

Où ?

une salle préservant la discrétion, accueillante, agrémentée au besoin par l'animatrice.

- dans un lieu public (médiathèque, café, restaurant, centre social, foyer, résidence, établissement de formation, EHPAD, etc.) ;
- dans un lieu privé (habitation, éco-lieu...)

L'hôte choisit à qui ouvrir : tout public, certains publics ou seulement ses invités.



Quel coût ?

- Participation : gratuite / payante avec tarifs fixes / payable en conscience.
- Frais et rémunération à convenir.
 - tarif standard : 380 € net par atelier, 980 € pour le cycle de 3 ateliers, TTC ;
 - frais (sauf proximité) : 0,30 € / km ou SNCF ; repas et hébergement fournis ou défrayés.
- La facture sera établie par Cadres en Mission, **organisme de formation** enregistré sous le N° *5244 03429 44* (sauf si le commanditaire préfère salarier l'intervenante).

Qui est Anne Amblès,

conceptrice et animatrice de ces ateliers ?

- Une expérience très diversifiée : enseignante de langues étrangères, guide-interprète-conférencière, formatrice, médiatrice, chargée de mission de développement local, accompagnante de transitions (personnelles, collectives, sociétales), animatrice...
- ...dans des domaines variés et connexes : tourisme culturel, gouvernance, démocratie participative, résilience, méthodes d'animation dynamiques...
- Plusieurs diplômes universitaires et de nombreuses formations complémentaires.
- Très créative ; très motivée par l'innovation en matière de bien vieillir et bien mourir, elle accompagne ces évolutions par des prestations et activités diverses.

56 ans.

Un riche parcours professionnel et bénévole dont le fil conducteur est la transmission, dans l'ouverture interculturelle et intergénérationnelle.

Contact

Anne Amblès

06 89 26 37 49, 02 43 09 98 14

Craon, 53400

anne.ambles@laposte.net

www.anambles.wordpress.com

Illustré et imprimé par nos soins. Version β mars 2018.

Anticipons sereinement les transitions des âges de la vie



Des ateliers de cheminement dans la douceur et le respect

Toute transition, toute perte suscite des résistances. On préfère ne pas y penser.

Pourtant, il est très apaisant de se pencher sur les risques et les éventualités, et de connaître les droits et les ressources.

Anticiper plutôt que subir, prendre les rênes de son avenir, c'est réconfortant !

Ces propositions s'adaptent à chaque contexte et chaque demande, sur mesure.

- **Un atelier ou un cycle, pour oser parler de la vieillesse, la fin de vie et la mort.**
- Regarder les choses en face, cela soulage : les tabous pèsent, à notre insu !
- **Chaque atelier enchaîne plusieurs activités :**
 - écoute intérieure ;
 - écoute et échanges à 2 / en groupe ;
 - informations essentielles et trop méconnues, avec textes à l'appui ;
 - expression écrite / orale / autre.
- Dans un cadre bienveillant, confidentiel et respectueux, ces activités invitent au cheminement. Toutes sont facultatives.
- Les aspects subjectifs sont écoutés et éclairés sans jugement ni parti pris.
- **Art, littérature et nature accompagnent et facilitent le processus.**

Anticipons
sereinement

Ensemble inventons la meilleure formule pour répondre au mieux à chaque situation de perte d'autonomie ou maladie, hors des schémas !

bien vieillir
bien vivre
bien mourir

Trame type pour le cycle de 3 ateliers

Vieillesse et fin de vie, parlons-en

- **Les facteurs propices à une vieillesse heureuse**
- La dignité : comment chacun-e la conçoit.
- Perte d'autonomie et décès (des proches, de soi) : expression du vécu, des souhaits et des craintes.
- Comment en parler avec ses proches et autres.
- **Informations** essentielles sur les nouveaux droits
 - l'acharnement thérapeutique est illégal ;
 - directives anticipées opposables, accès au dossier, personne de confiance, soins palliatifs...
- Ebauche individuelle de directives anticipées.
- La personne de confiance : qui choisir ?

La fin de vie et la mort sous divers éclairages

- Les cycles de vie des plantes et des humains.
- **La relation personnelle à la fin de vie et à la mort abordée sous des angles variés.**
- Quelques aspects écologiques de la fin de vie.
- Eclairage sur les choix liés aux obsèques, trop souvent dictés par l'urgence et l'accablement.
- Compléments aux directives anticipées et autres « dernières volontés ».
- Comment solliciter la personne de confiance.

Approfondissement

- Ce à quoi on a pensé, ce qu'on souhaite, ce qu'on veut éviter. Et ce qu'on peut inventer ou adapter.
- Perte d'autonomie, maladies neuro-dégénératives, décès : informations, expression des craintes...
- Le « travail de deuil » et les micro-deuils au quotidien. Eléments de théorie, vécu, échanges.
- **Approfondissement de divers sujets déjà évoqués, notamment les facteurs du bien vieillir.**
- Finalisation des directives anticipées.

Pour qui ?

- Dans un EHPAD ou similaire : des résidents, du personnel, des proches, des partenaires, des personnes du voisinage...
- Un public spécifique : établissement de formation, association, résidence, etc.
- Enfants, adolescents, avec ou sans adultes.

La mixité et la diversité (générations, milieux socio-culturels, etc.) sont des richesses.



Durée et périodicité

- L'atelier dure 3h, avec 1 pause ou 2.
- Un temps convivial est très bénéfique à l'issue de l'atelier.
- Entre 2 ateliers, le délai est très souple : d'un jour à un mois.

Matériel

- Tableau et surfaces d'affichage,
- crayons et stylos de couleurs, supports d'expression (fournis par l'animatrice),
- photocopies (directives anticipées, etc.).