



Bien vieillir après l'Esat*

Un programme départemental :

- d'éducation pour la santé des personnes en situation de handicap
- inscrit dans la dynamique nationale de la Prévention de la Perte d'autonomie des personnes âgées
- soutenu par les institutions locales.

Le programme est décliné :

- chaque année sur un territoire différent
- rassemble une centaine de participants de plusieurs établissements (en 2023-2024 : Vannes et la Presqu'île de Rhuys), répartis en petits groupes.

*Établissement Spécialisé d'Aide au Travail

Concrètement

Un constat

Les personnes en situation de handicap psychique sont souvent **plus éloignées du système de santé** que la population générale. **Elles peuvent rencontrer des obstacles dans l'accès aux soins entre difficultés de compréhension et d'expression** (expliquer sa situation et sa demande, comprendre les mots des soignants...) et la **gestion de leurs émotions** (stress de la rencontre avec de nouveaux professionnels, peur de la douleur...). Le départ en retraite peut être un facteur de vulnérabilité supplémentaire.



L'objectif ?

Préserver et/ou développer l'autonomie des participant.e.s

L'approche de la retraite est une période clé pour anticiper les changements liés à l'arrêt de l'activité professionnelle. Le programme "Bien vieillir après l'Esat" a pour mission de **favoriser les échanges** autour **des repères en santé et de développer les compétences psychosociales des participant.e.s.** afin de leur permettre d'adapter leurs habitudes de vie.

Ce dispositif, mis en place depuis 2018 sur le territoire breton, se décompose en 4 modules de 4 à 7 séances et aborde les thématiques suivantes :

- Se sentir bien dans son corps
- Se sentir bien dans sa tête
- Se sentir bien avec les autres
- Se sentir bien dans son environnement

Résultats

Au fil des ateliers, des résultats ont été observés. Ces temps d'échanges permettent aux participant.e.s :



- D'être **écouté.e et d'écouter les autres**
- D'exprimer leurs **avis, leurs émotions**
- De **tisser du lien** et ainsi **rompre avec la solitude**
- De **renforcer l'estime de soi**
- D'apprendre de **l'expérience des autres**
- De développer des compétences pour **mieux prendre soin de soi, des autres, de son environnement**
- De s'engager dans **une démarche de soin, de dépistage ou de prévention** selon les participant.e.s



L'échange **avec et entre les participant.e.s** est primordial, pour mener à bien ce **type d'action**. Pour favoriser l'interaction, un cadre sécurisant où la parole est libre est donc essentiel. Cela passe aussi par **des outils et ressources pédagogiques adaptées** au public.

C'est une action de promotion de la santé

Cette action s'inscrit dans une **dynamique positive d'éducation pour la santé**, qui se poursuit au-delà des ateliers, avec les éducateur.rice.s au sein des établissements.

Le dispositif **renforce le pouvoir d'agir des bénéficiaires sur leur santé**. En participant à cette action, ils prennent confiance en leur capacité et nourrissent leur estime de soi.

La **participation** des personnes concernées est au **cœur de la dynamique**.

Le **dispositif est partenarial** car il mobilise **d'autres associations** comme "Siel Bleu" qui intervient sur certains ateliers pour proposer de l'activité physique adaptée, ou encore l'association **Appui au Parcours de Santé**, portant l'Espace Autonomie Santé et le Dispositif d'accès à la Coordination - EAS/DAC.

Pour aller plus loin

- **Les ressources partagées par Hervé :**
 - **Le vélo de Peretti** : un outil d'animation utile pour les ateliers. Simple d'utilisation et de compréhension
 - **De supports d'échanges visuels et participatifs** : photo-expressions, réalisation collective de dessins...
- **Pour aller plus loin**, consultez les dossiers thématiques préparés par les documentalistes du Pôle sur l'animation de groupe, la promotion de la santé et les personnes en situation de handicap.

