

Les rêves n'ont pas d'âge

Des conférences qui accompagnent les seniors et les aidants dans les transitions de vie, en redonnant du sens, du lien et de l'élan.

Contexte et enjeux

Les seniors et les aidants traversent des périodes de transition marquées par des changements de rythme, une perte de repères et, parfois, un isolement progressif. Ces situations peuvent impacter le moral, la motivation et le sentiment d'utilité.

Cette conférence a été conçue pour répondre à ces enjeux en apportant des repères simples, des outils concrets et des leviers immédiats pour renforcer le bien-être, soutenir le lien social et favoriser la remise en mouvement.

Elle s'appuie sur les apports de la psychologie positive et des méthodes d'accompagnement court, accessibles à tous, y compris aux publics fragilisés.

Objectifs

- **Améliorer le moral** : transmettre 1 rituel simple pour augmenter l'énergie au quotidien.
- **Renforcer la confiance** : identifier 1 force personnelle mobilisable dans la retrait ou l'aidance.
- **Stabiliser les repères** : mettre en place 1 routine structurante et sécurisante.
- **Stimuler l'engagement** : transformer 1 envie en micro-objectif réalisable sous 7 jours.
- **Prévenir l'isolement** : identifier 1 action relationnelle hebdomadaire facile à activer.

Découvrir un extrait de la conférence



Public et durée

- Seniors et jeunes retraités
- Aidants familiaux
- Adhérents d'organismes sociaux

- Conférence de 45 min à 1 heure
- En présentiel ou visioconférence
- Temps d'échanges et de questions en fin de session
- Format adaptable aux besoins de chaque structure

Programme

1. Comprendre le moral et les périodes de changement

- Identifier les facteurs qui influencent l'énergie et l'élan après 60 ans ou dans le rôle d'aidant.
- Repérer les premiers signaux de baisse de moral et de perte de repères.

2. Activer un mieux-être immédiat

- Découverte et mise en pratique d'un rituel simple (méthode JOIE).
- Objectif : augmenter rapidement l'énergie et la motivation.

3. Redonner un cap personnel réaliste

- Exercice guidé pour faire émerger une envie personnelle.
- Transformation de cette envie en micro-objectif atteignable sous 7 jours.

4. Renforcer le lien social et prévenir l'isolement

- Identification d'une action relationnelle concrète adaptée à chaque participant.
- Engagement à la mettre en œuvre dans la semaine.

Les +

CONCRET : des outils immédiatement applicables pour améliorer l'autonomie émotionnelle.

ACCESIBLE : conférence adaptée aux seniors et aux aidants, y compris publics fragilisés.

MESURABLE : chaque participant repart avec 1 objectif clair et 1 action réalisable sur 7 jours.

PRÉVENTION : renforce le lien social et limite les risques d'isolement ou de perte de repères.

IMPACT DURABLE : favorise la motivation, l'engagement et la confiance en soi au quotidien.

Je repars
avec...



- 1 rituel simple pour augmenter mon énergie et mon moral dès aujourd'hui.
- 1 routine stabilisante pour structurer mes journées et réduire la perte de repères.
- 1 micro-objectif réaliste sur 7 jours, défini pendant la conférence.
- 1 action relationnelle concrète pour maintenir ou recréer du lien social.
- Une meilleure compréhension de mes forces et de mes ressources personnelles.

**Informations &
organisation de
l'intervention**



07 81 63 80 96



alexia@hapinami.fr

