

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS UNE VIE DEVANT NOUS

ASEPT des Pays de la Loire

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

ATELIERS
Une Vie devant
Nous



**POUR Bien
VieilliR**

www.aseptpdl.fr



**l'assurance
retraite**



CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers



L'essentiel & plus encore



Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire



ircantec
La retraite complémentaire publique



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

**Fondation
Mutualia**
agir pour l'avenir
GRAND OUEST



ASEPT_Unevieavantnous_04.25 - crédit photo : CCMSA_image.



**POUR Bien
VieilliR**



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,
contactez-nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME UNE VIE DEVANT NOUS ?

La retraite est propice à la prise de recul et à la remise en question de son histoire de vie et notamment de son histoire familiale. Une Vie Devant Nous s'appuie sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour mettre du renouveau dans ses relations familiales. Un cycle de 8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Toute personne, à la retraite, peut participer au programme Une Vie Devant Nous.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme se compose de **8 séances d'une durée de 3 heures** pour un groupe de **6 à 12 personnes**. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnelles formées à la thérapie familiale.

BON À SAVOIR

En questionnant vos relations familiales, ce programme ouvre des perspectives de mieux-être ou d'améliorations pour vous et dans vos interactions avec vos proches.

AVEC UNE VIE DEVANT NOUS, VOUS APPRENEZ :

- à mieux vous connaître en explorant votre passé,
- être au présent et continuer à imaginer votre futur,
- à maintenir ou développer des liens familiaux de qualité.

CE PROGRAMME OFFRE UN CADRE AGRÉABLE ET SÉCURISANT POUR ÉCHANGER SUR :

- votre histoire familiale : au passé... au présent... au futur,
- la transmission entre générations,
- la construction de votre génogramme.

PAROLE DES PARTICIPANTS :

« J'ai compris que ma vie familiale d'enfant et d'adolescent avait été déterminante pour guider mon comportement dans ma vie d'adulte, tant professionnelle que privée. »

« Le mot que je choisis pour définir Une vie devant Nous c'est : *rencontre* ; j'ai apprécié les échanges que nous avons eu entre participants. »

« J'ai appris à positiver, je ne prends pas les choses de la même façon. »

« Les enfants ont vu que j'étais différente avec mon fils, le plus jeune, plus de tolérance de ma part et plus de sérénité dans nos relations. »

