



## “Ensemble, racontons notre histoire”

### Des ateliers d'écriture collective pour les seniors

- Des ateliers ouverts aux seniors volontaires
- Organisés sur 11 séances collectives d'1h30, en petits groupes de 8 à 12 personnes avec un temps fort pour clore le projet
- Animés par des professionnel-le-s de l'écriture (biographe, écrivain-e...)
- Mis en place dans les départements du Morbihan et des Côtes-d'Armor, en partenariat avec les acteurs locaux
- Un projet financé sur 3 ans par la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor et sur une année par la Conférence des Financeurs du Morbihan et la direction de la culture du conseil départemental du Morbihan

## Concrètement

Depuis de nombreuses années, la Mutualité Française Bretagne s'engage à **améliorer la qualité de vie des personnes âgées**. C'est dans le cadre de cette démarche que les ateliers “Ensemble, racontons notre histoire” ont vu le jour en 2022.

### Comment ça se passe ?

Lors des différentes séances, **les seniors échangent ensemble du passé et du présent, parlent d'anecdotes** et choisissent **un thème qui les rassemble, ou une époque** : l'école, le lavoir, la culture bretonne... Accompagnés par une animatrice, ils inventent des personnages et imaginent une histoire fictive ou s'inspirent d'une histoire réelle. Les seniors racontent leur vécu, évoquent leurs connaissances, leurs loisirs. Des jeux ludiques d'écriture sont également régulièrement proposés pour libérer leur imagination et les amener à écrire. Si besoin, l'intervenante restitue les paroles des participant-e-s pour les transformer en texte ou remettre en forme leurs idées.

A l'issue des 11 séances, **une œuvre voit le jour, propre à chaque groupe** (un recueil, un livre, des textes...). Cette création collective est mise en valeur lors d'un vernissage, en présence des écrivain-e-s en herbe. Véritable temps de restitution, ce vernissage est l'occasion de découvrir l'ouvrage, d'en lire des extraits, de voir quelques photographies des ateliers et de valoriser l'engagement de chacun.

### Les objectifs

- Favoriser la **santé mentale positive des seniors** en encourageant la confiance en soi ;
- Développer le **sentiment d'utilité sociale** ;
- Renforcer le **lien social** des seniors ;
- Faciliter l'expression et la **transmission de la mémoire individuelle et collective des aînés** aux générations futures ;
- Développer les facultés de **mémorisation, de concentration, d'imagination et de créativité** des seniors ;
- Se **divertir** et **rompre l'isolement** et/ou le quotidien.



### Les résultats ?

Au fil des ateliers, des résultats ont pu être observés. Ces temps permettent aux participant-e-s de :

- Développer **l'expression orale et/ou écrite** dans un cadre bienveillant ;
- **Libérer la parole** autour du vieillissement ;
- **Encourager les rencontres** et tisser du lien ;
- **Etre valorisé-e et reprendre confiance** pour certain-e-s.



### Les perspectives

La Mutualité Française Bretagne souhaite pérenniser, poursuivre le développement de ces ateliers et couvrir les différents départements bretons.



La présence d'un **cadre rassurant**, les **qualités de l'animatrice** et des **exercices adaptés** permettent aux participant-e-s de trouver leur place pour contribuer au collectif.

Une **stratégie de communication large** et le **soutien des partenaires** autour du dispositif sont des éléments essentiels pour faire connaître les ateliers et susciter l'intérêt auprès seniors.

## C'est une action de promotion de la santé

Le projet met au travail **les compétences** des personnes âgées : **réflexion, expérimentation, création, écriture... qui viennent ainsi nourrir leur estime d'eux-mêmes et confiance en soi.**

La création et le bon fonctionnement des cycles d'ateliers repose sur le **partenariat**. Le projet mobilise les **partenaires locaux** (médiathèque, CCAS, CLIC, Espace Autonomie Santé, Maison France Services...) et les **élus des territoires**.

Les seniors sont **acteurs du projet** :

- Ils travaillent collectivement à une œuvre commune
- Ils présentent leur travail auprès du grand public

## Pour aller plus loin

- **Pour aller plus loin**, consultez les dossiers thématiques préparés par les documentalistes du Pôle sur [le vieillissement](#), [la participation](#) et [la promotion de la santé](#).

