

STAGE « RETRAITE ET SANTÉ » DE LA MUTUELLE DES DOUANES : FUTURS ET JEUNES RETRAITÉS, LAISSEZ-VOUS TENTER !



Depuis plus de vingt ans la Mutuelle des Douanes organise un stage à l'attention des futurs et jeunes retraités douaniers destiné à les préparer à cette nouvelle vie qui les attend. Pour aiguïser votre curiosité, nous avons fait appel à deux intervenants, Mme Annie PARENT, médecin gériatre et Mme Nadine LUCIOL, psychologue pour répondre à quelques questions.

Que pensez-vous du stage retraite et santé de la MDD ?

A.P : Ce stage apparaît très complet par la diversité des professionnels intervenant. Le passage à la retraite est complexe et parfois non anticipé. Le stage permet d'aborder des aspects non imaginés.

N. L : Mon expérience d'intervenante dans le cadre du stage retraite et santé de la MDD est récente puisque je viens d'animer ma première session. Ce stage a une particularité : le fait que les participants soient « tous douaniers » est un élément facilitateur de la parole : le groupe se fait plus rapidement confiance. Un séjour sur une semaine au cours duquel les participants alternent ateliers et découvertes culturelles et ludiques renforce le groupe mais aussi permet d'avoir un partage équilibré entre travail et détente, ce qui est propice à l'apprentissage. Bien entendu le cadre où se déroule le stage est également un magnifique dépaysement et Jean-Marc ROUCHI un organisateur et un repère pour tous.

Est-il une bonne préparation pour une retraite épanouie et en bonne santé ?

A.P : Je le pense. La médecine actuelle ne laisse pas suffisamment de temps pour un dialogue, pour la compréhension approfondie des possibilités via la prévention primaire, secondaire et tertiaire que nous abordons lors du stage. Le stagiaire apprend à devenir acteur de sa santé.

N. L : L'entrée en retraite est une transition de vie, de ce fait, au même titre que les autres transitions comme le départ de chez ses parents ou la naissance d'un enfant, il y a un déséquilibre, une période de déstabilisation qui fragilise ou remet en question les certitudes. Qu'on aspire à celle-ci ou qu'on la redoute, il y a un avant et un après...

Le statut du retraité épanoui et en bonne santé est la clef du stage : (re)devenir acteur de son projet de vie, sortir d'une position fataliste ou passive ou encore euphorique...

Quels sont votre rôle et vos objectifs au sein de l'équipe d'animation ?

A.P : Mon rôle de médecin est d'aborder ce qu'est l'état de bonne santé et l'ensemble des actions préventives primaires pour le conserver. Sont également traitées les actions préventives secondaires et tertiaires à mettre en place en fonction des pathologies les plus fréquentes avec l'avancée en âge.

Le concept de fragilité est également évoqué notamment sa prise en compte pour les prises de décisions en particulier chirurgicales.

L'ensemble est coordonné avec l'animateur sportif et le psychologue.

Certaines approches peuvent mettre en difficulté quelques stagiaires. La complémentarité et la concertation avec la psychologue permet l'apaisement au fil de la semaine.

J'aborde également les nouvelles réglementations en matière de « personne de confiance », ou de directives anticipées et toute notion éthique sous-jacente.

N. L : Mes objectifs sont :

- Aborder l'approche psychologique du travail de transition et du remaniement de sa place dans l'environnement social pour mieux gérer cette période charnière (besoins, changements, attentes, ...)
- Sensibiliser sur l'importance du lien social et de la place des retraités dans la société
- Permettre de réfléchir sur le projet de vie ; faire émerger des projets, de nouvelles envies, inciter à la planification d'activités et à la gestion du temps pour mieux en profiter, penser à la vie affective et sociale, ...

Le contenu s'appuie sur des supports vidéo, exercices, mises en situation, échanges d'expériences.

Quelles sont les réactions (questions, remarques, ...) des participants lors de vos interventions ?

Quelles sont leurs attitudes ?

A.P : Les réactions sont très diverses allant de la grande réserve (rare, certains ne supportant pas de parler de maladie), à la satisfaction de comprendre, échanger et découvrir que l'on peut rester acteur.

N. L : Il peut y avoir pour certains, une crainte du psychologique, une peur de devoir se mettre à nu mais ce temps de préparation n'est pas une psychothérapie (!), parler n'est pas une nécessité. On peut partager de l'information ou de l'émotion sans s'exprimer. Certains sujets abordés lors des ateliers peuvent susciter intérêt, émotions, affects : on parle peu ou beaucoup, on rit, on pleure quelquefois, on est authentique.

Globalement, il y a une grande écoute de l'autre, même si se confronter à l'autre, à des opinions, ou des points de vue différents du sien n'est pas toujours immédiat.

Quelle expérience en retirez-vous ?

A.P : Le stage est riche humainement par le contact avec les stagiaires et les intervenants. Il faut adapter son intervention aux besoins et attentes des stagiaires.

J'ai pu enrichir ma pratique par la compréhension des « lacunes » et du langage propre à chacun. Le professionnel médical est souvent mal compris au quotidien, de ce fait, le patient n'a pas toutes les données pour décider ou participer à la décision (notion de consentement éclairé).

N. L : J'ai vu la nécessité d'apporter de l'information, de répondre aux questions qu'elles soient formulées ou non mais aussi de susciter le questionnement ou le déclic vers cette position d'acteur et bien entendu dans la bonne humeur.

Avez-vous des suggestions pour les prochains stages ?

A.P : Il manque peut-être une partie pratique concernant la diététique, comme par exemple faire le marché et préparer des recettes adaptées (repas léger et savoureux, pauvre en graisse, sans sel...).



BIEN VIVRE SA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE !

Nous vivons de plus en plus longtemps, et lorsqu'on arrive à la retraite, s'ouvre alors une nouvelle période de vie. Pour vous aider à la vivre pleinement, la Mutuelle des Douanes organise chaque année son stage « retraite et santé » au domaine de La Sauldre en Sologne.

Le stage « **retraite et santé** » 2018 se déroulera **du dimanche 23 septembre au vendredi 28 septembre (matin) 2018**.

Il est encadré par une équipe de professionnels : psychologue, médecin gériatologue, éducatrice sportive, juriste seront à votre disposition pour vous informer, vous écouter, et échanger tous ensemble.

Vous serez accueilli(e)s par Jean-Marc ROUCHI, le responsable de la Prévention au sein du Conseil d'administration de la Mutuelle des Douanes.

Des sorties culturelles et des temps conviviaux vous seront également réservés durant ce stage.

Pour tout renseignement et/ou inscription, contactez Jean-Marc ROUCHI par mail à cette adresse :

jean-marc.rouchi@mutuelledesdouanes.fr



La Mutuelle des Douanes
accompagne les
55/65 ans avec son
stage "Retraite et Santé"
Edition 2018



BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE RETRAITE ET SANTÉ 2018

Coupon-réponse à compléter et à retourner à : Jean-Marc Rouchi – Mutuelle des Douanes – BP 90050 USSAC – 19318 BRIVE LA GAILLARDE
Accompagné du règlement par chèque bancaire, libellé à l'ordre de la « Mutuelle des Douanes ATLAS ».
Possibilité de payer par chèques-vacances.

PARTICIPANT(E) AU STAGE : Tarif : 280 €/personne

Nom : Prénom :

Date de naissance :

E-mail : Tél :

ACCOMPAGNANT(E) : Tarif : 330 €/personne

Nom : Prénom :

Accompagnant souhaitant participer au stage : ☐ OUI: ☐ NON