

Programmation 2022-2023

La relance des Rendez-vous annuels

Au delà des sondages,
comment ça se passe
chez vous ?



Récolte

Rencontres du Bas-Saint-Laurent

partenaire régional : Carrefour 50+

13 octobre à Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

14 octobre à Pointe-au-Père



Rituel de relance

Les deux journées ont débuté avec une invitation au recueillement et à l'introspection. Nous avons invité les participant.es à une courte marche réflexive à l'extérieur... **À respirer, à ralentir et à oublier leur liste de tâches à faire.**

Ensuite, à se demander ce qui représente un fardeau pour leur engagement et qui doit être laissé derrière. Nous leur avons aussi proposé de faire un geste symbolique avant de revenir dans la salle afin de laisser derrière une partie de leurs tracas.

C'était un moment pour connecter avec soi, avec son environnement, et faire place à certaines choses qui peuvent être difficile à nommer. Nous avons finalement pris un moment pour échanger nos impressions sur l'exercice ainsi que pour partager nos trucs à chacun.e pour se ressourcer et garder le cap au quotidien.

Atelier - Au delà des sondages

L'atelier a débuté avec la présentation de quelques notions autour de la résilience communautaire et de sa relation avec la santé mentale. L'intention était d'ouvrir une conversation avec les bénévoles et employé.es d'organismes autour des question suivantes :

- **Que signifie, à leur avis, la résilience communautaire ?**
- **Comment ça s'incarne dans leur milieu et en tant de crise?**
- **Quel rôle leur engagement vient-il jouer dans cette résilience?**





Atelier (suite)

Le sujet de la résilience communautaire a rapidement fait émerger, dans les deux rencontres, le sujet des rapports entre les générations. Que ce soit sous l'angle de l'accueil des nouvelles générations de retraité.es dans les organismes dit pour "aînés" ou "50+" ou, plus généralement, le manque d'occasions de rapprochement entre toutes les générations, de riches échanges ont démontré un besoin et une envie certaine de poser des gestes en ce sens. **L'essoufflement de chacune et chacun met en lumière le besoin de se rallier aux autres pour amplifier notre résilience et le confinement a mis en lumière nos séparations.**

Faut le construire ce monde-là pis on le veut accueillant pour les jeunes, on veut apprendre d'eux autres et on veut leur donner de l'histoire aussi.

Participant Pointe-au-Père

La résilience communautaire, il faut le vivre pour le comprendre. Pour moi c'est dans des moments où des gens de différentes générations mettent la main comme, par exemple, pour une fête de village

Participant Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

Les participant.es ont ensuite été mis.es devant des situations fictives représentant certaines situations difficiles que vivent actuellement de nombreux organismes face à l'engagement et à l'essoufflement. Des feutres, des cartons, des figurines et des ficelles leur ont été donnés pour réfléchir en équipe, et avec leurs mains, à ces récits :

- **Comment faire cheminer les personnages et leur milieu vers un contexte de meilleure résilience communautaire?**
- **Quels obstacles doivent être franchis?**
- **Quelles actions à imaginer pour y parvenir?**



Chaque équipe a raconté l'histoire imaginée et la créativité était au rendez-vous! Par exemple, une équipe a construit une rivière symbolisant le passage vers la retraite et toutes les transformations et les défis qui viennent avec cette traversée. Une autre a concocté des rassemblements intergénérationnels où un plus jeune devait inviter un plus vieux et vice versa afin de créer un beau mélange!

Atelier (suite)

La deuxième partie de l'atelier était adaptable aux intérêts des participant.es. D'un côté, nous avons utilisé un outil visuel pour réfléchir ensemble et creuser ce qui, autour de nous, fait obstacle à des meilleures relation intergénérationnelles. De l'autre, une autre méthode a été employée pour plutôt imaginer les changements nécessaires pour un meilleur accueil dans les organismes. De part et d'autre, nous retenons les idées clés suivantes:

- Miser sur la collaboration de plusieurs générations
- Prendre soin de l'accueil des personnes qui portent des étincelles de changement
- Se rencontrer plus souvent, pour apprendre à se connaître et pour s'entraider



Rassemblement festif

Cette journée a été imaginée **pour ne pas juste parler** de relance mais aussi vivre une expérience qui la favorise. Il fallait donc aussi un bon moment de plaisir! Un atelier d'introduction à l'univers des semences, ainsi qu'aux plantes vagabondes qui nous entourent, a été offert pour terminer la journée. tout en sirotant un bon moût de pomme!

Deux intervenantes de l'organisme Santé Mentale Québec de la région du Bas-St-Laurent ont aussi fait une visite pour s'assurer que les participant.es aient accès à des outils et à l'information nécessaires à ce sujet.

Encore merci aux personnes qui ont participé à ces premières rencontres et qui nous ont permis de briser la glace pour la relance des Rendez-vous annuels. Bien que nous avons de plus petits groupes qu'auparavant, cela a permis une plus grande profondeur d'échange et la création de nouveaux liens.

Nous réfléchissons actuellement à des façons de continuer à alimenter la conversation entre toutes ces personnes et annoncerons également des dates dans au moins trois autres régions du Québec dans les mois à venir.

Pour plus d'informations

www.presages.org/programmationrva
rva@presages.org



PRÉSÂGES