

Les seniors aussi ont droit au développement personnel!

Prendre soin de son équilibre intérieur, faire la paix avec son passé, affronter des situations personnelles complexes ou encore développer de nouvelles compétences? Rien de tout cela n'est réservé à la jeunesse! Corinne Vallotton, formatrice, coach et fondatrice de L'Atelier & Co, propose dès le 20 février à la Bibliothèque Chauderon quatre rendez-vous à l'intention des hommes et femmes seniors qui souhaitent améliorer leur bien-être. Ses explications.



Corinne Vallotton, coach et formatrice

Pourquoi proposer du développement personnel spécifiquement pour seniors?

Lors des ateliers de gestion du temps et de réduction du stress que j'ai animé en bibliothèques, j'ai pu remarquer que les participantes et participants seniors apportaient souvent des préoccupations et des questionnements différents. Le développement personnel spécifiquement destiné aux seniors permet ainsi de partir de leur angle de perspective en tenant compte des valeurs et des besoins qui peuvent être propres à ce public, puis d'interroger leur vécu, de le valoriser et d'explorer ensemble comment il peut être utile pour améliorer le bien-être au présent.

Pourquoi a-t-on tendance à penser que ce concept et cette démarche concernent un public jeune, ou dans la force de l'âge, pas vieillissant ou déjà vieux?

Je dirais que le profil type de la personne en recherche d'outils de développement personnel concerne principalement la tranche d'âge 35-50 ans. Mais pour ma part, je constate un vif intérêt dans toutes les tranches d'âge.

Prendre soin de soi, prendre le temps de s'écouter, d'interroger son vécu, c'est un besoin à tout âge?

Ce besoin émerge effectivement à tout âge, en fonction des défis personnels. On a tous et toutes envie d'aides et d'astuces concrètes pour faire face au stress et s'adapter au changement, pour améliorer ses relations et mieux vivre ses émotions – pour être simplement bien dans ses baskets.

Quels types de développement personnel sont-ils particulièrement adaptés au troisième âge? Quelles activités proposez-vous aux participants à cette rencontre?

Ces personnes ont une grande expérience de vie dans laquelle ils peuvent puiser: toute situation de vie que j'ai traversée contient des ressources que j'ai mises en place, consciemment ou inconsciemment. Le fait de conscientiser ses ressources personnelles peut aider à prendre la responsabilité de sa vie et de son bien-être. Celui-ci ne dépend alors plus de mon entourage ou d'une situation, mais de comment je vis la situation. Certains participant.e.s seniors portent tout un poids du passé avec eux, ce qui a inmanquablement un impact sur leur présent. Il peut être parfois aidant de porter un regard nouveau sur son passé puis de faire la paix avec ce passé et la personne que nous étions pour pouvoir avancer et explorer de nouvelles manières de faire et d'être. Il s'agit donc de découvrir différents outils et approches permettant d'effectuer un retour sur soi, en soi, et d'aller visiter ainsi non seulement ses forces et de développer son potentiel, mais aussi d'identifier les éventuels freins et conditionnements qui empêchent d'avancer pour pouvoir les dépasser et ouvrir ainsi le champ des possibles.

Que signifie pour vous cette expression «développement personnel»? Est-ce à portée de toutes et tous, à tous âges?

Oui c'est à la portée de tous et toutes. Pour moi, le développement personnel, c'est d'abord prendre soin de moi, puis apprendre à m'écouter et à accepter ce qui est – mes pensées, mes croyances, mes émotions, mes besoins – telle que je suis. En m'écoutant et en m'acceptant, je saurai toujours mieux ce qui me convient, ce qui me fait avancer, ce qui m'empêche d'avancer, ce qui me met en joie. Puis en fonction de tout ça et de ce que j'en fais, je peux faire face aux différentes situations de la vie en restant aligné.e avec toutes les dimensions de mon être, de la manière la plus apaisée possible. Finalement le développement personnel, c'est bien souvent faire la paix avec soi!

Propos recueillis par Isabelle Falconnier

Evènements

▼ Cycle Développement personnel pour seniors

Par Corinne Vallotton

Prendre soin de soi, prendre le temps de s'écouter, d'interroger son vécu, c'est un besoin à tout âge. Découvrez quelques approches et principes fondamentaux pour évoluer et être bien dans votre vie!

Où  [Bibliothèque Chauderon](#)

Quand lundi 20 février 2023 de 9h30 à 12h30
introduction au développement personnel

Public seniors, [sur inscription](#)

Où  [Bibliothèque Chauderon](#)

Quand lundis 6 mars, 3 avril et 8 mai 2023 de 10h à 11h30
découverte d'outils et élaborations de stratégies personnelles

Public seniors, [sur inscription](#)

En relation

 [L'Atelier & Co](#)


 [Le programme culturel Lire à Lausanne](#)

Coordonnées

Les Bibliothèques de la Ville de Lausanne
Service des bibliothèques et archives

Place Chauderon 11
1003 Lausanne

 [Situer sur le plan](#)

 +41 21 315 69 15

 [Ecrivez-nous](#)

 [Accès au catalogue](#)

 [Facebook](#)

 [Youtube](#)

Actualités

Bus: tl 18: Port-Franc; tl: Chauderon
Métro: m1: Vigie; m2: Lausanne-Flon
LEB: Chauderon



À PROPOS

Portrait de Lausanne
Actualités municipales
Agenda des manifestations
Le Journal + newsletter
Plan de ville
Une suggestion? – Boîte à idées virtuelle
Annuaire de l'administration

PRATIQUE

Vivre à Lausanne
Adresses, numéros et infos utiles
Guichet virtuel
Déchets ménagers
Vacances scolaires
Guichet cartographique

NOUS REJOINDRE

L'employeur Ville
Offres d'emploi
Apprentissage
Stages et offres spontanées

TOURISME

Bienvenue
Welcome
Willkommen
Benvenuto
Bienvenuto

LAUSANNE SUR LE WEB

Art en ville – le guide de l'art dans l'espace public lausannois
Services industriels
Citycable
Vins de la Ville
Lausanne Tourisme
Lausanne à table