

Partager nos représentations et s'exprimer par sa position dans l'espace, identifier les éléments qui sont partagés par l'ensemble du groupe et les éléments qui divisent.

Consignes

Dans un premier temps, l'animateur demande à un participant de bien vouloir se mettre au centre de la pièce (*ou du lieu où se déroule l'exercice*) et de donner une définition du mot ou du concept qui a été choisi. Elle doit être courte et synthétique.

Les autres participants doivent ensuite se positionner dans l'espace. Plus la définition leur convient, plus ils se rapprochent de la personne au centre. Moins elle leur convient, plus ils s'en éloignent.

L'animateur interroge d'abord les personnes qui sont placées dans un entre-deux, ni trop près ni trop loin. L'objectif est d'enrichir la définition initiale en leur demandant ce qu'il manque à la définition ou ce qu'il faudrait enlever. Vient ensuite le tour des personnes très éloignées, qui doivent à leur tour se placer au centre pour proposer leur définition et ainsi de suite.

Durée

30 minutes maximum.

Matériel

Aucun.

Variantes

Il est possible d'utiliser cette méthode lors d'un temps de bilan, les personnes sont invitées à "*poser au centre*" un critère d'apprentissage (*un ressenti, un apprentissage*...).

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place dans différents modules : intergénérationnel, bénévolat (*définir l'engagement*, *etc.*).

SECTION – SAVOIR-FAIRE : DES RESSOURCES POUR RÉFLÉCHIR À DES SOLUTIONS ET DES LEVIERS D'ACTION

L'anti-problème

Le principe

Présenter un problème opposé à celui auquel le groupe fait face. Cet exercice peut s'apparenter à l'exercice "*Scénario ca*tastrophe" *(cf. page 87*) sans la dimension émotionnelle.

> Plus l'opposition adoptée sera extrême, plus l'exercice sera bénéfique.

Demander alors aux participants qu'ils développent différentes manières de résoudre l'anti-problème.

Consignes

L'animateur présente l'anti-problème c'est-à-dire un problème opposé à celui que les participants font face (*5 minutes*).

Par exemple, si la problématique est de réduire notre consommation d'eau, les participants effectuent un brainstorming pour déterminer la meilleure manière de gaspiller de l'eau.

À partir de ce moment-là, les participants proposent différentes idées pour répondre à l'anti-problème (*15 à 20 minutes*). Si on reprend l'exemple ci-dessus : "*Comment gaspiller le maximum d'eau chez soi ?*"

L'animateur note toutes les idées sur des post-it et les placent sur un tableau ou un mur à la vue des participant.

Dans un troisième temps, les participants inversent leurs idées et partagent leurs réflexions (*20 minutes).* L'animateur anime les échanges et favorise la recherche d'idées. Il conclut l'exercice par une brève synthèse.

> *Optionnel* : les participants peuvent voter pour identifier ou prioriser les idées les plus convaincantes (*5 minutes*) !

Durée

De 45 minutes à 1 heure.

Matériel

Post-it

Conseils

Le principal objectif n'est pas de résoudre le problème à la fin de l'exercice mais bien de changer de point de vue sur la problématique énoncée.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place au sein de plusieurs modules : santé, aidants, administration, mobilité, bénévolat.

L’arbre à post-it / Arbre à idée

Le principe

Présenter visuellement les problèmes que l’on rencontre et trouver les idées / solutions de manière collective. Favoriser l’échange, le partage d’expérience et la récolte de bonnes pratiques.

Représenter visuellement un arbre sur lequel chaque membre pourra venir déposer les problèmes qu'il rencontre ou les idées/solutions

Consignes

Sur un tableau ou un paperboard, l’animateur dessine un arbre. Il donne la consigne aux participants de noter sur des post-it les problèmes ou les craintes qu’ils rencontrent vis-à-vis d’un élément (*exemple : constituer son dossier de retraite*).

Quand tous les post-it sont collés, l’animateur propose, au groupe, de trouver des solutions ou idées pour répondre à ces problèmes ou craintes. Les idées similaires à d'autres post-it peuvent être regroupées.

L’animateur, à la fin de l’exercice, propose une synthèse de tous les éléments.

Durée

De 5 à 50 minutes selon les objectifs de l’animation.

Matériel

Post-it, paperboard ou tableau

Feutres

Variantes

Cet exercice peut se moduler de plusieurs façons. Il peut accueillir uniquement des idées ou être alimentés tout au long de la journée.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place dans plusieurs modules : mobilité, santé, intergénérationnel, administration, bénévolat.

Scénario catastrophe

Principe

Lorsqu'une situation inconnue génère en nous du stress, inconsciemment, nous échafaudons « *un scénario catastrophe* ». Notre esprit est ainsi fait qu'il peut aisément imaginer le pire : vous allez vous appuyer sur cette qualité pour en tirer des pistes créatives ainsi que des parades.

Consignes / déroulé

L'animateur distribue l'exercice imprimé. L'exercice est réalisé, dans un premier temps, de manière individuelle. Par la suite, nous proposons de prendre un ou plusieurs exemples personnels (*sur la base du volontariat*), le groupe participe à la synthèse et à la complétion des parades.

A) LE CAUCHEMAR : COMMENT SABOTER OU FAIRE ÉCHOUER MON PROJET ?

Listez tous les moyens extrêmement concrets de le faire échouer. Cela peut venir de vous, des autres, de l'environnement, *etc*.

Comment faire pour que mon projet échoue assurément ?
Très concrètement, listez tous les obstacles, les catastrophes, les résistances, les complications, etc. qui vous empêcheraient d'atteindre votre objectif

B) LE SCÉNARIO RÉUSSITE : QUELLES SONT TOUTES LES PARADES POSSIBLES À CES OBSTACLES ?
Reprenez chacun des points écrits lors de l'étape précédente et donnez-leur une « *traduction positive* ».

Que mettre en place pour éviter que ces catastrophes se produisent ? Trouver plusieurs parades pour chaque catastrophe ?

Matériel

Feuilles de papier avec questions imprimées (*sous forme de tableau*)

Durée

1h00 – 1h30

Avec une phase de complétion individuelle :

> 5 minutes explications

> 30 minutes complétion

> 25 minutes synthèse collective

Variante

Cet exercice peut se faire en collectif sans un temps de réflexion individuelle en amont. L'animateur, dans ce cas, aura d'autant plus une écoute active pour synthétiser et pousser le groupe à délimiter ses réflexions.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place différents modules : préparer son projet de vie à la retraite, module sur l'administration.

L'exercice peut également figurer dans la « Section – savoir-faire : *Les ressources pour réfléchir à soi, à ses projets* »

Les 3 C : conserver – cesser - créer

Principe

À travers cette matrice, les personnes peuvent réfléchir et mettre en perspective un plan d'actions.

Consignes / déroulé

L'animateur distribue la matrice imprimée sur une feuille de papier. Dans un premier temps, de manière individuelle et dans le calme, les participants complètent la matrice en fonction de la consigne de départ.

1) Conserver / Bonifier / Continuer

Les éléments qui fonctionnent bien et qui doivent toujours être là dans l'avenir.

2) Cesser / modifier

Que devrions-nous modifier ? Que devrions-nous cesser ?

3) Créer / mettre en œuvre

Ce qui nous manque actuellement et dont on doit se doter pour atteindre nos objectifs partagés (*déterminer un objectif : améliorer l'accompagnement de la Carsat, prendre soin de moi, etc.*)

Il est possible de prévoir un temps collectif pour mettre en commun les idées surtout lorsqu'il s'agit d'améliorer un service, un accompagnement. Si le sujet est plus personnel (*prendre soin de moi, de ma santé*, *etc.*), l'animateur proposera, alors, à un volontaire (*ou plusieurs selon le temps*) de partager son objectif pour s'appuyer sur le groupe afin de récolter de bonnes pratiques et idées.

Durée

1 h00 - 1h30

Matériel

Feuille de papier imprimée disponible dans le dossier des supports d'animation.

Conseils

Il peut s'appliquer à différents domaines :

-personnel : centrée sur la personne et son parcours ("*Je choisis de prendre soin de moi, de continuer à faire x comportements, à cesser de faire x comportements et commencer à …*")

-améliorer un service : l'utiliser pour travailler de manière plus approfondi un bilan.

Quel module peut être concerné ?

Cette animation aurait sa place différents modules : préparer son projet de vie à la retraite, mobilité (pour réfléchir à se déplacer autrement), intergénérationnel, prendre soin de soi, aidants.

L'exercice peut également figurer dans la « Section – savoir-faire : *Les ressources pour réfléchir à soi, à ses projets* »

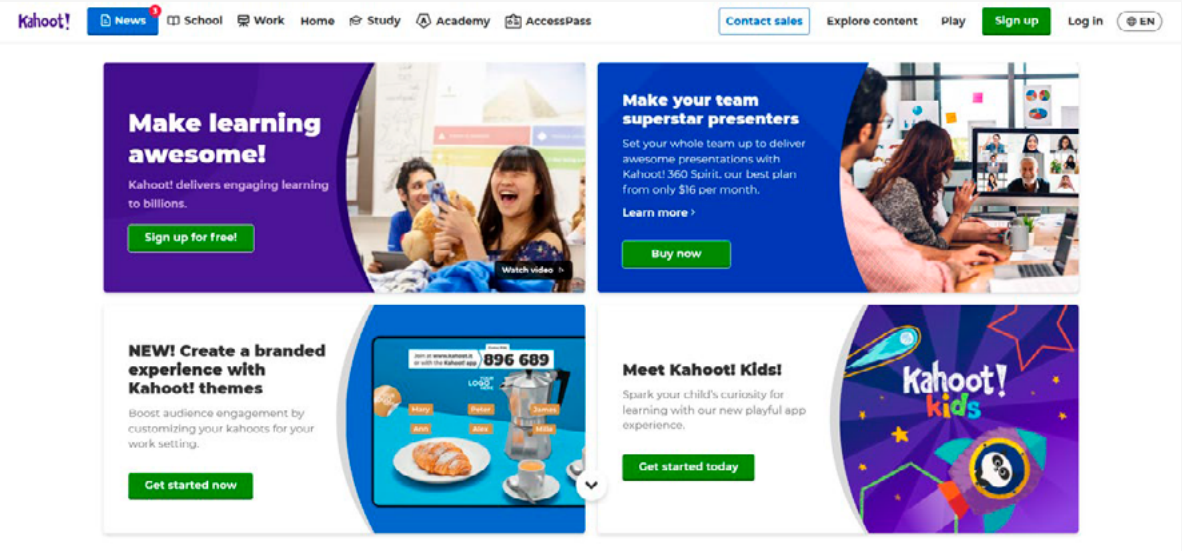
SECTION – SAVOIR-FAIRE

Des idées pour aller plus loin

Dans cette section nous vous proposons différents outils en ligne afin d'enrichir votre démarche d'animation. Ces outils pourront soit vous permettre de dynamiser les échanges, créer des quizz ludiques ou encore collaborer en ligne avec les personnes.

Création de quizz en ligne

Kahoot - https://kahoot.com/



Kahoot est une plateforme pédagogique ludique qui permet de créer et partager des QCM et des quizz. Les participants doivent s'auto-évaluer et voient leurs résultats en direct.

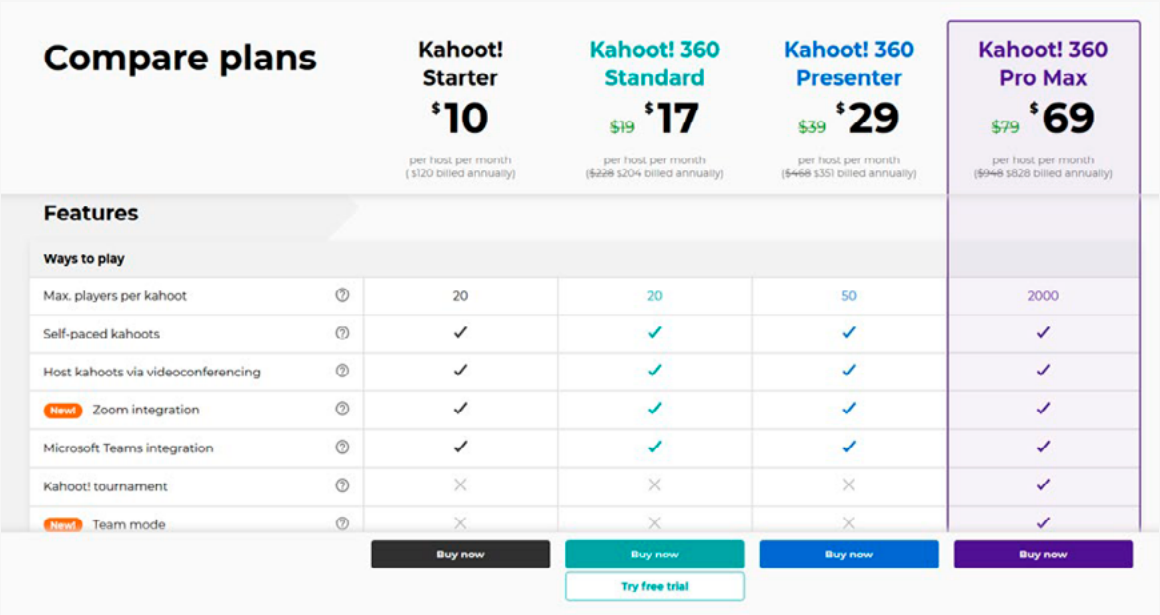
Vous trouverez, via ce lien, un tutoriel du Labo des Réseaux : https://www.youtube.com/watch?v=xM9-ZwWqgvo

Avantages :

- La version gratuite permet de faire des quizz et des vrais/faux
- Facile d'utilisation
- Disponible en ligne ou via une application
- Intégration d'images et de vidéos
- Possibilités de prévoir des compétitions, seul ou en équipe
- Questions et participants illimités sur la version gratuite

Inconvénients :

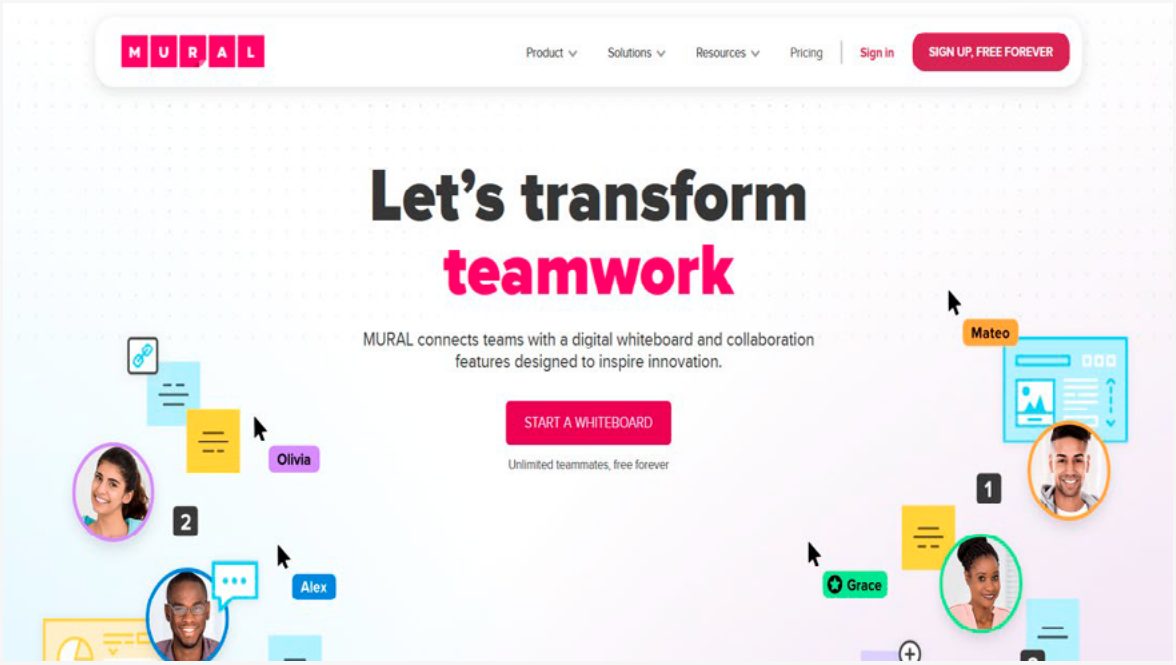
- Pour faire des slides et des sondages, il faut avoir la version payante
- Interface uniquement en anglais



À noter que Klaxoon permet également de faire des quizz en ligne.

Outils collaboratifs en ligne

Mural – https://www.mural.co



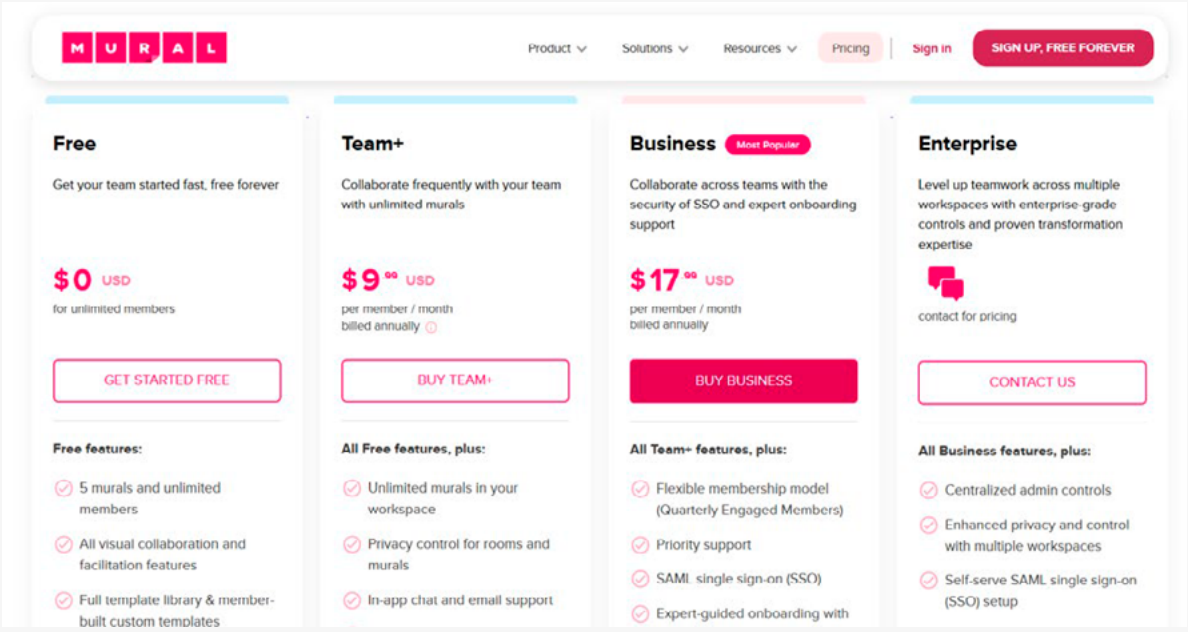
Mural.co est un outil collaboratif d'équipe sous forme de tableau blanc, qui permet de favoriser les échanges, de s'organiser et de brainstormer à distance ! L'objectif est d'utiliser des post-it interactifs sur l'écran/le tableau blanc, qui est partagé par tous les membres de l'équipe, pour organiser ses idées, émettre des suggestions ou faire des remarques.

Avantages :

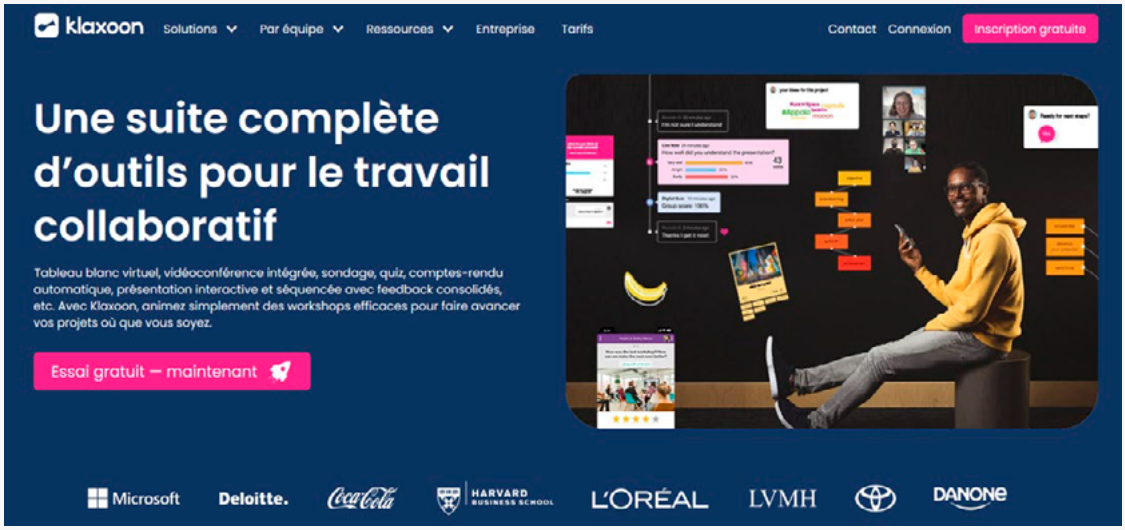
- Collaboratif ou non
- Des post-it de différentes couleurs
- Ergonomique et productif
- Intuitif, quelques clics suffisent pour créer et organiser les posts-it facilement.
- Possibilité d'y intégrer du texte, des images, des vidéos et des liens
- Compatible avec Youtube, Evernote, Google Drive, Slideshare, et Vimeo.
- Frameworks et templates.
- Gain de temps.
- Version gratuite existante.

Inconvénients :

- Galerie d'images encore limitée
- Version gratuite ne propose que 5 "murals" (*tableaux blancs*)



Klaxoon - https://klaxoon.com



Outil collaboratif, Klaxoon se présente également sous la forme d'un tableau blanc qui permet de réinventer les réunions et de favoriser une bonne dynamique de travail d'équipe. Il peut servir pour faire des réunions, des ateliers de travail, des formations, de la gestion de projets, des animations d'équipe *etc*.

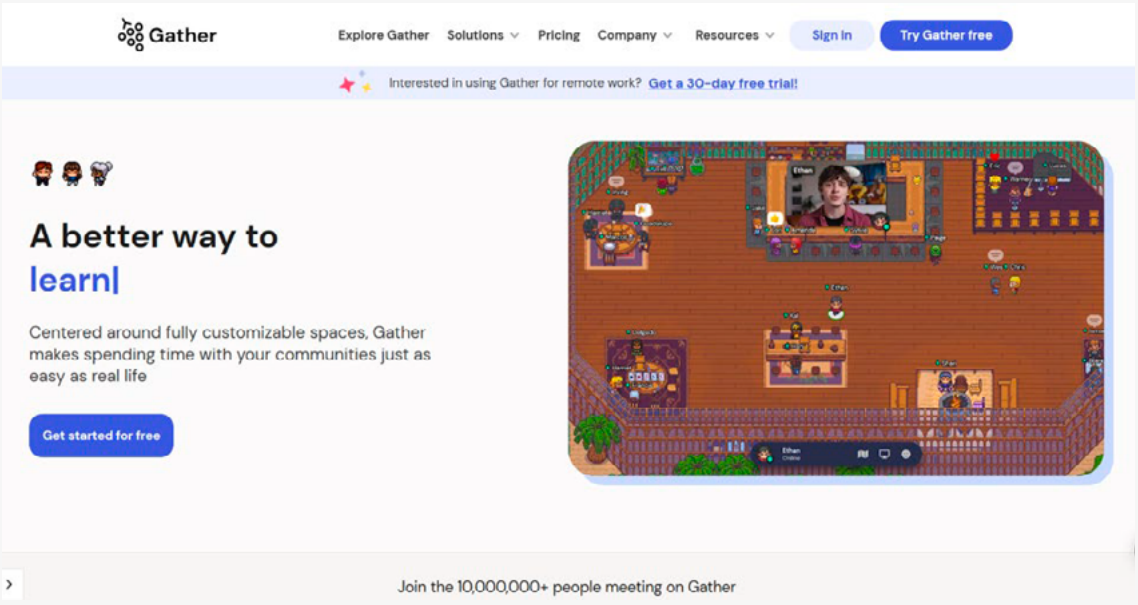
Avantages :

- Coloré et dynamique
- Possibilité d'intégrer des textes, des dessins, des photos, et des vidéos
- Réduit le temps des réunions
- Interface personnalisable
- Pas de logiciel à installer
- Possibilité de participer à partir d'un ordinateur, d'une tablette et d'un smartphone
- Favorise la collaboration et les interactions pendant les réunions
- Possibilité de réaliser des sondages, des tests et des brainstormings

Inconvénients :

- Ne permet pas de partager des PDF
- Templates limités dans la version gratuite
- Pour avoir un nombre de « boards » illimité, il faut s'abonner

Gather - https://www.gather.town /



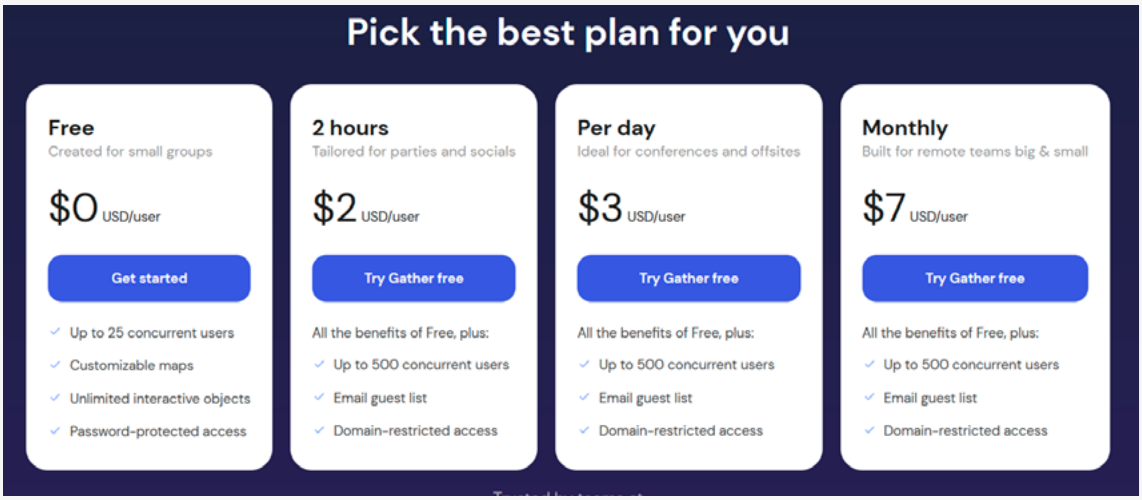
Gather est un outil de gestion d'événements. Il fonctionne sous forme de plateforme vidéo et d'avatars sur une carte virtuelle. Le principe est le suivant, lorsqu'un avatar se rapproche d'un autre avatar, leur caméra s'ouvre et ils peuvent communiquer. Les échanges peuvent se faire à deux ou en petit groupe. Il est également possible d'interagir avec des objets (*documents, liens…*)

Avantages :

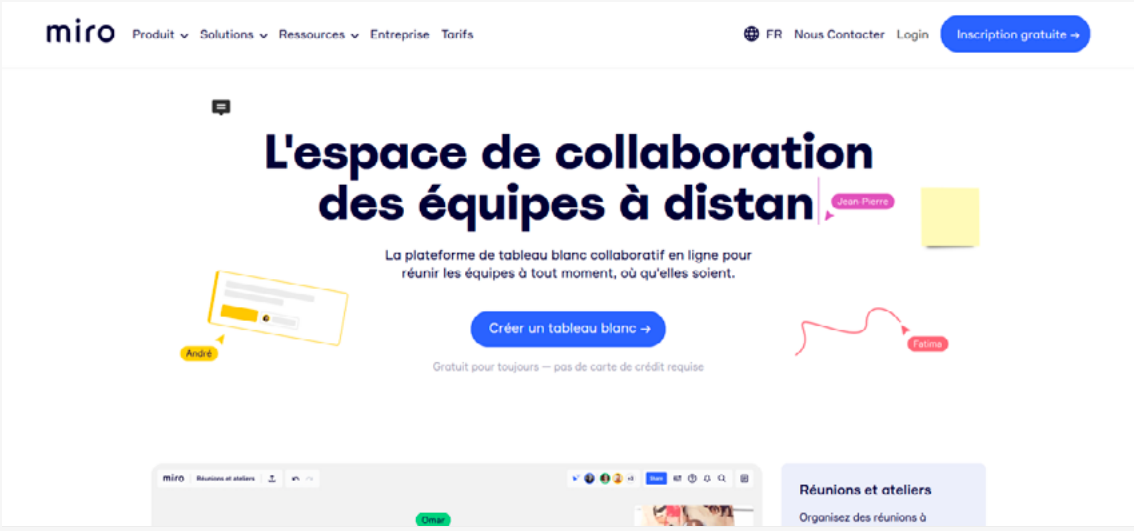
- Peut être utilisé depuis n'importe quel PC
- Proximité avec la réalité en positionnant les avatars dans une carte virtuelle
- Favorise les échanges informels
- Temps illimité sur la version gratuite

Inconvénients :

- Pour l'utiliser à plus de 20, il faut utiliser la version payante
- Les chats ne permettent pas de partager directement des fichiers
- Utilisation pédagogique moins évidente
- Disponible qu'en anglais



Miro - https://miro.com/index/



Miro est un outil collaboratif en équipe, qui se présente sous la forme d'un tableau blanc. Il peut être utilisé pour des réunions, des ateliers, des brainstormings, *etc*.

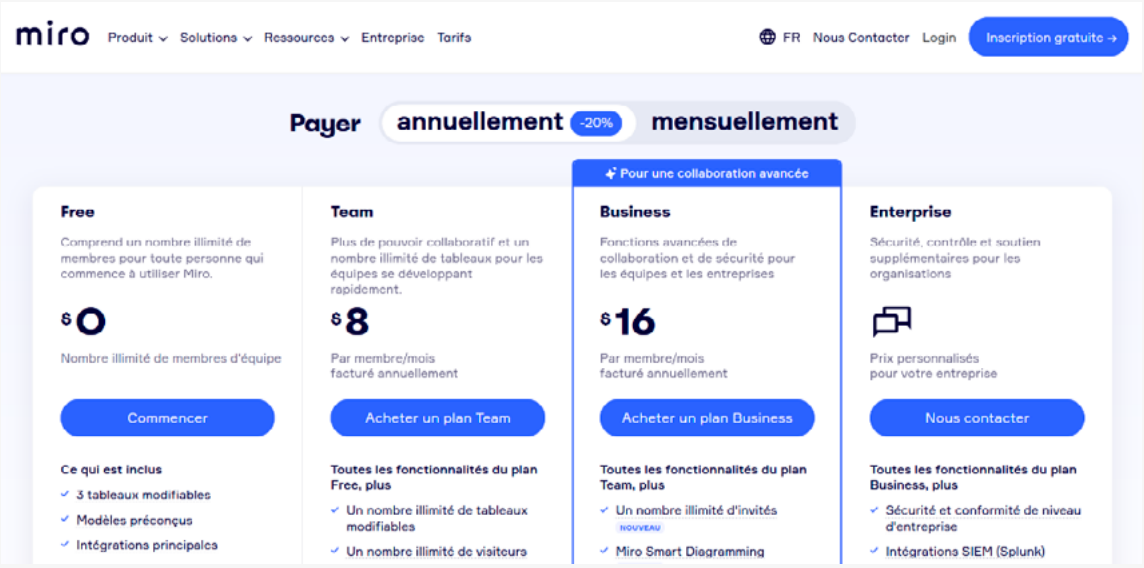
Il y a également un dashboard qui propose un stylo, des posts-it, des formes, des commentaires et l'intégration de fichiers. Les participants peuvent éditer en même temps le tableau, et voient ce que font les autres. L'outil permet de partager son écran et de passer des appels et des visios.

Avantages :

- Gain de temps avec les templates
- Fonctionnalités variées : posts-it, annotations, appels, visio…
- Mode présentateur

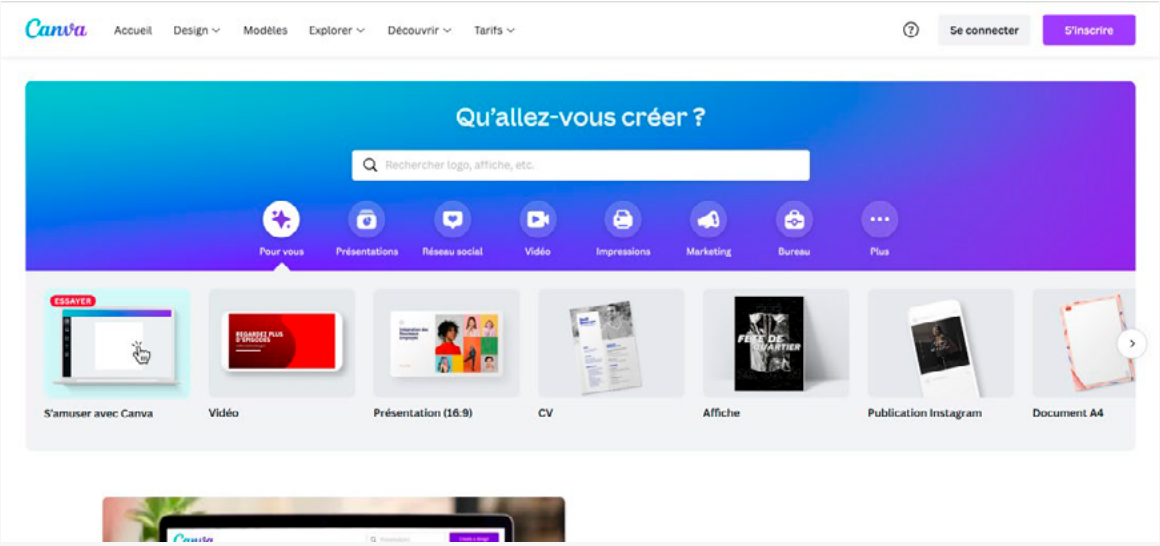
Inconvénients :

- Manque d'outils pour analyser ou visualiser certains éléments
- Disponible qu'en anglais
- Les chats ne permettent pas de partager directement des fichiers
- Utilisation pédagogique moins évidente



Outils créatifs/ graphiques en ligne

Canva - https://www.canva.com



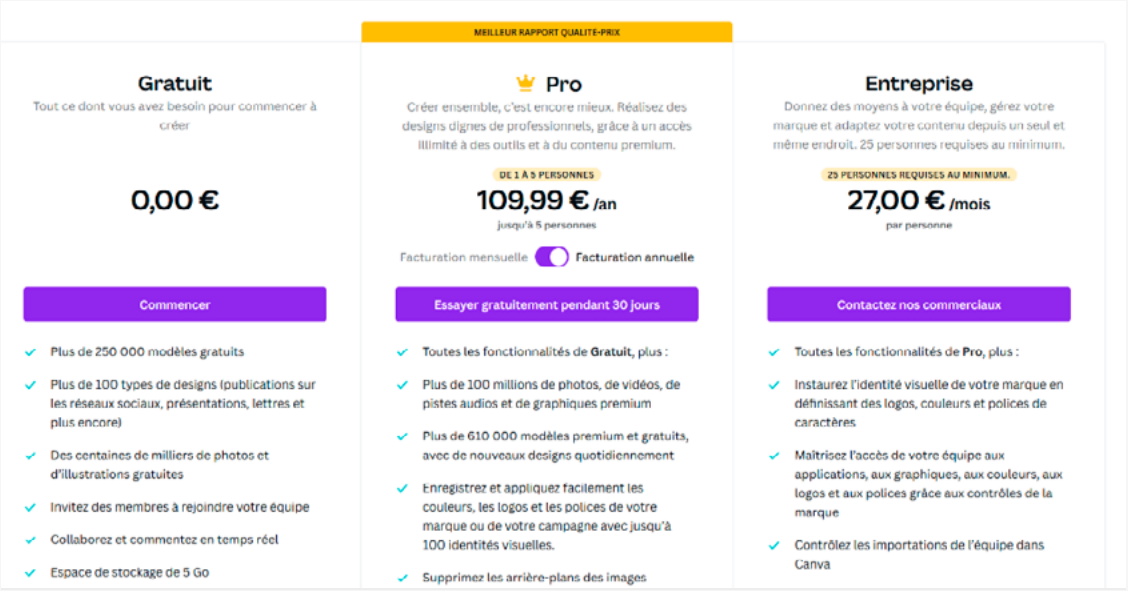
Canva est un outil de conception graphique en ligne qui permet de créer et personnaliser des designs. Sa particularité est le nombre important de modèles à exploiter et modifier pour la garantie d'un résultat qualitatif et adapté à toutes les situations.

Avantages :

- Facile d'utilisation et intuitif
- Outil collaboratif
- Un nombre important de modèle (*template*) pour s'inspirer
- Banque d'images très exhaustive
- Sauvegarde automatique
- Historique des modifications
- Exportation sous différents formats (*pdf, ppt,* ect.)
- **La version premium (payante) est gratuite pour les associations / structures à but non lucratif : https://www.canva.com/fr_fr/canva-pour-organisations-but-non-lucratif/**

Inconvénients :

- Fonctionnalités limitées avec la version gratuite
- Templates populaires deviennent répétitifs car beaucoup utilisés



Annexe 2 – Exemple de questionnaire (T 0)

Mieux connaître vos attentes

L'objectif de ce questionnaire et d'améliorer nos actions de prévention et de promotion de la santé pour mieux vous accompagner. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Merci de choisir celles qui correspondent le plus possible à votre situation ou à votre ressenti.

En tant que responsable de traitement, votre caisse de retraite traite les données recueillies pour mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez vous reporter à la dernière page du questionnaire.

L'ATELIER

Date de l'atelier (date du jour de la 1ère séance) _____ (JJ / MM / AAAA)

Code postal de l'atelier _____

Commune de l'atelier _____

MIEUX VOUS CONNAITRE

NOM _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ **Commune** _____

N° de téléphone _____

Adresse email (si vous en disposez) _____

Vous êtes
(une seule réponse possible)

☐ une femme ☐ un homme

Votre année de naissance (AAAA)

_____

Vous habitez
(une seule réponse possible)

☐ Seul.e
☐ Avec votre conjoint.e
☐ Autre situation (ex. avec un enfant ou une autre personne, habitat partagé)

Votre principale activité professionnelle au long de votre carrière est ou a été :
(une seule réponse possible)

☐ Ouvrier.ère
☐ Employé.e
☐ Profession intermédiaire (métiers de l'enseignement)
☐ Cadre
☐ Artisan
☐ Commerçant.e ou (conjoint.e de commerçant.e)
☐ Professions libérales
☐ Agriculteur.trice (ou conjoint.e d'agriculteur.trice)
☐ Sans activité professionnelle

Votre situation actuelle :
(une seule réponse possible)

☐ préretraité.e
☐ retraité.e
☐ en activité professionnelle
☐ en arrêt de travail (accident, maladie)
☐ en invalidité
☐ sans activité professionnelle / demandeur d'emploi

Votre caisse de retraite principale :
(une seule réponse possible)

☐ Régime général : CARSAT (Cnav/Assurance retraite/Education nationale/Ancien indépendant/anciens salariés de l'industrie)
☐ MSA (professions agricoles)
☐ CNRACL (fonctionnaires territoriaux, hospitaliers)
☐ ENIM (caisse de la marine)
☐ CANSSM (caisse des mineurs)
☐ CNIEG (électricité-gaz)
☐ Autre

Votre caisse de retraite complémentaire :
(une seule réponse possible)

☐ AGIRC ARRCO
☐ IRCANTEC
☐ Autre

Vous vous inscrivez à cet atelier :
(une seule réponse possible)

☐ De vous-même, car vous connaissez le sujet de l'atelier et vous souhaitez l'approfondir
☐ De vous-même, car vous souhaitez apprendre sur le sujet de l'atelier
☐ Avec votre conjoint.e ou un.e ami.e désirant acquérir des connaissances sur le sujet de l'atelier
☐ Sur les conseils d'un.e professionnel.le de santé
☐ Sur les conseils d'un organisme local (centre social, association, mairie, club senior)
☐ Par envie de rencontrer d'autres personnes

Quel regard portez-vous sur le fait d'être à la retraite ?
(une seule réponse possible)

☐ Très positif ☐ Plutôt positif ☐ Plutôt négatif ☐ Très négatif

Dans quelles conditions avez-vous quitté votre dernier emploi ? Diriez-vous plutôt que c'était un départ :

☐ Choisi, c'était votre décision, vous avez préparé cette étape, votre départ a donné lieu à un pot
☐ Subi, on vous a poussé(e) à partir, les conditions de travail ne vous convenaient plus
☐ Décidé par nécessité (exemple : un de vos proches ou vous-même avez été confronté(e) à des problèmes de santé)

Depuis que vous êtes en retraite, envisagez-vous de nouveaux projets ?

☐ Oui et j'ai déjà mis en place ces projets.
☐ Oui, j'ai des projets prévus mais je ne les ai pas encore concrétisés.
☐ Non, je ne sais pas encore quels seront mes projets.

Etes-vous d'accord pour recevoir des informations sur les actions de prévention des caisses de retraite ?
Si oui : recueil ou actualisation des données téléphoniques/email
(une seule réponse possible)

☐ Oui ☐ Non

Etes-vous d'accord pour donner votre avis sur les ateliers seniors auxquels vous avez participé (une fois par an maximum) ?
Si oui : recueil ou actualisation des données sauf si déjà transmis/actualisé à la question précédente
(une seule réponse possible)

☐ Oui, je donne mon numéro de téléphone : _____ ☐ Non

Nous vous remercions du temps que vous avez dédié au remplissage de ce questionnaire.

Mention d'information
Exemple de mention utilisée sur l'outil webreport - CCMSA

1. Finalité du traitement. En tant que responsable de traitement, la CCMSA met en oeuvre un traitement de données vous concernant ayant pour finalité de mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et de communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite.

2. Base juridique du traitement. Le fondement juridique de ce traitement est l'exécution d'une mission de service publique.

3. Destinataires des données. Les données collectées sont destinées aux membres du personnel habilités de la CCMSA et des structures organisant les ateliers ainsi qu'à des partenaires externes.

4. Durée de conservation des données. Les données sont conservées 2 ans.

5. Vos droits sur les données. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, à la portabilité de vos données ainsi que d'un droit à la limitation du traitement.

6. Vous disposez également d'un droit de vous opposer à tout moment, pour des raisons tenant à votre situation particulière, à un traitement des données à caractère personnel ayant comme base juridique l'intérêt légitime, l'exécution d'une mission d'intérêt public ou relevant de l'exercice de l'autorité publique.

7. Lorsque votre consentement est recueilli, vous pouvez le retirer à tout moment, sans que ceci ne porte atteinte à la légitimité du traitement fondé sur le consentement effectué avant le retrait de celui-ci.

8. Vous disposez du droit de formuler des directives générales ou particulières concernant la conservation, l'effacement et la communication des données post-mortem vous concernant.

9. Les demandes relatives à l'exercice de vos droits s'effectuent à l'adresse postale suivante : Caisse Centrale de la MSA, A l'attention de la déléguée à la protection des données (DPO), 19 rue de Paris 93000 BOBIGNY ou à l'adresse mail suivante : dpo@ccmsa.msa.fr

10. Vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission nationale de l'informatique et des libertés.

11. Notre Délégué à la protection des données. Le Délégué à la protection des données de la CCMSA est Caisse Centrale de la MSA, A l'attention de la déléguée à la protection des données (DPO), 19 rue de Paris 93000 BOBIGNY dont l'adresse de courrier électronique est : dpo@ccmsa.msa.fr. Vous pouvez le contacter pour de plus amples informations sur notre politique de protection des données.

Annexe 3 – Exemple de questionnaire d'évaluation de fin de parcours (T 1)

Votre avis en fin de parcours

L'objectif de ce questionnaire et d'améliorer nos actions de prévention et de promotion de la santé pour mieux vous accompagner. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Merci de choisir celles qui correspondent le plus possible à votre situation ou à votre ressenti.

En tant que responsable de traitement, votre caisse de retraite traite les données recueillies pour mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez vous reporter à la dernière page du questionnaire.

Date de l'atelier (date du jour de la dernière séance) _____ (JJ / MM / AAAA)

Code postal de l'atelier _____

Commune de l'atelier _____

Sur une échelle de 1 à 10, où se situe votre motivation à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances auxquelles vous avez participé ?
Consigne : 1 équivaut à « Pas motivé.e pour mettre en application les conseils de prévention » et 10 à « Très motivé.e pour mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances ». Les autres chiffres servent à nuancer l'appréciation de votre avis.
(une seule réponse possible)

☐ 1 ☐ 3 ☐ 5 ☐ 7 ☐ 9
☐ 2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10

Vous êtes-vous déjà renseigné.e sur les enjeux du passage à la retraite en dehors de l'atelier ?
Exemples : lectures, rendez-vous avec un.e professionnel.le de santé, autre action de prévention…
(une seule réponse possible)

☐ Oui ☐ Non

A l'issue de cet atelier, connaissez-vous les conséquences positives ou négatives de vos habitudes sur votre équilibre de vie à la retraite ?
Exemples : l'absence ou non d'activités physiques, culturelles, sociales sur le rythme de vie et le bien-être à la retraite
(une seule réponse possible)

☐ Oui, tout-à-fait ☐ Non, pas du tout
☐ Oui, plutôt ☐ Ne se prononce pas
☐ Non, pas vraiment

Avez-vous identifié comment adapter vos habitudes pour vous permettre de bien vivre votre retraite ?
Exemples : bien-être psychologique et physique, alimentation variée, bénévolat
(une seule réponse possible)

- ☐ Oui, tout-à-fait
- ☐ Oui, plutôt
- ☐ Non, pas vraiment
- ☐ Non, pas du tout
- ☐ Ne se prononce pas

Votre entourage vous soutient-il pour modifier ou conserver certains de vos comportements favorables à votre santé et votre vie à la retraite ?
Exemples : activité physique régulière, lien social, adaptation du mode de vie
(une seule réponse possible)

- ☐ Oui, tout-à-fait
- ☐ Oui, plutôt
- ☐ Non, pas vraiment
- ☐ Non, pas du tout
- ☐ Ne se prononce pas

Suite à cet atelier, êtes-vous en mesure d'adopter et/ou de maintenir de nouvelles pratiques favorables à votre équilibre de vie à la retraite en fonction de votre budget ?
Exemples : mieux connaître les aides auxquelles vous pouvez avoir accès, savoir s'informer sur toutes les activités proposées à la retraite, s'investir dans une association, ou en faveur d'une solidarité familiale ou de quartier
(une seule réponse possible)

- ☐ Oui, tout-à-fait
- ☐ Oui, plutôt
- ☐ Non, pas vraiment
- ☐ Non, pas du tout
- ☐ Ne se prononce pas

Avez-vous facilement accès aux services de proximité depuis votre domicile (à moins de 20 minutes, quel que soit le mode de transport) ? *(plusieurs réponses possibles)*

- ☐ Oui pour les services médicaux
- ☐ Oui pour les services administratifs
- ☐ Oui pour les services de première nécessité
- ☐ Non ces services ne sont pas à proximité de mon domicile
- ☐ Ne se prononce pas

Réalisez-vous seul.e tous les actes de la vie quotidienne ?
Exemples : se déplacer, faire des démarches administratives, se préparer à manger
(une seule réponse possible)

- ☐ Oui, tout-à-fait
- ☐ Oui, plutôt
- ☐ Non, pas vraiment
- ☐ Non, pas du tout
- ☐ Ne se prononce pas

Ce que vous avez appris en atelier va-t-il vous aider à adopter ou maintenir des comportements/pratiques de prévention ?
Consigne : cochez la case dans laquelle vous vous situez sachant que 1 équivaut à « ce que j'ai appris en atelier ne va pas m'aider davantage » et 10 à « l'atelier va beaucoup m'aider ». Les autres chiffres servent à nuancer l'appréciation de votre avis.
(une seule réponse possible)

☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9
☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10

Souhaitez-vous revoir les personnes que vous avez rencontrées durant l'atelier ? *(une seule réponse possible)*

☐ Oui, tout-à-fait
☐ Oui, plutôt
☐ Non, pas vraiment
☐ Non, pas du tout
☐ Ne se prononce pas

Avez-vous envie de rencontrer de nouvelles personnes ?
Exemples : rencontrer ses voisin.es, les membres du club de la commune, participer à une activité…
(une seule réponse possible)

☐ Oui tout à fait
☐ Oui plutôt
☐ Non pas vraiment
☐ Non j'ai déjà un bon cercle de connaissances
☐ Non je n'en ai pas envie
☐ Ne se prononce pas

Seriez-vous intéressé.e pour participer à d'autres actions collectives de prévention au sein de la structure ? *(une seule réponse possible)*

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Si oui, parmi les thématiques suivantes, quelles sont les trois qui vous intéresseraient le plus ?
(plusieurs réponses possibles)

☐ Bien vivre sa retraite
☐ Nutrition
☐ Equilibre
☐ Activités physiques adaptées (APA)
☐ Habitat
☐ Stimulation cognitive / mémoire
☐ Sommeil

Selon vous, l'organisation des séances de l'atelier (lieu, conditions matérielles, accessibilité, horaire…) a été globalement : *(une seule réponse possible)*

☐ Très satisfaisante
☐ Satisfaisante
☐ Assez satisfaisante
☐ Insatisfaisante, précisez : _____

Sur une échelle de 1 à 10, quelle note attribuez-vous à l'animation des séances ?
1 équivaut à « l'animation n'a pas été de qualité », et 10 à « l'animation a été d'excellente qualité »
(une seule réponse possible)

☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9
☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10

Les échanges au sein du groupe (facilité à vous exprimer, écoute des uns et des autres…) ont été selon vous : *(une seule réponse possible)*

☐ Très satisfaisants
☐ Assez satisfaisants
☐ Satisfaisants
☐ Insatisfaisants

Les différents supports utilisés et les contenus présentés et/ou remis en séances étaient selon vous :
(une seule réponse possible)

☐ Très adaptés à vos besoins
☐ Peu adaptés à vos besoins
☐ Adaptés à vos besoins
☐ Pas du tout adaptés à vos besoins

Le rythme des activités proposées durant les séances vous a-t-il convenu ? *(une seule réponse possible)*

☐ Oui tout à fait
☐ Non, pas vraiment
☐ Oui plutôt
☐ Non, pas du tout

Quels adjectifs proposez-vous pour qualifier l'animateur des séances ?
Exemple : dynamique, super, patient, pédagogue, ennuyeux, impatient…

_____

Recommanderiez-vous ce type d'atelier à vos ami.es/proches ?
1 équivaut à « Non, je ne recommanderai pas ce type d'atelier à mes ami.es/proches », et 10 à « oui, je recommanderai très certainement ce type d'atelier à mes ami.es/proches »
(une seule réponse possible)

☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9
☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10

Nous vous remercions du temps que vous avez dédié au remplissage de ce questionnaire.

Annexe 4 – Exemple de questionnaire d'évaluation à froid (T2)

Votre avis après plusieurs mois

L'objectif de ce questionnaire et d'améliorer nos actions de prévention et de promotion de la santé pour mieux vous accompagner. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Merci de choisir celles qui correspondent le plus possible à votre situation ou à votre ressenti.
En tant que responsable de traitement, votre caisse de retraite traite les données recueillies pour mesurer l'impact des ateliers dédiés à la prévention du bien vieillir sur les comportements en santé et communiquer sur les actions de prévention des caisses de retraite. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez vous reporter à la dernière page du questionnaire.

Grâce à l'atelier, avez-vous identifié des habitudes à modifier ou adopter pour bien vivre votre retraite ?
(une seule réponse possible)

☐ Oui tout à fait
☐ Oui plutôt
☐ Oui mais j'avais déjà fait le point avant l'atelier
☐ Non je n'ai pas pu
☐ Ne se prononce pas

Avez-vous mis en application les conseils fournis durant le/les atelier(s) au(x)quel(s) vous avez participé ? *(une seule réponse possible)*

☐ Oui tout à fait
☐ Oui partiellement
☐ Oui mais j'appliquais déjà ces conseils
☐ Non mais j'ai prévu de le faire
☐ Non pas du tout
☐ Ne se prononce pas

Avez-vous mis en place de nouveaux projets ou de nouvelles activités ?
Exemples : investissement dans une association, solidarité familiale ou de quartier, mandat électif
(une seule réponse possible)

☐ Oui, des projets que je n'envisageais pas avant l'atelier
☐ Oui, l'atelier m'a motivé(e) à concrétiser des projets que j'avais déjà en tête
☐ Non, pas pour le moment

Si vous envisagez de nouveaux projets ou de nouvelles activités, à quels types de projets pensez-vous ?
(plusieurs réponses possibles)

☐ Commencer ou continuer une activité physique ou sportive,
☐ Démarrer ou poursuivre une activité professionnelle en cumul emploi-retraite,
☐ Commencer ou continuer une activité culturelle ou bénévole, un mandat électif, syndical, mutualiste,
☐ Participer à une activité de solidarité familiale (parents, petits-enfants),
☐ Participer à une solidarité de voisinage,
☐ Engager des travaux d'aménagement de son logement ou déménager,
☐ Si autre, précisez : _____

Quel regard portez-vous sur le fait d'être à la retraite ?

☐ Très positif ☐ Plutôt positif ☐ Plutôt négatif ☐ Très négatif

Pour vous la retraite c'est le temps : *(plusieurs réponses possibles)*

☐ des loisirs et des voyages
☐ d'entamer de nouveaux projets, poursuivre pleinement des projets
☐ du repos
☐ de profiter de vos proches
☐ de l'ennui et est source d'inquiétude
☐ je ne sais pas

Seriez-vous intéressé.e pour participer à d'autres actions collectives de prévention au sein de la structure ? *(une seule réponse possible)*

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Si oui, parmi les thématiques suivantes, quelles sont les trois qui vous intéresseraient le plus ?
(plusieurs réponses possibles)

☐ Bien vivre sa retraite
☐ Nutrition
☐ Equilibre
☐ Activités physiques adaptées
☐ Habitat
☐ Stimulation cognitive / mémoire
☐ Sommeil

Nous vous remercions du temps que vous avez dédié au remplissage de ce questionnaire.

Réf. 442008 – 06/2022 – Conception et réalisation : 5X+ STUDIO GRAPHIQUE CNAV/DICOM

POUR BIEN VIEILLIR

Le label “Pour bien-vieillir“ permet d’identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

pourbienvieillir.fr