



Guide de l'apprenant : Vieillir en pleine conscience

Produit par Inova Consultancy Ltd Octobre 2021

Ageing Mindful





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Table des matières :

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Table des matières :	2
Introduction au programme	3
Les groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience : Méthodologie	3
Coordonnées	4
Facilitateur	4
Membres du groupe de soutien :	4
Technique de questionnement	5
Règles de base	6
Outils pour les groupes de soutien	6
L'exercice du bateau pirate	6
Vieille femme/ Jeune femme	7
Objectifs SMART	9
La roue de la vie	10
Exercice 8 : Mon tableau de bord	11
Ressources pour la méditation :	12
Bullet Journaling : Ressources et informations	13
Journal de bord de l'apprenant	14
Partenaires	15

Introduction au programme

Le projet Mindful Ageing vise à fournir des outils et des ressources aux personnes âgées de plus de 50 ans pour les aider à conserver un état d'esprit sain et positif et une approche active du vieillissement.

Grâce à des outils tels que la pleine conscience, l'hypnose clinique et la programmation neurolinguistique (PNL), le programme vise à améliorer la santé et le bien-être des personnes âgées et à lutter contre la solitude.

Ce dossier soutient nos groupes de soutien Mindful Ageing et décrit ce à quoi s'attendre en tant que participant.

Vous pouvez également bénéficier de nos Mindful Ageing Bootcamps et d'une plateforme en ligne qui comprend d'autres ressources et un soutien pour le vieillissement actif.

Les groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience : Méthodologie

Les groupes de soutien Mindful Ageing sont basés sur une méthodologie de mentorat et de coaching. La méthodologie des groupes de soutien a été adaptée de la méthodologie et de la formation primée Circles d'Inova Consultancy, mise en place en 2001. Elle repose sur des techniques d'apprentissage par l'action, de coaching et de mentorat. Elle utilise des exercices d'auto-réflexion pour promouvoir la fixation d'objectifs et pour aider les participants à construire et à développer leurs compétences non techniques telles que la confiance et l'auto-efficacité.

Un animateur compétent aidera les participants à définir des actions (par exemple, assister à un cours de yoga d'une heure chaque semaine) et le groupe se soutiendra mutuellement pour atteindre ces objectifs. Les groupes seront aidés à travailler ensemble et à devenir autonomes. L'objectif est de construire des réseaux locaux et de lutter contre le sentiment d'isolement. Cette méthodologie donne aux participants un sentiment d'appartenance, car les membres du groupe s'engagent activement à se soutenir les uns les autres.

La méthodologie vous donnera l'occasion de fixer des objectifs et des actions positives pour promouvoir le bien-être mental à long terme. Les groupes de soutien offrent un

environnement sûr pour discuter des changements de mode de vie, des habitudes et des objectifs tels que l'exercice, la méditation, le travail bénévole et les groupes de soutien social. L'objectif est de vous aider à prendre des mesures positives dans votre vie et à vous engager dans des techniques de pleine conscience.

Coordonnées de la personne à contacter

Facilitateur

Nom	
Adresse électronique	

Membres du groupe de soutien :

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter les noms des autres participants au groupe de soutien et toute note qui pourrait vous aider à vous souvenir d'eux et à mieux les connaître.

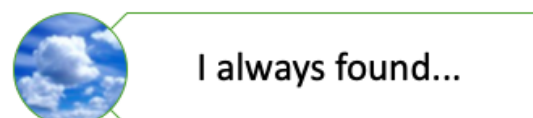
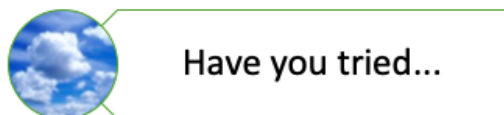
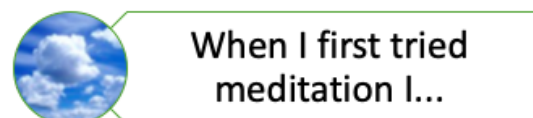
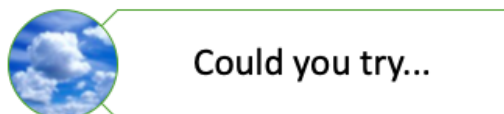
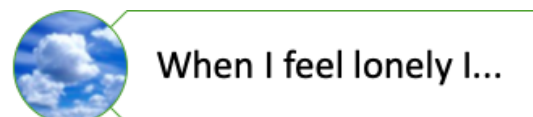
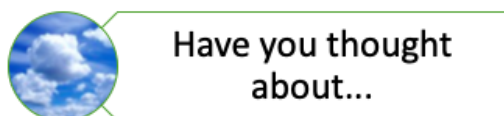
Nom	Notes

Technique de questionnement

Tout au long des séances du groupe de soutien, chaque personne aura l'occasion de s'exprimer et de faire part de ses objectifs pour la semaine. Les informations suivantes vous donneront un aperçu de la "technique de questionnement" à laquelle tous les participants devront se conformer tout au long des séances du groupe de soutien. Cela permettra à chaque personne de se faire entendre et de bénéficier d'un soutien et d'encouragements efficaces de la part des autres membres du groupe.

LE PRÉSENTATEUR : La personne qui parle de ses défis, de ses objectifs et des possibilités qui s'offrent à elle dans le créneau horaire qui lui est imparti. Le présentateur est encouragé à préciser ce qu'il souhaite obtenir et ce dont il a besoin. Il doit réguler les contributions des autres participants et les solliciter s'il y a lieu.

Les conseils peuvent s'avérer inutiles lorsqu'ils vous orientent vers une certaine façon de penser ou une certaine ligne de conduite. Le fait de poser des questions plutôt que de donner des conseils permet de donner aux autres les moyens de trouver leurs propres solutions. Évitez les phrases telles que :



Donner des conseils de cette manière peut nuire à l'apprentissage des autres, car cela n'encourage pas le présentateur à développer ses compétences en matière de résolution de problèmes. Évitez toujours les commentaires inutiles tels que "si j'étais dans votre situation, je..."

Toutefois, il arrive que certains types de conseils, lorsqu'ils sont expressément demandés, soient utiles. Par exemple, un présentateur peut demander des conseils sur les contacts ou les réseaux possibles.

Par exemple : "Je me sens seul et je souhaite rencontrer de nouvelles personnes dans ma région. Quelqu'un peut-il me recommander des groupes auxquels je pourrais adhérer ?

Cela peut être approprié ; il peut être utile de leur fournir des suggestions et des recommandations sur les groupes qu'ils peuvent rejoindre dans la région locale. Cependant, le conseil offre également des possibilités de mise en garde (il n'y a pas de voie unique qui résoudrait tous les problèmes). En tant que présentateur, vous devez assumer la responsabilité et vérifier la crédibilité du conseiller. **N'oubliez pas que le cercle ne remplace pas les conseils d'un professionnel. Parfois, le fait d'apprendre des autres peut constituer un raccourci utile.**

Règles de base

Il est important que tous les participants se respectent mutuellement et respectent les attentes des sessions. Chaque groupe de soutien doit donc établir ses propres règles de base, que les participants doivent accepter et respecter. Votre animateur vous aidera à le faire.

Les suggestions suivantes peuvent fournir des pistes de réflexion :

- ★ Confidentialité
- ★ Assiduité et engagement
- ★ Utilisation du temps
- ★ Questionnement et niveaux de difficulté
- ★ Donner un retour d'information
- ★ Respect
- ★ Style de communication
- ★ Comment aider les autres membres du groupe - différents types d'aide, que préfèrent les gens ? Qu'est-ce qui aide et qu'est-ce qui gêne ?

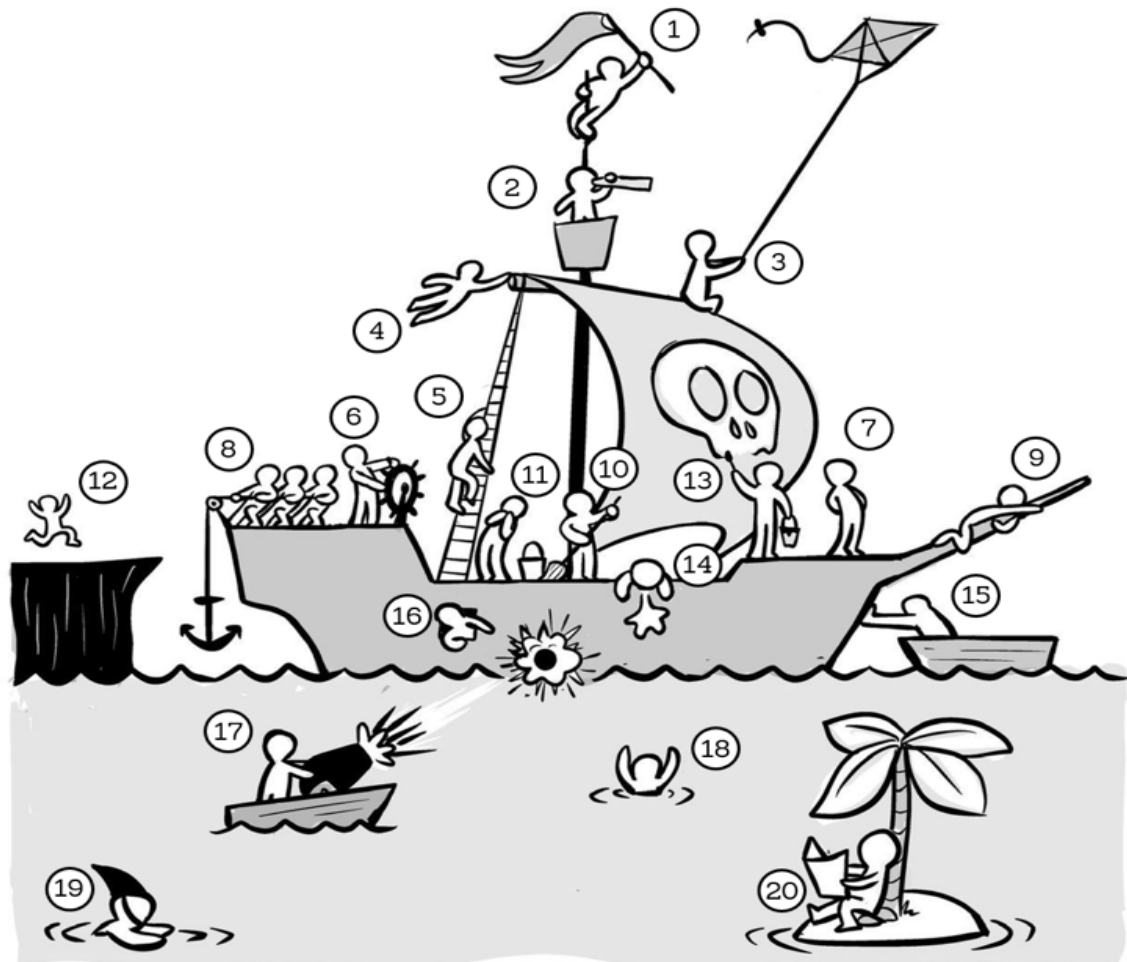
Le fait de convenir de règles de base dès la première séance permettra à chacun de se sentir à l'aise et en sécurité pour s'exprimer et partager ses expériences et ses attitudes à l'égard du vieillissement et de la pleine conscience.

Outils du groupe de soutien

Les pages suivantes vous présentent certains des outils qui peuvent être utilisés pendant les séances du groupe de soutien. Vous pouvez utiliser ces pages pour écrire des notes, des objectifs ou toute autre pensée intéressante que vous pourriez avoir en utilisant ces outils.

L'exercice du bateau pirate¹

Le but de cet exercice est de vous permettre de réfléchir à ce que vous ressentez à l'idée de rejoindre le groupe de soutien et à vos attitudes initiales vis-à-vis de la pleine conscience et du vieillissement en général. Regardez l'image ci-dessous et réfléchissez au nombre qui représente ce que vous ressentez. Partagez avec le groupe le chiffre que vous avez choisi et expliquez pourquoi vous l'avez choisi.



Vieille femme/ Jeune femme

Le sens de cet exercice est que nous sommes souvent "coincés" dans notre vision de nous-mêmes, de notre vie ou de situations spécifiques. Encouragez les participants à réfléchir à la façon dont ils perçoivent le vieillissement et à l'impact qu'il peut avoir sur eux. Les hypothèses que nous formulons sont-elles correctes ? Comment pouvons-nous envisager/approcher le vieillissement sous un angle plus positif ?

Lorsque vous regardez l'image, demandez-vous si vous voyez une vieille dame ou une jeune dame ?

La plupart des gens regardent l'image et voient d'abord une chose : soit la vieille dame, soit la jeune femme. Si vous ne voyez pas les deux, demandez à quelqu'un d'autre de regarder et de voir ce qu'il voit. Demandez à un autre membre du groupe qui peut voir les deux choses d'expliquer comment.



Objectifs SMART ²

En transformant vos souhaits et vos objectifs en objectifs SMART, vous les rendrez plus réalisables ! Pour chaque souhait que vous avez pour votre entreprise, essayez de le rendre SMART en suivant la structure ci-dessous.

Étape 1 : Écrire un souhait/objectif que vous aimeriez atteindre

Wish/Goal:

Étape 2 : Comment rendre votre souhait/objectif SMART ? Répondez aux questions suivantes pour le savoir !

S	<p><u>Spécifique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Que voulez-vous accomplir ? • Pourquoi est-ce que je veux accomplir cela ? • Quelles sont les exigences ? • Quelles sont les contraintes ? 	
M	<p><u>Mesurable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment vais-je mesurer mes progrès ? • Comment saurai-je que mon objectif est atteint ? 	
A	<p><u>Réalisable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment l'objectif peut-il être atteint ? • Quelles sont les prochaines étapes à suivre ? 	
R	<p><u>Pertinent :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cet objectif en vaut-il la peine ? • Est-ce le bon moment ? • Est-ce que je dispose des ressources nécessaires pour atteindre cet objectif ? • Cet objectif est-il conforme à ma vision à long terme ? 	
T	<p><u>Limité dans le temps :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien de temps faudra-t-il pour atteindre cet objectif ? 	



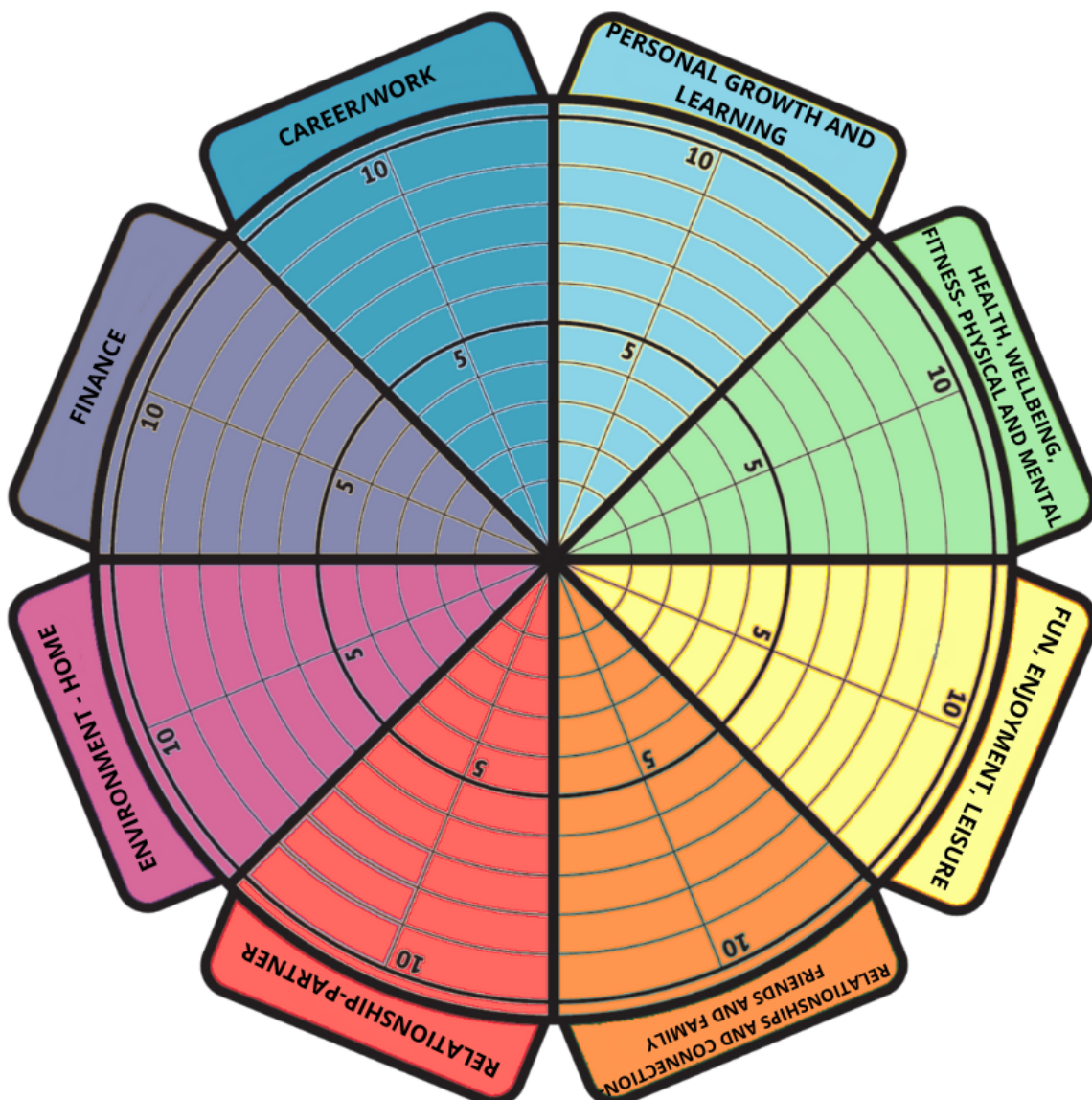
² Inspiré par l'acronyme SMART Goals présenté ici, par exemple : <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>

<ul style="list-style-type: none"> • Quand cet objectif doit-il être atteint ? • Quand vais-je travailler sur cet objectif ? 	
--	--

La roue de la vie

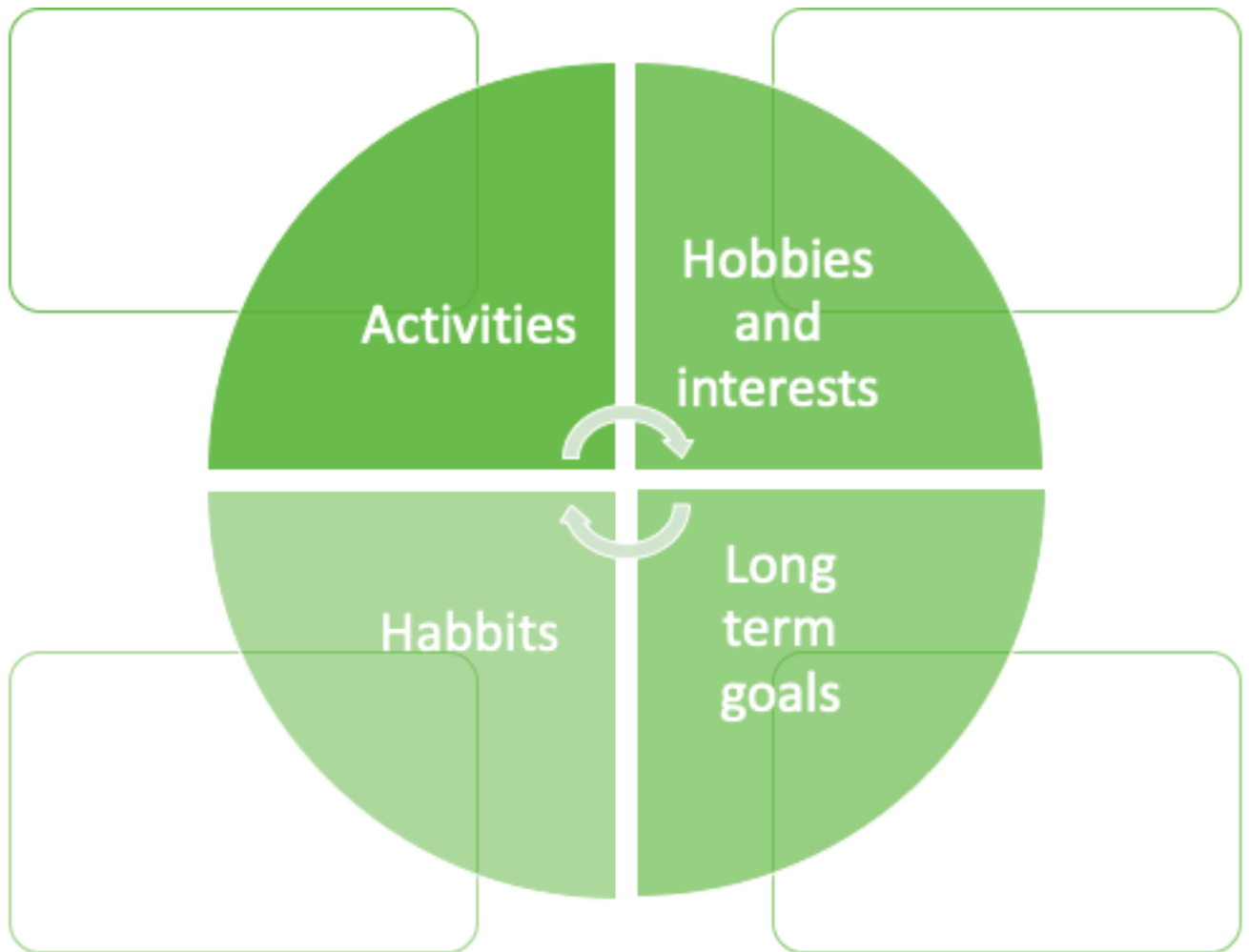
Cet exercice est conçu pour vous aider à réfléchir à votre vie et à la manière dont vous occupez votre temps, ainsi qu'aux aspects de votre vie que vous souhaiteriez améliorer.

Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez diviser votre "roue de la vie". Chaque roue doit être divisée en 8 tranches. Vous devez ensuite marquer un point sur chaque section de la roue. Ce point représentera votre satisfaction globale dans ce domaine de votre vie. Ce point peut être noté de 0 à 10, 0 représentant une satisfaction nulle et 10 un épanouissement total.



Exercice 8 : Mon tableau de bord

Créez votre propre tableau de bord pour l'avenir. Concentrez-vous sur la manière dont vous envisagez votre retraite et votre vieillesse. L'objectif est de vous permettre d'explorer et de visualiser vos objectifs pour l'avenir. Vous trouverez ci-dessous un modèle que vous pourrez utiliser ou compléter.



Ressources pour la méditation :

Après avoir participé aux groupes de soutien Mindful Ageing et avoir pris connaissance des avantages de la pleine conscience, vous souhaitez, je l'espère, poursuivre votre pratique de la pleine conscience. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources, notamment des scripts et des pratiques de méditation, qui vous aideront à poursuivre votre voyage de la pleine conscience à la maison :

- Oxford Mindfulness Centre : ressources et pratiques audio gratuites
<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer : une application pour le sommeil, l'anxiété et le stress avec plus de 100 000 méditations guidées. <https://insighttimer.com/en-gb>
- Psychologie positive : 22 exercices de pleine conscience pour adultes
<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Every Mind Matters : exercices de respiration en pleine conscience
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company : scripts de méditation guidée
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>

Bullet Journaling : Ressources et informations

Vous trouverez ci-dessous des informations et des ressources supplémentaires sur le bullet journaling. Le bullet journaling est une pratique qui associe l'organisation et la tenue d'un journal à la pleine conscience. Le créateur de cette pratique, Ryder Carroll, la décrit comme "une pratique de pleine conscience déguisée en système de productivité".

Cette pratique vous encourage à vivre votre vie avec intention et vous propose une méthode de rédaction de journal axée sur la planification d'objectifs. Un bullet journal comprend : un journal mensuel (un calendrier des échéances, des événements et des rappels pour le mois), un journal futur (pour les objectifs à long terme), un journal quotidien (des listes de choses à faire) et des listes et collections (une liste des choses qui sont importantes pour vous).



Pour plus d'informations, voir les ressources ci-dessous :

- Site officiel de Bullet Journal : <https://bulletjournal.com/pages/about>
- Chaîne Youtube d'Amanda Rach-Lee : 104 vidéos de bullet journaling. <https://www.youtube.com/c/amandarachlee/videos>
- Pick up Limes Vidéo Youtube : mise en place d'un bullet journaling minimal pour la productivité et la pleine conscience <https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>
- Vidéo Big Think Youtube : Bullet Journaling 101 : Mindfulness Meets Productivity de Ryder Carroll (créateur du bullet journaling) <https://www.youtube.com/watch?v=oFURfAUNiys>

Journal de bord de l'apprenant

Vous trouverez ci-dessous un exemple de journal de l'apprenant que vous pouvez remplir après chaque session. Il peut être utilisé pour prendre des notes, écrire les objectifs que vous avez fixés ou toute réflexion intéressante issue de la discussion de groupe.

Date de la session :		
Thèmes de discussion	Notes	Objectif SMART

Partenaires



COORDONNATEUR
Inova Consultancy (Royaume-Uni)
<https://www.inovaconsult.com/>



**IED - Institut pour le développement de l'esprit
d'entreprise (Grèce)**
<https://ied.eu/>



E- Seniors (France)
<https://www.eseniors.eu/>



CCS (Irlande)
<https://ccseducation.com/>



VAMK (Finlande)
<https://www.vamk.fi/fi/>



**BICC- Business Information and Consulting Centre
(Bulgarie)**
<https://www.bicc-sandanski.org/>