



# Ageing Well

Boîte à outils sur le vieillissement positif



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



AGEING WELL

Ageing Well: Science based habits of people who age well

Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Ce travail est publié sous la responsabilité du consortium Ageing Well Project. Les opinions et les arguments employés ici ne reflètent pas nécessairement les vues officielles de la Commission européenne.



Cette œuvre est placée sous licence CC-BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, visitez le site

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Cette licence exige que les utilisateurs mentionnent le créateur. Elle permet aux utilisateurs de distribuer, de remixer, d'adapter et de construire à partir du matériel sur n'importe quel support ou format, à des fins non commerciales uniquement. Si d'autres personnes modifient ou adaptent le matériel, elles doivent accorder une licence pour le matériel modifié selon des conditions identiques.

- BY : Le crédit doit être donné à vous, le créateur.
- NC : Seule l'utilisation non commerciale de votre travail est autorisée. Le terme "non commercial" signifie que l'utilisation n'est pas principalement destinée ou orientée vers un avantage commercial ou une compensation monétaire.
- SA : Les adaptations doivent être partagées dans les mêmes conditions.

## Table des matières

Introduction .....	5
Module 1 : Introduction au bien-être et à la résilience .....	8
Section 1 : Définitions du bien-être et de la résilience .....	9
Section 2 : Importance du bien-être et de la résilience dans le vieillissement .....	12
Module 2 : Vieillesse positive et active, bien-être et résilience .....	22
Section 1 : Vieillesse positive et active .....	22
Section 2 : Principaux défis rencontrés par les personnes âgées .....	23
Section 3 : Les avantages de rester actif .....	25
Module 3 : Exemples et études de cas à travers les pratiques de la psychologie positive	42
Section 1 : Comprendre la psychologie positive .....	42
Section 2 : Études de cas .....	45
Section 3 : Pratiques et stratégies de psychologie positive .....	51
Section 4 : Conseils pour les soignants .....	56
Module 4 : Bonnes pratiques d'autres pays ayant de bons systèmes de protection sociale	62
Section 1 : Aperçu des systèmes de protection sociale dans différents pays .....	62
Section 2 : Études de cas de politiques et de programmes efficaces en faveur des personnes âgées .....	65
Section 3 : Analyse comparative des différentes approches en matière de protection sociale .....	67
Section 4 : Facteurs de réussite et adaptation à d'autres contextes .....	68
Module 5 : Conseils pratiques pour le bien-être et la résilience des personnes âgées et des aidants .....	74
Section 1 : Introduction : L'importance des soins personnels pour les personnes âgées .....	74
Section 2 : Actions simples et conseils pratiques pour promouvoir le bien-être et la résilience des soignants .....	79
Conclusion .....	87



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

## Introduction

Bienvenue dans la boîte à outils du vieillissement positif, une ressource complète et stimulante conçue pour doter les adultes de plus de 65 ans et leurs soignants de compétences et de connaissances essentielles pour améliorer le bien-être et la résilience à un âge avancé. Cette boîte à outils fait partie du projet "Ageing Well" qui vise à améliorer le bien-être des personnes âgées de 65 ans et plus. Les objectifs de ce projet comprennent l'amélioration des aptitudes et des compétences des personnes âgées afin de stimuler leur bien-être et leur participation active dans leurs communautés, en dotant les éducateurs d'adultes et les soignants des outils nécessaires pour mieux soutenir le bien-être des personnes âgées et le vieillissement actif.

Dans le cadre de cette initiative, la boîte à outils Positive Ageing a été élaborée à partir de recherches approfondies menées en France, à Chypre, en Grèce, en Belgique, en Espagne et en République tchèque : 1) des recherches documentaires et 2) des recherches sur le terrain, des groupes de discussion avec des personnes âgées et des questionnaires avec des soignants.

### Recherche documentaire – principales conclusions :

- Les pays ont élaboré des politiques qui répondent aux besoins des personnes âgées en intégrant des services sociaux et des systèmes de soutien financier.
- Les améliorations des systèmes de soins de santé comprennent un meilleur accès aux services de santé mentale et la formation des prestataires de soins de santé aux besoins des personnes âgées.
- La sécurité financière est essentielle, et des efforts ont été faits dans ce sens, notamment en ce qui concerne les réformes des pensions, les subventions pour les soins de santé et le logement.
- Les centres communautaires, les clubs sociaux et les groupes de soutien

### Groupes de discussion avec des personnes âgées – principales conclusions :

- Les personnes âgées s'adonnent à diverses activités quotidiennes telles que l'exercice physique, les tâches ménagères, la socialisation et les activités culturelles.
- La perception du vieillissement varie : de nombreux seniors ont une vision positive de la vie et considèrent le bonheur, la santé et l'indépendance comme des facteurs importants.
- Le niveau d'optimisme est souvent lié à la disponibilité et à la qualité des systèmes de soutien, à l'état de santé et à l'attitude de la société à l'égard du vieillissement.



Co-funded by  
the European Union

Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). NI l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Plusieurs recommandations ressortent de l'étude de terrain menée dans le cadre de ce projet. L'un des besoins communs est d'améliorer la culture technologique, car les compétences numériques sont de plus en plus nécessaires pour accéder à l'information et aux services. En outre, il convient de renforcer les structures de soutien communautaire et familial et d'améliorer l'accès aux soins de santé. L'une des principales recommandations est que les décideurs politiques développent des infrastructures adaptées aux personnes âgées et mettent en œuvre des politiques qui réduisent l'isolement social et l'insécurité financière des personnes âgées.

#### Questionnaire auprès des soignants – Principaux résultats :

- Les soignants ont du mal à concilier leurs tâches avec leurs responsabilités personnelles et professionnelles, ce qui entraîne un stress émotionnel.
- Absence d'aide financière suffisante et de reconnaissance officielle des efforts déployés par les soignants
- ➔ Développer les services de répit et améliorer la connaissance et l'accès aux outils numériques susceptibles d'améliorer les compétences des aidants.
- ➔ Mettre en place des systèmes de soutien, des groupes de soutien par les pairs et des partenariats communautaires pour réduire l'isolement.

La boîte à outils du vieillissement positif aborde les défis et les opportunités uniques associés au vieillissement, offrant des ressources précieuses pour aider les personnes âgées à naviguer plus efficacement dans le processus de vieillissement. En promouvant une approche positive et active du vieillissement, nous visons à favoriser une expérience plus épanouissante et plus résiliente pour toutes les personnes concernées.

Cette boîte à outils est divisée en cinq modules clés, chacun se concentrant sur un aspect essentiel du bien-être et de la résilience :

1. **Introduction au bien-être et à la résilience** : Ce module présente les concepts fondamentaux du bien-être et de la résilience, en expliquant leur importance dans le contexte du vieillissement. Il couvre les dimensions physiques,

émotionnelles, sociales et psychologiques du bien-être et propose des activités d'autoréflexion sur le bien-être et la résilience.

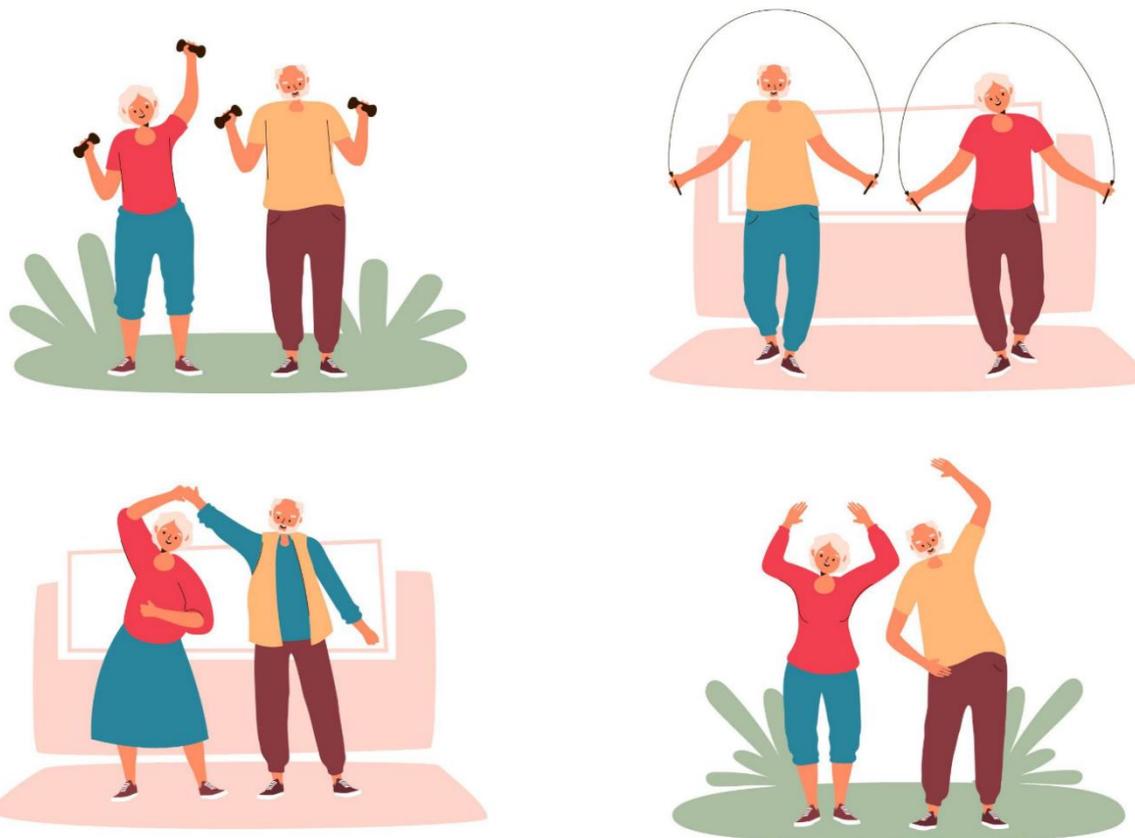
2. **Vieillesse positive et active, bien-être et résilience** : Ce module explore les avantages de rester physiquement, mentalement et socialement actif. Il fournit des stratégies pour maintenir un mode de vie actif, y compris des conseils sur l'exercice physique, les activités cognitives et l'engagement social, qui sont tous essentiels pour promouvoir une vie dynamique et saine à un âge avancé.
3. **Exemples et études de cas à travers les pratiques de la psychologie positive** : En s'appuyant sur des histoires vécues, ce module montre comment des personnes ont vécu des transformations positives grâce à l'application des pratiques de la psychologie positive. Il propose des pratiques et des stratégies qui ont contribué à ces succès, ainsi que des conseils pour les soignants.
4. **Les meilleures pratiques d'autres pays qui ont de bons systèmes de protection sociale** : Ce module examine les systèmes de protection sociale exemplaires du monde entier, en fournissant une analyse comparative des différentes approches de l'aide aux personnes âgées. Il propose des leçons et des bonnes pratiques qui peuvent être adaptées à différents contextes, contribuant ainsi à améliorer les stratégies locales de protection sociale.
5. **Conseils pratiques pour le bien-être et la résilience des personnes âgées et des aidants** : Le dernier module propose des conseils simples et réalisables pour améliorer le bien-être et la résilience des personnes âgées et de leurs aidants. Il comprend des conseils sur la santé physique, mentale et émotionnelle, la gestion du stress et les pratiques d'autosoins, garantissant une approche holistique du bien vieillir.

Les soignants et les éducateurs d'adultes y trouveront également des ressources précieuses pour améliorer leur bien-être et leur résilience, ce qui les aidera à établir des relations plus fortes et plus positives avec les personnes âgées qu'ils soutiennent. La nature open-source de la boîte à outils garantit une large accessibilité, visant à bénéficier à un large public et à avoir un impact rentable sur les communautés locales. Nous vous invitons à en explorer le contenu et à découvrir les nombreuses façons dont cette boîte à outils peut contribuer à une expérience du vieillissement plus épanouissante et plus résiliente.

## Module 1 : Introduction au bien-être et à la résilience

### Introduction

Avec le vieillissement de la population mondiale, il est de plus en plus important de comprendre comment bien vieillir. Ce module explore les concepts de bien-être et de résilience dans le contexte du vieillissement. Il permet de comprendre comment les individus peuvent maintenir leur bien-être et s'adapter aux défis du vieillissement.



Source: freepik.com

### Objectifs :

- Examiner les facteurs qui contribuent à l'épanouissement, à la santé et à la résilience des personnes âgées.
- Promouvoir le bien-être : Apprendre des stratégies pour améliorer le bien-être physique, mental et émotionnel des personnes âgées.
- Renforcer la résilience : Identifier et développer les facteurs de résilience qui aident les individus à faire face aux défis associés au vieillissement.

- Pratiquer le bien-être et la résilience : Partager les outils nécessaires pour soutenir les expériences positives de vieillissement et favoriser la résilience des populations âgées.

## Section 1 : Définitions du bien-être et de la résilience

La santé est actuellement identifiée au concept de bien-être, car elle est définie comme un état de bien-être physique, mental et social complet, et pas seulement comme l'absence de maladie ou de handicap. Dans un état de bien-être physique, mental et social complet, un individu peut réaliser son potentiel et ses ressources personnelles, peut faire face aux facteurs de stress habituels de la vie, est productif et créatif, et contribue à la communauté au sens large (OMS, 2013).

### Bien-être

Le bien-être est un état positif ressenti par les individus et les sociétés. Comme la santé, il s'agit d'une composante essentielle de la vie quotidienne, définie par les conditions sociales, économiques et environnementales. Le bien-être d'une société peut être observé par la mesure dans laquelle elle est résiliente, développe une capacité d'action et est prête à surmonter les défis (OMS, 2021). Au niveau individuel, le terme fait référence à la recherche de l'épanouissement de son potentiel (Galiana et al., 2020). Selon le modèle de Keyes, le bien-être est défini comme la combinaison a) de **sentiments positifs à l'égard de la vie** (bien-être émotionnel) et b) d'un **bon fonctionnement dans la vie** (fonctionnement psychologique et social). On distingue trois niveaux de bien-être : a. la **langueur**, b. le **bien-être modéré** et c. l'**épanouissement**. Les niveaux élevés de bien-être correspondent au terme communément accepté d'"épanouissement" (Keyes, 2002).

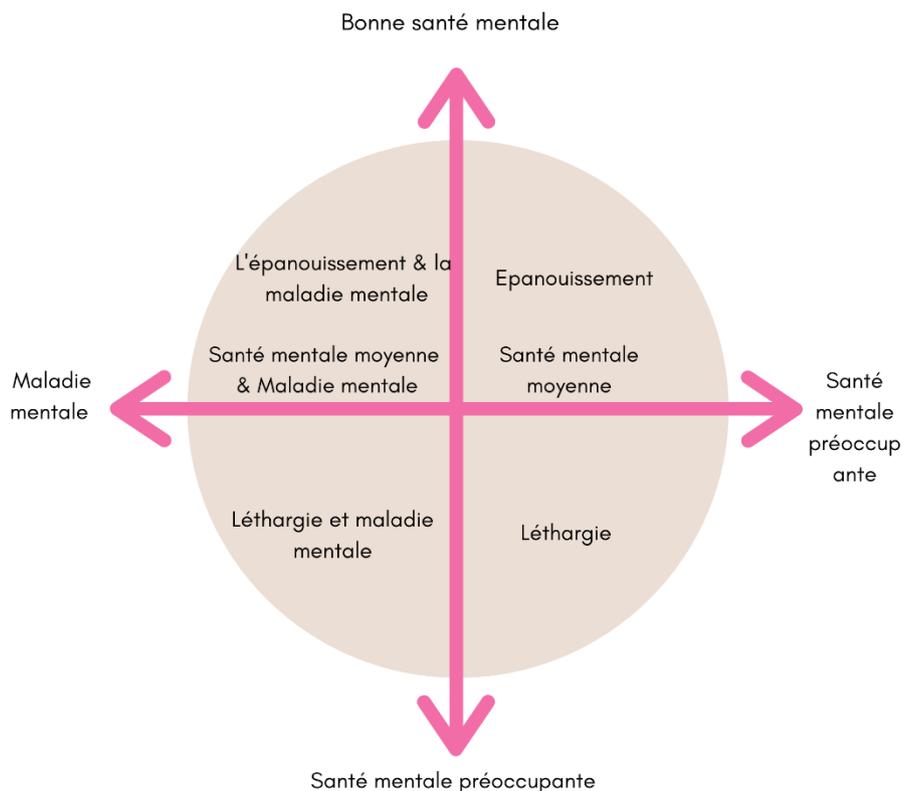


Diagram. Keyes' model of Well-being (2002)

Il existe deux types de bien-être : objectif et subjectif (Voukelatou et al., 2021) :

- Le **bien-être objectif** fait référence aux conditions de vie et aux facteurs de qualité de vie tels que le revenu, la santé et l'éducation. En d'autres termes, le bien-être va au-delà de l'individu et inclut la capacité des sociétés à contribuer au monde avec un sens et un objectif, y compris la qualité de vie.
- Le **bien-être subjectif** comprend la perception qu'a un individu des différents aspects de sa vie, de ses expériences et de ses émotions, ainsi que de ses attitudes et opinions à l'égard de la vie (Giapraki et al., 2020 ; OMS, 2022). En d'autres termes, le bien-être subjectif fait référence à l'auto-évaluation par les individus de leur vie, y compris la satisfaction de la vie, le bonheur et les expériences émotionnelles. De même, dans le modèle PERMA-Profiler, proposé par Seligman et ses collègues (2011), le bien-être est défini par des niveaux élevés de cinq facteurs : les émotions positives, l'engagement, les relations positives, le sens de la vie et l'accomplissement.

## La résilience

---

*La résilience implique la capacité d'un individu à s'adapter aux changements ou aux défis de la vie et à se remettre de circonstances défavorables (Merchant et al., 2022 ; Musich et al., 2022).*

---

Plus précisément, la résilience est définie comme le maintien ou le rétablissement rapide pendant ou après des périodes de stress, qui peuvent survenir après un événement potentiellement traumatisant, des conditions de vie difficiles, une période critique de transition ou une maladie (Thomas et al., 2019). Les personnes résilientes ont des aptitudes à résoudre les problèmes, des compétences sociales et un sens de l'objectif, et elles ont généralement une vie productive (OMS, 2021).

La capacité de résilience est directement liée à un vieillissement réussi et à une meilleure qualité de vie (Thomas et al., 2019). Les personnes âgées sont très susceptibles d'être confrontées à l'adversité sous une forme ou une autre au cours du processus de vieillissement, qu'il s'agisse d'un déclin des capacités physiques ou cognitives, de la perte d'un être cher ou d'une diminution des réseaux sociaux. Ainsi, lorsqu'elles sont confrontées à des difficultés liées à l'âge, leur capacité à faire preuve de résilience devient de plus en plus importante, non seulement pour elles-mêmes, mais aussi pour leurs aidants (Nair et al., 2024). La résilience est considérée à la fois comme une caractéristique individuelle, un processus et un résultat (Aldwin & Igarashi, 2015). Le renforcement de la résilience peut être atteint par tous, malgré la maladie et l'âge, grâce à un vieillissement actif qui contribue au bien-être général (Ryff et al., 2021).

## Composantes clés : bien-être physique, émotionnel, social et psychologique

Le bien-être est un concept large et multidimensionnel. Les premières tentatives de mesure du bien-être étaient liées au concept de bien-être "hédonique", "subjectif" ou "émotionnel", qui font tous référence à la même composante. Le bien-être émotionnel comprend

- Satisfaction à l'égard de la vie
- L'affect positif, et
- Sentiment général de bonheur éprouvé par un individu

Ryff (1989) a élargi la définition du bien-être à une dimension plus "eudémonique", à savoir le bien-être "psychologique", qui comprend les six composantes suivantes :

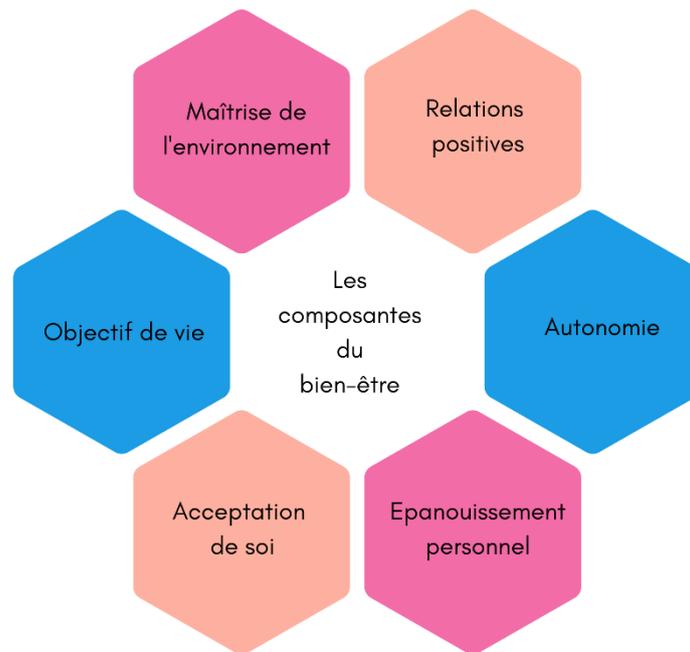


Diagramme 2. Définition élargie du bien-être psychologique selon Ryff (1989)

Keyes (2002) a ajouté la composante du bien-être social pour intégrer cinq indicateurs de fonctionnement social optimal, à savoir la contribution sociale (par exemple, faire du bénévolat dans un but utile), l'intégration sociale (par exemple, avoir le sentiment d'appartenir à un groupe), l'actualisation sociale (par exemple, avoir le sentiment que la société est un endroit où il fait bon vivre), l'acceptation sociale (par exemple, avoir le sentiment que les gens sont dignes de confiance) et la cohérence sociale (par exemple, la façon dont la société fonctionne a un sens).

De nombreux facteurs contribuent au bien-être des personnes âgées :

- Physique : Les facteurs physiques, tels que l'héritage génétique, l'activité physique et la santé, ainsi qu'une bonne alimentation et la prévention des maladies chroniques, sont liés au bien-être des personnes âgées.
- Psychologique : l'état d'esprit des personnes âgées, leur optimisme, leur confiance en soi et leur capacité d'adaptation à de nouvelles situations peuvent apporter une contribution positive. La capacité à s'adapter aux changements, la conviction

de pouvoir relever les défis et la reconnaissance de son importance et de sa valeur contribuent à leur résilience et à leur bien-être.

Sociales : Les amis, les relations familiales, la participation à des groupes de soutien et les activités communautaires contribuent à la résilience et au bien-être des personnes âgées. De même, les facteurs environnementaux, tels que l'environnement dans lequel les personnes âgées vivent et l'accès à des infrastructures de santé, à des centres culturels, à des parcs et à d'autres zones de loisirs, contribuent au bien-être des personnes âgées (Abud et al., 2022).

## Section 2 : Importance du bien-être et de la résilience dans le vieillissement

Des études empiriques ont montré des interactions significatives entre le vieillissement actif, le bien-être et la résilience :

- **Santé et longévité**

- Le fait de se sentir heureux et satisfait de sa vie est lié à une meilleure santé et à une vie plus longue (Diener et al., 2018 ; Pocock et al., 2022).

- **Les émotions positives chez les personnes âgées**

- Les personnes âgées se concentrent davantage sur les sentiments positifs, ce que l'on appelle le phénomène de positivité (Ryff et al., 2021).
- Le bien-être eudémonique (sentiment d'utilité) et la résilience contribuent à réduire les maladies liées à l'âge (Kim et al., 2021).

- **L'épanouissement**

- L'épanouissement, ou la pleine santé mentale, protège contre les maladies, les pensées suicidaires et le recours fréquent aux services de santé (Keyes & Simoes, 2012 ; Keyes et al., 2012 ; Keyes & Grzywacz, 2005).
- L'épanouissement réduit également le risque de dépression et d'autres problèmes de santé mentale à l'avenir (Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010).
- Un meilleur épanouissement entraîne moins de problèmes de santé mentale chez les personnes âgées.

- **Vieillesse active et satisfaction de la vie**

- Le fait de s'engager dans des activités intéressantes et de participer à des événements sociaux améliore considérablement la satisfaction à l'égard de la vie (Mayordomo et al., 2021).

- La participation régulière à des activités sociales et récréatives améliore le bien-être (Foster et al., 2021).
- Le fait de disposer d'un réseau de soutien solide est un facteur majeur de satisfaction dans la vie (Yotsidi et al., 2023).
- **Résilience et satisfaction de la vie**
  - La résilience est étroitement liée à la satisfaction de vivre chez les personnes âgées (Lopez et al., 2020).
  - Une plus grande résilience est associée à des scores plus élevés en matière de vieillissement actif (Siltanen et al., 2020).
  - La résilience protège contre le stress et favorise une attitude positive, améliorant ainsi la qualité de vie (Liu et al., 2023).
  - Les personnes âgées ayant une résilience élevée font état d'une meilleure santé et d'un plus grand optimisme (Bartholomaeus et al., 2019).
  - La résilience et le bien-être favorisent le vieillissement actif, car les personnes âgées s'adonnent à des activités qui renforcent leurs capacités (Rantanen et al., 2019).
  - Les personnes âgées résilientes sont plus susceptibles de rester engagées et de maintenir leur bien-être malgré les difficultés liées à l'âge.
- **Résilience et santé**
  - La résilience permet de limiter les effets négatifs du déclin de la santé et des pertes sociales, et de maintenir le bien-être (Stern et al., 2023).
  - Une résilience élevée est liée à une meilleure santé mentale, à l'énergie, à la gestion de la douleur, aux résultats physiques et au rétablissement (Merchant et al., 2022 ; Zábó et al., 2023 ; OMS, 2021).
  - Une étude finlandaise a montré que la résilience aidait les personnes de 75 ans ayant des difficultés précoces à marcher, mais pas celles de 85 ans ayant de graves problèmes de mobilité (Siltanen et al., 2020).

Le vieillissement actif est associé à une plus grande satisfaction de la vie chez les personnes âgées dans les pays européens (Mayordomo et al., 2021). La résilience et le bien-être favorisent le vieillissement actif, car les personnes âgées qui s'efforcent d'assurer leur bien-être sont plus susceptibles de saisir les opportunités d'engagement actif et de maintenir des niveaux élevés de bien-être malgré les défis liés à l'âge.

## Activités d'auto-réflexion

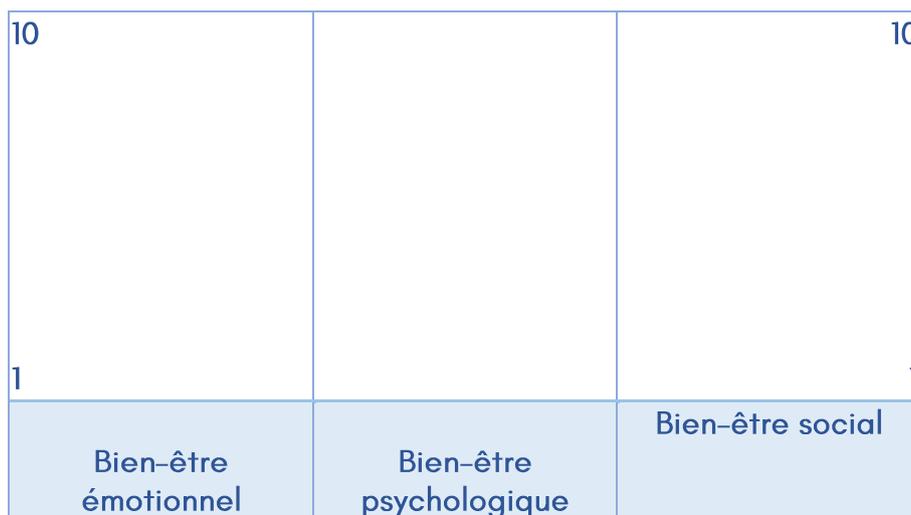
### Évaluation du bien-être

1. Selon le modèle de Keyes, le bien-être comprend a) des sentiments positifs à l'égard de la vie (bien-être émotionnel) et b) un bon fonctionnement dans la vie (fonctionnement psychologique et social). Veuillez-vous évaluer sur ces dimensions, sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie "pas du tout d'accord" et 10 "tout à fait d'accord".

Bien-être émotionnel	Taux 1 - 10
Dans l'ensemble, je suis satisfait de ma vie.	
Je me sens heureux la plupart du temps.	
Je ressens régulièrement des émotions positives.	
<b>Somme du bien-être émotionnel</b>	
<b>Bien-être émotionnel moyenne (somme/ 3)</b>	
<b>Bien-être psychologique</b>	
Acceptation de soi : J'ai une attitude positive envers moi-même et j'accepte mes qualités et mes défauts.	
Relations positives : J'entretiens des relations chaleureuses, confiantes et intimes avec les autres.	
L'autonomie : Je suis indépendant(e) et je peux guider et évaluer mon comportement sur la base de normes et de valeurs intériorisées.	
Maîtrise de l'environnement : je suis compétent dans la gestion de mon environnement et je peux choisir ou créer des contextes adaptés à mes besoins.	
But de la vie : j'ai le sentiment que ma vie a un sens et un but.	
Développement personnel : J'ai le sentiment de continuer à grandir et je suis ouvert à de nouvelles expériences.	
<b>Somme du bien-être psychologique</b>	
<b>Bien-être psychologique moyen (somme/ 6)</b>	
<b>Bien-être social</b>	
Intégration sociale : J'ai le sentiment d'appartenir à ma communauté et à la société.	
Contribution sociale : J'ai le sentiment d'être un membre essentiel de la société et d'avoir quelque chose de précieux à offrir au monde.	
Cohérence sociale : Je ressens mon monde social comme raisonnable, prévisible et cohérent.	
Acceptation sociale : Je fais confiance aux autres et je crois qu'ils sont capables de gentillesse.	
Actualisation sociale : Je crois que la société est un endroit où il fait bon vivre.	

<b>Somme du bien-être social</b>	
<b>Moyenne du bien-être social (somme/5)</b>	

2. Pour chaque aspect du bien-être, tracez une ligne représentant la moyenne vers la colonne correspondante dans le diagramme ci-dessous afin de pouvoir visualiser ces aspects dans votre vie :



1. Réfléchissez à votre évaluation du bien-être. Que constatez-vous ? Quels aspects doivent être renforcés ? Quelles sont les mesures simples que vous pouvez prendre pour les renforcer ?

Les aspects qui doivent être renforcés sont les suivants :

---



---

Voici quelques mesures simples que je peux prendre pour les renforcer :

---



---

Qu'avez-vous appris sur vous-même et qu'êtes-vous prêt à faire dans votre vie pour améliorer votre bien-être ?

---

---

### Évaluation de la résilience

1. Qu'est-ce que la résilience pour vous ?

2. Quels sont les défis que vous avez déjà relevés ?

3. Quelles sont les ressources (mentalités, personnes, émotions, outils, stratégies) qui vous ont aidé à relever ces défis ?

4. Qu'avez-vous appris de votre évaluation de la résilience ? Comment pouvez-vous utiliser vos ressources pour relever les nouveaux défis auxquels vous êtes confronté

dans votre vie ?

### Quiz

1. Parmi les énoncés suivants, lequel décrit parfaitement le bien-être ?
  - A. Bon fonctionnement dans la vie
  - B. L'épanouissement
  - C. Sentiments positifs à l'égard de la vie
  
2. Le bien-être psychologique est également défini comme suit :
  - A. Bien-être émotionnel
  - B. Bien-être eudémonique
  - C. Bien-être subjectif



## Références

1. Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K. et Myint, P. K. (2022). Déterminants du vieillissement en bonne santé : A systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02049-w>
2. Aldwin, C. M. et Igarashi, H. (2015). *Vieillesse réussie, optimale et résiliente : A psychosocial perspective*. APA handbook of clinical geropsychology (Manuel de géropsychologie clinique de l'APA).
3. Bartholomaeus, J. D., Van Agteren, J. E., Iasiello, M. P., Jarden, A., & Kelly, D. (2019). Le vieillissement positif : L'impact d'un programme communautaire de bien-être et de résilience. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 377-386. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1561582>
4. Foster, L. et Walker, A. (2021). Active Ageing across the Life Course : Towards a Comprehensive Approach to Prevention. *BioMed Research International*, 6650414. <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>
5. Galiana L, Tomás JM., Fernández I. & Oliver A. (2020) Predicting well-being among the elderly : The role of coping strategies. *Frontiers of Psychology*, 11, 616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>
6. Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C. et Stalikas, A. (2020). Humor in aging : Est-il capable d'améliorer le bien-être des personnes âgées vivant en communauté ? *Psychology : The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 128. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.25342](https://doi.org/10.12681/psy_hps.25342)
7. Keyes, C. L. M. (2002). Le continuum de la santé mentale : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
8. Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L. et Yeh, C. (2021). Resilient aging : Psychological well-being and social well-being as targets for the promotion of healthy aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 233372142110029. <https://doi.org/10.1177/23337214211002951>
9. Liu, L. (2023). Analysis of elderly psychological resilience and its role in coping with life stress. *International Journal of Education and Humanities*, 11(1), 33-40. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v11i1.12756>
10. Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A. et Galarraga, L. (2020). Le bien-être psychologique chez les personnes âgées pendant l'épidémie de COVID-19 : A comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. <https://doi.org/10.101S1041610220000964>
11. Merchant, R. A., Aprahamian, I., Woo, J., Vellas, B. et Morley, J. E. (2022). Resilience and successful aging. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 26(7), 652-656. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1818-4>

12. Molina-Luque, F., Stončikaitė, I., Torres-González, T., & Sanvicen-Torné, P. (2022). Préfiguration, vieillissement actif et créativité : Des clés pour la qualité de vie et le dépassement du qgéisme. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1564. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031564>
13. Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E. et Yeh, C. S. (2022). The association of increasing resilience with positive health outcomes among older adults. *Geriatric Nursing*, 44, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.007>
14. Nair, A. K., Adluru, N., Finley, A. J., Gresham, L. K., Skinner, S. E., Alexander, A. L., Davidson, R. J., Ryff, C. D. et Schaefer, S. M. (2024). Le but de la vie comme facteur de résilience pour la santé du cerveau : Diffusion MRI findings from the Midlife in the U.S. study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355998. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1355998>
15. Pocock, T., Woodward, A., Wiles, J., Raphael, D. et Smith, M. (2022). Diverses approches de la conceptualisation du vieillissement positif : A scoping review. *Kōtuitui : New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 18(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1177083x.2022.2090968>
16. Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T., & Saajanaho, M. (2019). Développement d'une méthode d'évaluation du vieillissement actif : L'échelle de vieillissement actif de l'Université de Jyväskylä. *Journal of Aging and Health*, 31(6), 1002-1024. <https://doi.org/10.1177/089826431775044>
17. Ryff, C. D., Boylan, J. M. et Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being : An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. Dans M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being : Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
18. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : Une nouvelle compréhension du bonheur et du bien-être : Le guide pratique de l'utilisation de la psychologie positive pour vous rendre plus heureux et en meilleure santé*. Londres, Royaume-Uni : Nicholas Brealey Publishing.
19. Siltanen, S., Tourunen, A., Saajanaho, M., Palmberg, L., Portegijs, E. et Rantanen, T. (2021). Psychological resilience and active aging among older people with mobility limitations. *European Journal of Ageing*, 18, 65-74. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00569-4>
20. Thomas, E., & Battaglia, (2019). Programmes d'activité physique pour l'équilibre et la prévention des chutes chez les personnes âgées. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/md.0000000000016218>
21. Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021) Mesurer le bien-être objectif et subjectif : Dimensions and

- data sources. *International Journal of Data Science Annals*, 11, 279-309. <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>
22. Organisation mondiale de la santé (2013). *Plan d'action pour la santé mentale 2013 - 2020*. Genève, Suisse : Organisation mondiale de la santé
23. Organisation mondiale de la santé. (2021). *Glossaire de la promotion de la santé 2021*. Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
24. Organisation mondiale de la santé. (2022). *Renverser les tendances pour promouvoir la santé et le bien-être*. Organisation mondiale de la santé.
25. Yotsidi, V., Gournellis, R., Alexopoulos, P. et Richardson, C. (2023). Life satisfaction in a clinical and a nonclinical group of older people : The role of self-compassion and social support. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9, 23337214231164890.
26. Zábó, V., Csiszar, A., Ungvari, Z. et Purebl, G. (2023). Résilience et compétence psychologiques : Promoteurs clés du vieillissement réussi et de l'épanouissement en fin de vie. *GeroScience*, 45(5), 3045-3058. <https://doi.org/10.1007/s11357-023-00856-9>

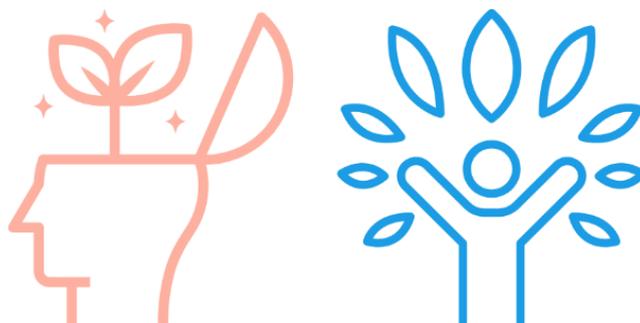


## Module 2 : Vieillessement positif et actif, bien-être et résilience

### Section 1 : Vieillessement positif et actif

Le concept de vieillissement positif et actif a considérablement évolué au cours des derniers siècles. Historiquement, les personnes âgées étaient souvent perçues comme des bénéficiaires passifs de soins (Shepherd & Brochu, 2021), largement mises à l'écart de la participation sociale une fois à la retraite. Cette vision a commencé à changer au cours des périodes des Lumières et du Romantisme, qui ont jeté les bases d'une compréhension plus dynamique du vieillissement.

Au cours du siècle des Lumières, l'accent a été mis sur la raison, le progrès et le potentiel d'amélioration personnelle à tout âge (Corrie, 2017). Des penseurs comme Emmanuel Kant et Johann Gottfried Herder ont défendu l'idée que le développement personnel et l'éducation devaient être des poursuites tout au long de la vie (Danzer, 2019 ; Loch, 2019). La période romantique a encore enrichi cette perspective en valorisant l'expérience individuelle, la profondeur émotionnelle et la valeur intrinsèque du développement personnel tout au long de la vie. Cette époque a reconnu que le vieillissement pouvait



apporter la sagesse, la créativité et un lien plus profond avec la culture et la nature (Mc Callum, 2001).

*Source : canva.com*

Aujourd'hui, ces perspectives historiques ont fusionné avec les recherches contemporaines en gérontologie et en psychologie pour former une vision plus holistique du vieillissement. Le vieillissement positif et actif englobe désormais non seulement la santé physique, mais aussi le bien-être mental, émotionnel et social (Gibson & Singleton, 2012). Cette perception évolutive souligne que le vieillissement n'est pas un simple

déclin, mais la poursuite d'une croissance et d'un développement, où les personnes âgées peuvent rester actives, engagées et des membres précieux de la société.

## Développement personnel continu

Le développement personnel continu est au cœur du concept de vieillissement positif et actif. Cette approche encourage les individus à jouer un rôle actif dans leur propre croissance, leur apprentissage et leur bien-être tout au long de leur vie.

Le développement personnel continu (ou parfois la culture de soi) implique un engagement à.. :

- L'éducation et la formation tout au long de la vie sont des activités par lesquelles les individus cherchent à élargir leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences. Il peut s'agir d'éducation formelle, par exemple en suivant des cours ou en participant à des ateliers, ou d'apprentissage informel par le biais de passe-temps, de voyages et d'interactions sociales.
- Elle préserve l'agilité mentale, la santé émotionnelle et les liens sociaux. Elle aide les personnes âgées à rester engagées dans le monde qui les entoure, en leur donnant le sentiment d'avoir un but et de s'épanouir. S'engager dans de nouvelles activités, explorer des intérêts différents et s'adapter aux changements font tous partie de ce processus continu.
- En outre, la culture de soi est conforme aux principes de la [Bildung](#) (Andersen, 2021), qui souligne l'importance du développement culturel et moral. Ce parcours éducatif tout au long de la vie améliore non seulement le bien-être individuel, mais contribue également à une société mieux informée, plus empathique et plus cohésive. En se cultivant et en se développant continuellement, les personnes âgées peuvent mener une vie enrichissante et continuer à contribuer de manière significative à leur communauté (Verband Österreichischer Volkshochschulen ; DAFNI KEK, 2022).

## Section 2 : Principaux défis rencontrés par les personnes âgées

En vieillissant, les individus peuvent être confrontés à des défis qui peuvent avoir un impact sur leur qualité de vie et leur bien-être. Il peut s'agir de problèmes de santé, d'isolement social, d'âgisme ou de problèmes économiques. Il est essentiel de comprendre et de relever ces défis pour mener une vie épanouissante et saine.

## L'âgisme et les attitudes sociétales

*"L'âgisme désigne les stéréotypes (ce que nous pensons), les préjugés (ce que nous ressentons) et la discrimination (ce que nous faisons) à l'égard des autres ou de soi-même en raison de l'âge.*

(Organisation mondiale de la santé, 2021)

Les attitudes négatives de la société peuvent marginaliser les personnes âgées et limiter leurs possibilités d'emploi, de participation sociale et d'accès aux ressources. Les attitudes âgistes contribuent aux stéréotypes qui dépeignent les personnes âgées comme fragiles, dépendantes et moins capables, perpétuant ainsi la discrimination dans divers domaines de la vie. [Pour lutter contre l'âgisme](#), il faut remettre en question les stéréotypes, promouvoir la compréhension entre les générations et défendre des politiques qui favorisent l'inclusion et le respect des contributions des personnes âgées à la société.

## Préoccupations financières et économiques

La sécurité financière est une préoccupation importante pour de nombreuses personnes âgées, en particulier celles qui vivent d'un revenu fixe ou d'une pension. Les difficultés économiques peuvent être dues à une épargne-retraite insuffisante, à l'augmentation des coûts des soins de santé, à l'inflation ou à des dépenses imprévues. Les personnes âgées peuvent avoir des difficultés à satisfaire des besoins essentiels tels que le logement, les services publics et les services de santé, ce qui a un impact sur leur bien-être général et leur qualité de vie. Sans ressources financières adéquates, elles peuvent également être confrontées à l'isolement social et à un accès limité aux activités récréatives qui favorisent la santé mentale et physique. L'accès aux ressources de planification financière, le soutien aux pensions et les filets de sécurité sociale sont essentiels pour atténuer les difficultés économiques et assurer la stabilité financière des personnes âgées. En outre, les programmes communautaires qui offrent une assistance en matière de budgétisation, de gestion des dettes et d'accès à des soins de santé abordables peuvent apporter un soutien indispensable et renforcer la sécurité financière des personnes âgées.

## Défis liés à la santé

Avec l'âge, les personnes sont plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'arthrite (Rijken et al., 2005). Ces affections nécessitent souvent un suivi médical permanent, une gestion des médicaments et des ajustements du mode de vie pour maintenir une santé optimale. La mobilité physique peut également devenir un problème en raison de maladies telles que l'ostéoporose ou les problèmes articulaires, qui affectent l'indépendance et les activités

quotidiennes (Martin et al., 2002). En outre, la santé cognitive est un autre aspect qui doit être surveillé, car des affections comme la démence et la maladie d'Alzheimer posent des problèmes importants tant pour les personnes concernées que pour leurs soignants (Shaji et al., 2002). L'accès aux services de santé, le caractère abordable des traitements et les connaissances en matière de santé sont des facteurs essentiels pour relever efficacement ces défis.

### Isolement social et mal-être

L'augmentation du nombre de ménages composés d'une seule personne, combinée à l'allongement de l'espérance de vie, a augmenté et continue d'augmenter le risque d'isolement, de solitude et de négligence chez les personnes âgées (Snell, 2017). Ainsi, l'isolement social et la solitude sont répandus chez les personnes âgées et peuvent avoir des effets profonds sur le bien-être mental et émotionnel. Des facteurs tels que la perte d'un conjoint ou d'amis, la retraite, les limitations de mobilité et le déménagement géographique contribuent à la déconnexion sociale.

Le [rapport semestriel belge sur le bonheur national](#), par exemple, montre une augmentation du niveau d'anxiété de la population belge au cours des derniers cycles d'enquête, les personnes peu optimistes quant à l'avenir et peu satisfaites de leur sécurité présentant un risque nettement plus élevé d'éprouver de l'anxiété. En outre, les personnes qui se sentent seules sont deux fois plus susceptibles de se sentir malheureuses. Par conséquent, les répondants peu engagés dans des relations permanentes, les célibataires et les personnes souffrant d'une mauvaise santé physique ont le plus souvent fait l'expérience de la solitude (NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent, 2020).

## Section 3 : Les avantages de rester actif

### Bien-être physique : Maintenir la santé et la vitalité

Le bien-être physique joue un rôle crucial dans le maintien de la santé et de la qualité de vie. L'exercice physique régulier, associé à une bonne alimentation, contribue de manière significative au bien-être général et à la longévité.

Avec l'âge, le maintien d'un mode de vie actif devient de plus en plus important pour préserver la santé.

- ✓ la mobilité,
- ✓ l'indépendance et la vitalité.
- ✓ améliore la santé cardiovasculaire,
- ✓ améliore la force musculaire et la souplesse,
- ✓ gère le poids,
- ✓ favorise le bien-être mental en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression.



Source : canva.com

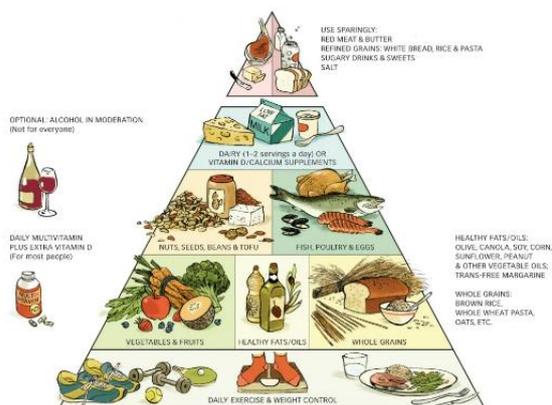
Il est essentiel de créer un programme d'exercices équilibré pour obtenir une bonne condition physique, en particulier avec l'âge. Il s'agit de combiner plusieurs types d'exercices pour traiter différents aspects de la santé et de la mobilité. Voici quelques conseils :

1. La pratique d'**activités aérobies** telles que la marche rapide, la natation ou le vélo peut améliorer considérablement la santé cardiovasculaire. Pour suivre vos progrès et surveiller votre fréquence cardiaque pendant ces exercices, vous pouvez utiliser des applications telles que "[Heart Rate Monitor](#)". En Europe, par exemple, [EuropeActive](#) plaide en faveur d'une augmentation de l'activité physique.
2. L'**entraînement musculaire** est tout aussi important et peut être intégré à votre programme en utilisant des poids légers ou des bandes de résistance. Ces exercices contribuent à maintenir la force musculaire et la densité osseuse, ce qui est essentiel pour prévenir la perte musculaire liée à l'âge et l'ostéoporose. Des applications de fitness comme "[FitOn](#)" ou des chaînes YouTube comme "[Yes2Next](#)" proposent des programmes d'entraînement spécifiques aux seniors

Copyright © 2008. Pour plus d'informations sur la pyramide alimentaire saine, veuillez consulter *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), et *Eat, Drink, and Be Healthy*, par Walter C. Willet.

## THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



dans votre routine quotidienne.

En combinant des activités aérobiques, des exercices de musculation et des exercices d'assouplissement, vous pouvez obtenir un programme d'exercices équilibré qui favorise la santé et la mobilité globales.

Outre l'exercice physique, on ne saurait trop insister sur le rôle de la nutrition. **La nutrition joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé physique et du bien-être des personnes âgées.** Les nutriments essentiels sont nécessaires pour

- ✓ le maintien des niveaux d'énergie,
- ✓ soutenir la fonction immunitaire,
- ✓ la prévention des maladies chroniques.

Des habitudes alimentaires saines et une bonne planification des repas sont des éléments essentiels d'une approche équilibrée de la nutrition. Vous avez besoin d'un apport adéquat en nutriments essentiels, notamment en vitamines, en minéraux, en protéines et en fibres.

que vous pouvez suivre pour vous assurer que vous effectuez ces exercices correctement et en toute sécurité.

3. Les **exercices d'assouplissement** sont également un élément clé d'un programme de remise en forme bien équilibré. **L'étirement**, le **yoga** et le **tai-chi** peuvent améliorer l'amplitude des mouvements et prévenir les raideurs. Ces activités n'améliorent pas seulement la souplesse physique, mais contribuent également à un meilleur équilibre et à une meilleure coordination, réduisant ainsi le risque de chutes. De nombreuses ressources en ligne et centres communautaires locaux proposent des cours spécialement conçus pour les personnes âgées, ce qui facilite l'intégration de ces exercices

1. Un bon point de départ pourrait être l'initiative "[MyPlateInitiative](#)" pour les personnes âgées, proposée par le ministère américain de l'agriculture, qui offre des lignes directrices alimentaires et des ressources sur mesure pour aider les personnes âgées à faire des choix alimentaires plus sains afin de soutenir la fonction immunitaire et de prévenir les maladies chroniques.
2. [Le Réseau européen du vieillissement, avec son rapport sur les soins nutritionnels](#) (Réseau européen du vieillissement, 2021) et ses lignes directrices pour la promotion d'une bonne nutrition dans les établissements de soins pour personnes âgées, est une bonne source d'information. Des suggestions et des recettes concrètes adaptées aux personnes âgées peuvent être trouvées sur de très nombreux sites de cuisine, par exemple [chefkoch.de](#), [senior-compagnie.fr](#), [gezondidee.mumc.nl](#), [varnastarost.si...](#)

Ainsi, non seulement la planification des repas peut vous aider à maintenir une alimentation équilibrée et à répondre à vos besoins nutritionnels, mais elle peut également contribuer à votre bien-être général et vous aider à relever les défis financiers liés à la préparation des repas.

### Bien-être mental et cognitif : Améliorer les fonctions cognitives et la santé émotionnelle

L'amélioration du bien-être mental et émotionnel est un aspect essentiel du vieillissement positif et actif. L'apprentissage tout au long de la vie et la culture de soi peuvent considérablement renforcer les fonctions cognitives et la santé émotionnelle (Tabibnia & Dan, 2018).

- Stimulation cognitive : Les activités telles que la lecture, les puzzles et l'acquisition de nouvelles compétences stimulent le cerveau, ce qui contribue à maintenir l'acuité mentale et à retarder le déclin cognitif.
- Le bien-être émotionnel est favorisé par :
  - Des pratiques de pleine conscience telles que la méditation et les exercices de respiration

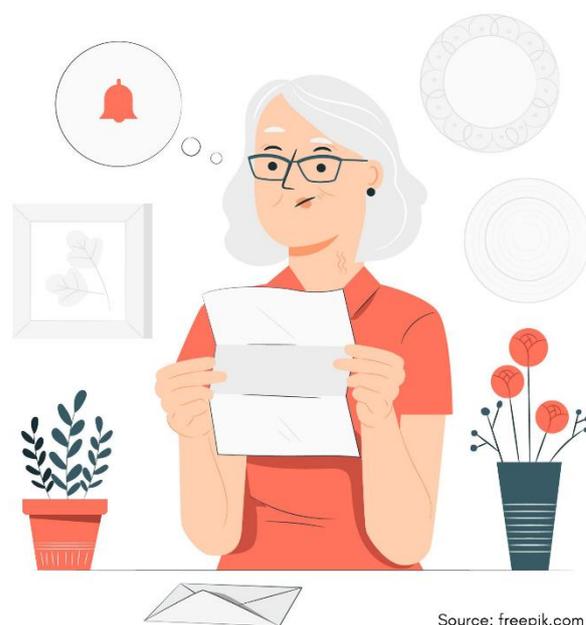
- Des techniques de gestion du stress et l'autorégulation émotionnelle. En stimulant continuellement leur esprit et en gérant leur santé émotionnelle, les personnes âgées peuvent se sentir plus épanouies, réduire leurs sentiments d'anxiété et de dépression et améliorer leur qualité de vie en général.
- L'apprentissage tout au long de la vie : L'importance de l'apprentissage tout au long de la vie pour les personnes âgées ne peut être surestimée en raison des preuves irréfutables des effets positifs de l'apprentissage sur le bien-être physique, psychologique et social des personnes âgées.



### Les avantages de l'éducation et de la formation tout au long de la vie

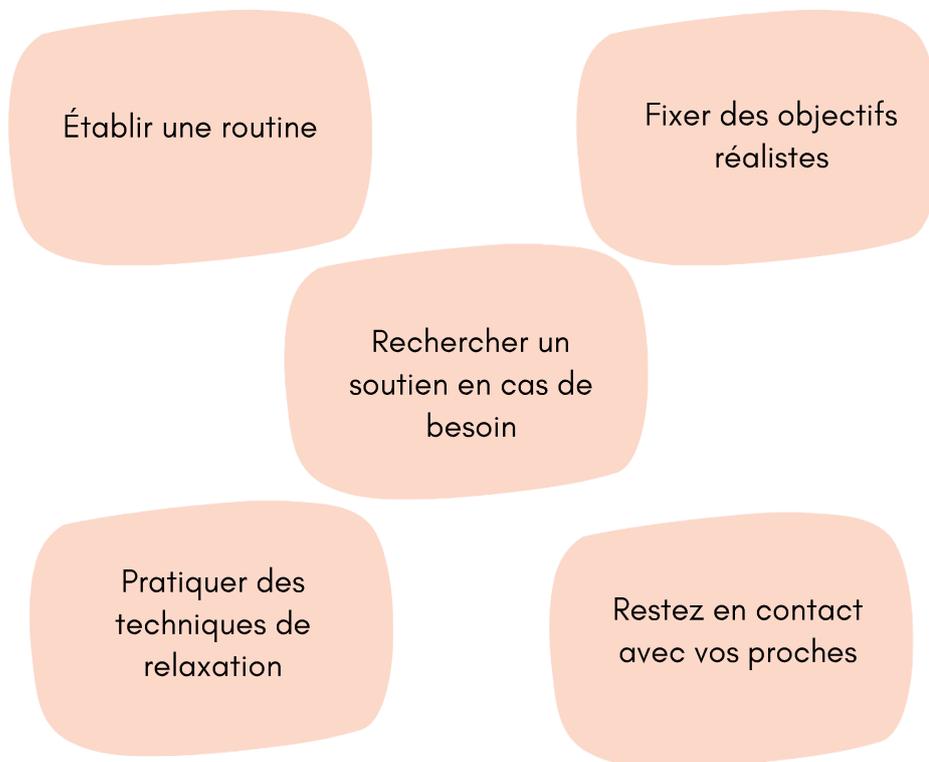
- Les premières recherches sur l'apprentissage des personnes âgées ont mis en évidence ses avantages, tels que le maintien des fonctions cognitives et la promotion de l'inclusion sociale (Schmidt-Hertha, Formosa, & Frago, 2019).
- Apprendre de nouvelles compétences, rester mentalement actif et favoriser les relations sociales. Par exemple, des activités telles que la peinture, le tricot, les clubs de lecture et les discussions sur l'actualité permettent non seulement de garder l'esprit vif, mais offrent également des possibilités d'interaction sociale et d'enrichissement émotionnel (Culture on Prescription : Training Kit, 2024).
- Les avantages de l'éducation et de la formation tout au long de la vie vont au-delà de l'amélioration individuelle et ont un impact sur le contexte social et communautaire plus large en favorisant le vieillissement actif et l'inclusion sociale. Des recherches ont montré que la participation à des activités éducatives peut renforcer le sentiment de **responsabilisation**, d'**autonomie** et

L'apprentissage à un âge avancé est lié à l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être, ce qui suggère que les possibilités d'éducation devraient être rendues plus accessibles aux personnes âgées afin de soutenir leur santé mentale et leurs fonctions cognitives. La promotion de l'apprentissage tout au long de la vie est donc essentielle pour améliorer le bien-être mental des personnes âgées et leur permettre de mener une vie épanouie (Culture on Prescription : Training Kit, 2024).



### Santé émotionnelle : Gérer le stress et l'anxiété

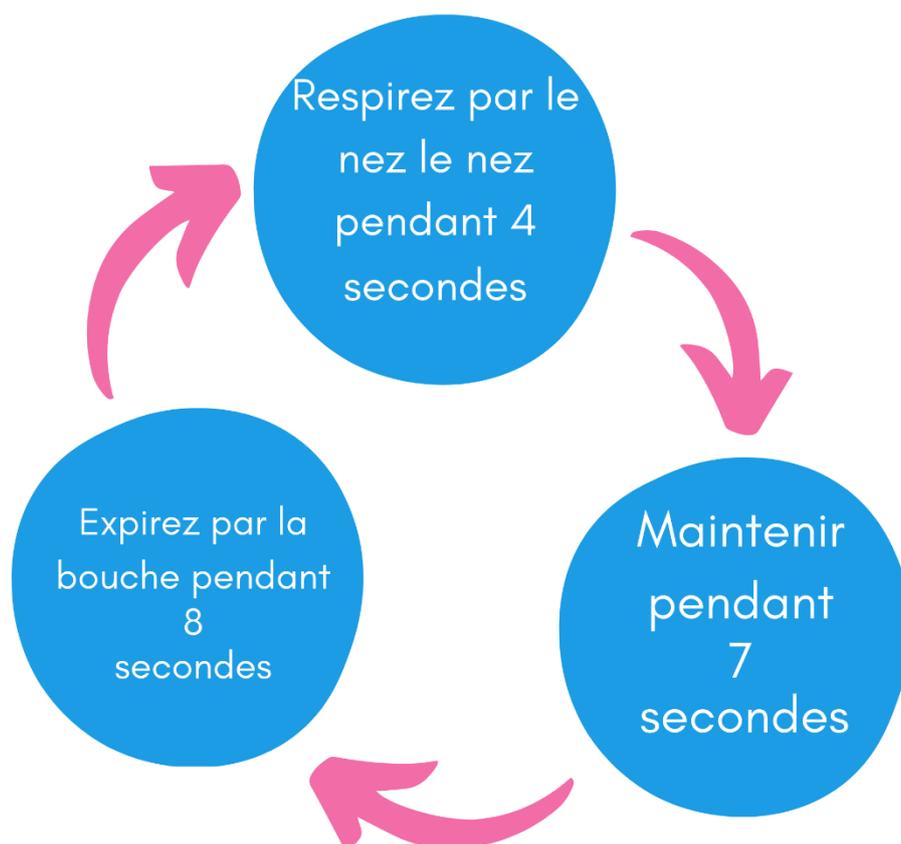
La gestion du stress et de l'anxiété est cruciale pour le bien-être mental. Le stress et l'anxiété chroniques peuvent avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale, entraînant des problèmes tels que la dépression, des problèmes cardiovasculaires et un affaiblissement de la fonction immunitaire. Les techniques de gestion du stress et de l'anxiété comprennent



La régulation émotionnelle est un autre aspect essentiel du maintien de la santé émotionnelle. Il s'agit de reconnaître et de comprendre ses émotions, ainsi que de développer des stratégies pour les gérer et les exprimer de manière saine. Des techniques telles que la tenue d'un journal, la discussion avec un ami de confiance ou un conseiller, et la pratique d'activités créatives telles que la peinture ou la musique peuvent être très bénéfiques.

Les techniques de pleine conscience et de relaxation sont particulièrement efficaces pour favoriser la régulation émotionnelle et réduire le stress. La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent sans jugement, ce qui peut aider les individus à devenir plus conscients de leurs pensées et de leurs sentiments et à les gérer plus efficacement. L'une des pratiques de pleine conscience les plus simples et les plus efficaces est l'exercice de la respiration. La respiration profonde peut contribuer à calmer le système nerveux, à réduire le stress et à améliorer la clarté mentale. Une

technique courante est l'**exercice de respiration 4-7-8**, qui consiste à inspirer pendant quatre temps, à retenir son souffle pendant sept temps et à expirer pendant huit temps. Cette pratique peut être effectuée n'importe où et aide à ancrer et à centrer l'esprit.



La [méditation guidée](#) et la relaxation musculaire progressive sont d'autres techniques de pleine conscience très utiles. La méditation guidée consiste à suivre les instructions d'un narrateur pour concentrer l'esprit et détendre le corps. Cette pratique peut contribuer à réduire l'anxiété, à améliorer la concentration et à favoriser un sentiment de paix. La relaxation musculaire progressive consiste à tendre puis à relâcher lentement chaque groupe de muscles du corps. Cette technique permet de réduire la tension physique et favorise la relaxation générale. Ces deux méthodes sont très efficaces pour gérer le stress et améliorer le bien-être émotionnel.

Résumant les facteurs les plus importants pour que les citoyens atteignent le bonheur, le Happiness Belgian Report cite la tranquillité d'esprit (19,9 %), la satisfaction à l'égard de

sa situation financière (17 %) et l'autonomie/l'implication/la compétence (16,7 %). Il a également évalué les facteurs les plus importants pour que les Belges résistent au malheur en temps de crise : la tranquillité d'esprit (65 %), la satisfaction des contacts sociaux (50 %) et le fait de ne pas se sentir seul (49 %). Les réponses à l'enquête, fortement influencées par le COVID, citent étonnamment la bonne santé subjective comme le facteur le moins important (37 %) pour prévenir le malheur en temps de crise (NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent, 2020).

### L'engagement social : Favoriser les liens et l'engagement communautaire

Il est tout aussi important de renforcer les liens sociaux, qui sont essentiels au bien-être global de tous les adultes, en particulier des personnes âgées.

- Le maintien et l'entretien des réseaux sociaux peuvent prévenir l'isolement et la solitude, qui sont des problèmes courants lorsque l'on vieillit (Courtin & Knapp, 2015). L'engagement social par le biais de la participation communautaire, d'activités de groupe et du maintien des relations avec la famille et les amis crée un système de soutien qui est crucial pour la santé émotionnelle.

La participation à des activités sociales et culturelles, telles que les clubs, et le travail bénévole offrent des possibilités d'interactions significatives et d'expériences partagées. Ces liens offrent non seulement un soutien émotionnel, mais contribuent également à un sentiment d'appartenance et d'utilité, ce qui est vital pour le maintien de la santé mentale et émotionnelle.



Source : canva.com

### Mise en œuvre pratique

L'intégration d'activités physiques, mentales et sociales dans les routines quotidiennes est essentielle au maintien de la santé et du bien-être, en particulier pour les personnes âgées. Ce chapitre propose des stratégies pratiques et des exemples pour vous aider à intégrer ces activités dans votre vie de tous les jours, afin de garantir un mode de vie équilibré et épanouissant.

## Activités physiques :

### Commencez par des exercices simples

Commencez votre journée par une routine d'étirements en douceur pour améliorer votre souplesse et prévenir les raideurs. Envisagez des activités telles que le yoga ou le tai-chi, qui ont peu d'impact et sont bénéfiques pour l'équilibre et la coordination. Les ressources en ligne et les centres communautaires proposent souvent des cours spécialement conçus pour les personnes âgées.

### Pratiquez des exercices d'aérobic

Intégrez des activités aérobiques telles que la marche rapide, la natation ou le vélo dans votre routine quotidienne pour améliorer votre santé cardiovasculaire. Visez au moins 30 minutes d'activité aérobique modérée plusieurs jours par semaine. Utilisez des applications pour suivre votre fréquence cardiaque et vous assurer que vous vous entraînez au niveau approprié.

### Faites de l'entraînement musculaire

La musculation est essentielle pour maintenir la masse musculaire et la densité osseuse. Utilisez des poids légers ou des bandes de résistance pour les exercices qui ciblent les principaux groupes musculaires. YouTube propose des exercices spécifiques aux seniors que vous pouvez suivre à la maison. Essayez de faire des exercices de musculation deux jours par semaine.

### Utilisez la technologie pour vous motiver

Les trackers et les applications de fitness peuvent vous aider à fixer des objectifs, à suivre vos progrès et à rester motivé. De nombreuses applications de fitness sont conçues pour les personnes âgées et proposent des instructions faciles à suivre et des fonctions de suivi.

## Activités mentales

### Stimulez votre cerveau

Participez à des activités qui stimulent votre esprit et favorisent la santé cognitive. Les puzzles, tels que les mots croisés et le Sudoku, sont excellents pour stimuler le cerveau. En outre, vous pouvez même envisager de vous adonner à un passe-temps, comme jouer d'un instrument de musique, apprendre une nouvelle langue ou faire de l'art et de l'artisanat. Bien que cela puisse sembler décourageant au début, même de tout petits pas dans l'apprentissage de quelque chose de nouveau peuvent apporter de grands bénéfices.

### Pratiquez l'apprentissage tout au long de la vie

Vous pouvez aussi vous inscrire à des cours ou à des ateliers pour continuer à apprendre et rester mentalement actif. De nombreuses universités et collèges communautaires proposent des cours pour les personnes âgées. Les plateformes en ligne offrent la possibilité d'apprendre depuis chez soi.

### Techniques de pleine conscience et de relaxation

La pratique de la pleine conscience et des techniques de relaxation peut être très bénéfique pour la santé mentale. De simples exercices de respiration, comme la technique 4-7-8, peuvent contribuer à réduire le stress et à améliorer la clarté mentale. La méditation guidée et la relaxation musculaire progressive sont également des méthodes efficaces pour gérer le stress.

## Activités sociales

### Restez connecté.e

Le maintien de liens sociaux est essentiel au bien-être émotionnel et mental. Faites l'effort de rester en contact avec votre famille et vos amis par le biais d'appels téléphoniques réguliers, de chats vidéo ou des médias sociaux. Des plateformes telles que Zoom et Skype permettent de rester facilement en contact, même à distance.

### Participez à des activités communautaires

Envisagez de rejoindre des clubs, des groupes ou des activités communautaires qui vous intéressent. Qu'il s'agisse d'un club de lecture, d'un groupe de jardinage ou d'une chorale locale, ces activités offrent des possibilités d'interaction sociale et de partage d'expériences. Les centres communautaires et les organisations de personnes âgées proposent souvent des programmes adaptés aux personnes âgées.

### Participez à des événements sociaux

Participez aux événements sociaux et aux activités de votre communauté. Il peut s'agir d'assister à des festivals, à des ateliers ou à des réunions publiques. Ces événements constituent des plateformes d'interaction et vous aident à rester en contact avec votre environnement local.

### Se rendre utile

Le bénévolat est un moyen gratifiant de rester socialement engagé et de contribuer à la vie de sa communauté. De nombreuses organisations accueillent des bénévoles plus âgés, et les possibilités sont nombreuses, qu'il s'agisse d'encadrer des jeunes ou d'aider des associations caritatives locales.

### Explorez les applications sociales

Il existe plusieurs applications conçues pour aider les personnes âgées à entrer en contact avec d'autres personnes. Des applications comme "Nextdoor" vous mettent en contact avec des voisins et des événements locaux, tandis que "Meetup" vous permet de trouver et de rejoindre des groupes en fonction de vos centres d'intérêt.

### Voyagez et explorez

Si possible, voyagez même et explorez de nouveaux endroits. Les voyages permettent de vivre de nouvelles expériences et de rencontrer des gens. Envisagez de vous joindre à des groupes de voyageurs qui s'adressent aux personnes âgées afin de vivre des expériences de voyage sûres et agréables.

### Conclusion

En conclusion, il existe de nombreux aspects d'un vieillissement positif et actif, l'accent étant mis sur l'importance du développement personnel continu, du bien-être physique, de la santé mentale et cognitive, de la stabilité émotionnelle et de l'engagement social. Il est évident que le vieillissement va au-delà du déclin physique, mais qu'il s'agit d'un parcours de croissance et de développement, au cours duquel les personnes âgées peuvent contribuer de manière significative à la société et mener une vie enrichissante.

Il est essentiel de relever les principaux défis, tels que les préoccupations économiques, les problèmes de santé et l'isolement social, en encourageant l'apprentissage tout au long de la vie, la pleine conscience, les techniques de relaxation et les



activités sociales afin de préserver l'agilité mentale, la santé émotionnelle et les liens sociaux.

### Quiz

1. Quel est l'un des principaux avantages du maintien et de l'entretien des réseaux sociaux pour les personnes âgées ?

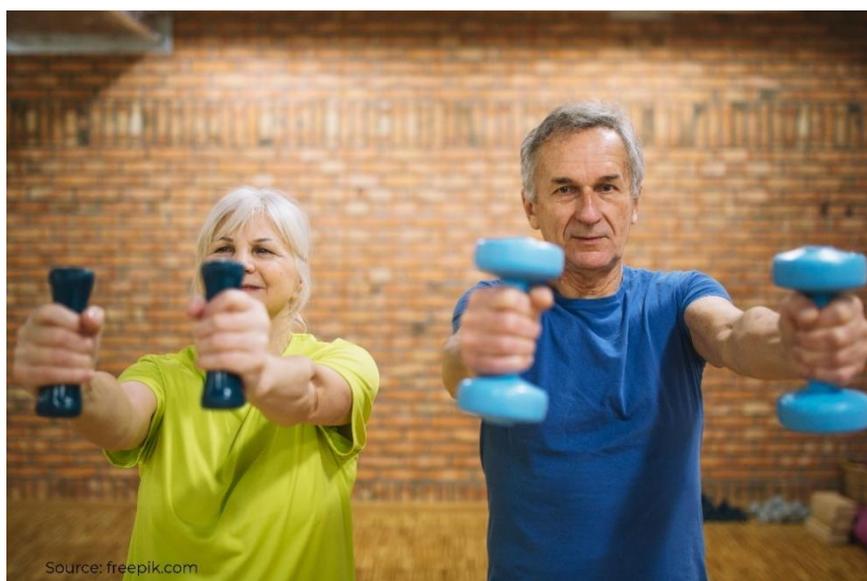
- A) Stabilité financière
- B) Prévention de l'isolement et de la solitude
- C) Augmentation de la force physique

2. Quel type d'exercice est recommandé pour maintenir la masse musculaire et la densité osseuse chez les personnes âgées ?

- A) Exercices de pleine conscience
- B) Routines d'étirement
- C) Entraînement musculaire

3. Quelle est l'activité suggérée aux personnes âgées pour rester mentalement actives et stimuler leur esprit ?

- A) S'adonner à l'art et à l'artisanat
- B) Participation à des événements sociaux
- C) Voyager dans de nouveaux endroits



## Références

1. Andersen, L. R. (2021, 05). *Qu'est-ce que la Bildung ?* Consulté le 14 juillet 2024 sur le site <https://eaea.org/project/bildung> : <https://eaea.org/wpcontent/uploads/2021/02/What-is-Bildung-final-with-disclaimer.pdf>
2. Corrie, J. A. (2017). *La retraite exemplaire de William Cullen : l'art de vieillir dans l'Écosse des Lumières*. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : <https://theses.gla.ac.uk/> : <https://theses.gla.ac.uk/30883/1/2017corriephd.pdf>
3. Courtin, E. et Knapp, M. (2015, 12 28). *Social isolation, loneliness and health in old age : a scoping review*. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : <https://onlinelibrary.wiley.com/> : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12311>
4. *La culture sur ordonnance : Kit de formation*. (2024, 02). Consulté le 16 juillet 2024 à l'adresse suivante : <https://culture-on-prescription.eu> : <https://culture-on-prescription.eu/wp-content/uploads/2024/03/TRAINING-KIT.pdf>
5. Danzer, G. (2019). Aufklärung und Bildung : Emmanuel Kant. Dans *Voilà un homme - Über Goethe, die Menschen und das Leben* (pp. 173-191). Berlin : Springer, Berlin, Heidelberg. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-57672-4\\_11#citeas](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-57672-4_11#citeas)
6. Réseau européen sur le vieillissement. (2021). *Promouvoir la bonne nutrition dans les soins aux personnes âgées*. Tábor : Réseau européen sur le vieillissement.
7. Gibson, H. J. et Singleton, J. F. (2012). *Leisure and Aging : Theory and Practice*. Champaign : Human Kinetics.
8. Haan, P., Stichnoth, H., Blömer, M., Buslei, H., Geyer, J., Krolage, C., & Müller, K.-U. (2017, 06). *L'évolution du réchauffement climatique jusqu'en 2036 : tendances, risques et politiques*. Consulté le 14 juillet 2024 sur econstor.eu : <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/168442/1/89093620X.pdf>
9. Loch, W. (2019, 01). *Erziehung und Geschichte bei Johann Gottfried Herder*. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : <https://www.vr-elibrary.de> : <https://www.vr-elibrary.de/doi/10.7788/bue-1957-jg26>
10. Martin, A., Sornay-Rendu, E., Chandler, J., Duboeuf, F., Girman, C., & Delmas, P. (2002, 07). *L'impact de l'ostéoporose sur la qualité de vie : la cohorte OFELY*. Consulté le 14 juillet 2024 sur le site <https://sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8756328202007871>
11. McCallum, J. (2001). Health in the "Grey" Millennium - Romanticism versus Complexity ? Dans D. T. Weisstub, *Aging : Culture, Health, and Social Change* (pp. 29-42). Springer Science+Business Media Dordrecht. Consulté le 14 juillet 2024

- à l'adresse suivante : [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-0677-3\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-0677-3_3)
12. NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent. (2020). *Geluksonderzoek 2020*. Consulté le 25 février 2024 à l'adresse suivante : [www.nn.be](https://www.nn.be) : [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiUvoi\\_jbD7AhWSuaQKHetQDgkQFnoECBAQAO&url=http%3A%2F%2Fgeluk.ugent.be%2FPersdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf&usg=AOvVawlvJDnuBP9G04FnETZCRtag](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiUvoi_jbD7AhWSuaQKHetQDgkQFnoECBAQAO&url=http%3A%2F%2Fgeluk.ugent.be%2FPersdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf&usg=AOvVawlvJDnuBP9G04FnETZCRtag)
  13. Pinckard, K., Baskin, K. K. et Stanford, K. I. (2019, 06 4). *Effets de l'exercice pour améliorer la santé cardiovasculaire*. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/>
  14. Rijken, M., Kerkhof, M. v., Dekker, J. et Schellevis, F. G. (2005, 02). *Comorbidité des maladies chroniques*. Consulté le 14 juillet 2024 sur le site <https://link.springer.com/> : <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-004-0616-2>
  15. Schmidt-Hertha, B., Formosa, M. et Fragoso, A. (2019). *Vieillessement actif, inclusion sociale et bien-être : Avantages de l'apprentissage à un âge avancé*. Retrieved 07 14, 2024, from [www.um.edu.mt/](http://www.um.edu.mt/) : <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf>
  16. Shaji, K. S., Smitha, K., Lal, K. P. et Prince, M. J. (2002, 12). *Caregivers of people with Alzheimer's disease : a qualitative study from the Indian 10/66 Dementia Research Network*. Consulté le 14 juillet, International Journal of Geriatric Psychiatry 2024, sur <https://onlinelibrary.wiley.com/> : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.649>
  17. Shepherd, B. F. et Brochu, P. M. (2021, 04). *Comment les stéréotypes nuisent-ils aux personnes âgées ? A theoretical explanation for the perpetration of elder abuse and its rise*. Consulté le 14 juillet 2024 sur le site [www.sciencedirect.com/](http://www.sciencedirect.com/) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178920301397>
  18. Snell, K. D. (2017, 01 06). *The rise of living alone and loneliness in history (L'essor de la vie en solitaire et la solitude dans l'histoire)*. Consulté le 16 juillet 2024 à l'adresse suivante : [www.tandfonline.com](http://www.tandfonline.com) : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03071022.2017.1256093>

19. Tabibnia, G. et Dan, R. (2018). *Une formation à la résilience qui peut changer le cerveau*. Consulté le 07 16, 2024, sur <https://psycnet.apa.org> : <https://psycnet.apa.org/record/2018-09962-005>
20. Verband Österreichischer Volkshochschulen ; DAFNI KEK. (2022, 05). *Democracy and Bildung*. Consulté le 14 juillet 2024 sur <https://eaea.org/project/bildung> : <https://eaea.org/wp-content/uploads/2022/05/Democracy-and-Bildung.pdf>
21. Organisation mondiale de la santé. (2021, 03 18). *Ageing-Ageism*. Consulté le 16 juillet 2024 à l'adresse suivante : [www.who.int](http://www.who.int) : <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>



Source : freepik.com

## Module 3 : Exemples et études de cas à travers les pratiques de la psychologie positive

### Introduction

La psychologie positive se concentre sur l'étude et la promotion du bien-être, du bonheur et du fonctionnement humain positif. Elle met l'accent sur les forces, les vertus et les facteurs qui contribuent à une vie épanouie (Seligman, 2002). L'intégration des pratiques de psychologie positive peut considérablement améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en favorisant leur bien-être émotionnel et mental. Pour les soignants, ces pratiques offrent des outils précieux pour soutenir leurs proches tout en préservant leur propre bien-être.

Ce module présente des exemples et des études de cas de personnes dont la vie a été transformée de manière positive grâce aux pratiques de la psychologie positive. Il est divisé en quatre sections :

- Section 1 : Comprendre la psychologie positive,
- Section 2. Études de cas,
- Section 3. Pratiques et stratégies de psychologie positive et,
- Section 4. Conseils pour les soignants

### Section 1 : Comprendre la psychologie positive

#### Tentatives de définition et de compréhension de la psychologie positive

Pour tenter de définir la psychologie positive et de mieux comprendre sa nature et son contexte, nous pouvons partir du principe qu'il s'agit de l'étude scientifique de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. Elle se concentre sur les forces et les vertus humaines qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir. Elle met l'accent non plus sur le seul traitement des maladies mentales, mais sur l'amélioration du bien-être et du bonheur.

Pour mieux comprendre la psychologie positive, le modèle **PERMA** proposé par Martin Seligman (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Engagement, Accomplishments), l'un des modèles les plus répandus dans ce domaine scientifique, met en évidence les concepts clés de la psychologie positive :

#### 1. Émotions positives :

- **Joie** : éprouver du bonheur et de la joie dans l'instant présent. Pour les personnes âgées, la joie peut être trouvée dans les petites activités

quotidiennes, dans la pratique d'un hobby ou dans le temps passé avec des proches.

- **La gratitude** : Reconnaître et apprécier les bonnes choses de la vie. La pratique de la gratitude peut consister à tenir un journal de gratitude, où l'on énumère chaque jour les choses pour lesquelles on est reconnaissant.
- **Sérénité** : Sentiment de calme et de satisfaction. On peut y parvenir en pratiquant des activités telles que la méditation, l'exercice physique doux ou en passant du temps dans la nature.

## 2. Engagement :

- Être profondément impliqué dans des activités qui vous stimulent et vous absorbent. Cet état, souvent appelé "flow", est celui où l'on perd la notion du temps tant on est absorbé par ce que l'on fait. Pour les personnes âgées, il peut s'agir de jardiner, de peindre ou de résoudre des énigmes.

## 3. Les relations :

- Favoriser des liens significatifs avec les autres. Les relations positives sont la pierre angulaire du bien-être. Pour les personnes âgées, le maintien de liens sociaux peut passer par des visites régulières de la famille et des amis, la participation à des activités communautaires ou l'adhésion à des clubs et à des groupes.

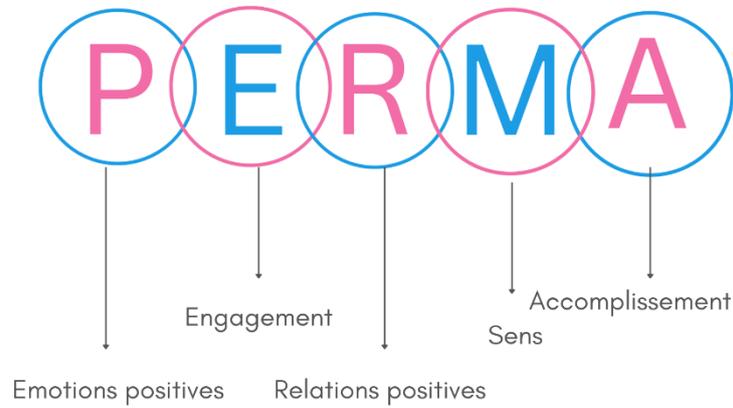
## 4. Signification :

- Avoir un but ou le sentiment que la vie a de la valeur et un sens. Le sens de la vie peut être trouvé à travers différentes voies telles que la spiritualité, le bénévolat ou la poursuite des passions de toute une vie. Pour les aidants, le sens peut venir de l'épanouissement que procure la prestation de soins et de soutien à des êtres chers.

## 5. Réalisations :

- Atteindre des objectifs et acquérir un sentiment de maîtrise. Il s'agit de fixer et d'atteindre des objectifs personnels, aussi modestes soient-ils, qui procurent un sentiment de fierté et de réussite. Pour les personnes âgées, les réalisations peuvent inclure l'apprentissage d'une nouvelle compétence, l'achèvement d'un projet ou le maintien de la santé physique.

## Introduction d'une nouvelle théorie du bien-être



### Les avantages de la psychologie positive pour les personnes âgées et les soignants

La psychologie positive présente un certain nombre d'avantages pour les personnes âgées et les soignants :

## Section 2 : Études de cas

Vous trouverez ci-dessous des études de cas de personnes dont la vie a été transformée par la psychologie positive :

### 1. Amélioration de la santé mentale :

Les pratiques de psychologie positive peuvent entraîner une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété et favoriser une vision plus positive de la vie. Des techniques telles que le **journal de la gratitude** et la **pleine conscience** peuvent améliorer l'humeur et la stabilité émotionnelle.

### 2. Renforcement de la résilience :

Le développement de la résilience aide les individus à mieux faire face aux défis de la vie et à se remettre des échecs. La psychologie positive encourage le développement de la résilience par le biais d'**émotions positives**, de **relations de soutien** et de la **recherche d'un sens aux expériences vécues**.

### 3. Réduction du stress et de l'anxiété :

Des pratiques telles que la **méditation de pleine conscience**, les **exercices de respiration profonde** et la pratique d'activités agréables peuvent réduire considérablement le **niveau de stress**. Les personnes âgées et leurs aidants peuvent bénéficier de **techniques de réduction du stress** qui les aident à gérer leurs responsabilités sans se laisser submerger.

### 4. Une plus grande satisfaction dans la vie :

S'engager dans des **activités qui procurent de la joie**, entretenir **des relations significatives** et **atteindre des objectifs personnels** contribuent à la **satisfaction globale de la vie**. Pour les personnes âgées, cela peut signifier trouver de **nouveaux passe-temps** ou **renouer avec d'anciens**, et pour les soignants, trouver un **équilibre et**

## Étude de cas n° 1 : Heather adopte la psychologie positive à un âge avancé

**Contexte :** Heather Lee, une femme de 96 ans pleine de vie et d'entrain, a une histoire inspirante de résilience et de transformation positive. Heather est fière de son âge et considère le vieillissement comme une réussite à célébrer. La vie d'Heather a pris un tournant décisif lorsque son mari est décédé. Les mots qu'il a prononcés en partant : *"C'est maintenant que tu dois te montrer à la hauteur"* sont devenus un mantra pour elle. Elle a reconnu qu'elle devait **s'affirmer** davantage et devenir plus **indépendante**. Cette prise de conscience a marqué le début de son voyage vers l'amélioration de soi et la résilience.

Après la mort de son mari, Heather s'est découverte une compulsion pour la marche. La marche est devenue pour elle une forme de thérapie du deuil. Elle trouvait du réconfort et de la force dans l'acte de marcher, et plus elle marchait vite, mieux elle se sentait. Cette nouvelle passion pour l'activité physique l'a non seulement aidée à surmonter son chagrin, mais l'a également mise sur la voie d'une athlète accomplie.

**Réalisations et reconnaissance :** En 2011, à l'âge de 84 ans, le physiothérapeute d'Heather lui a suggéré de participer aux Masters Games à Adélaïde. Elle a relevé le défi et, à sa grande surprise, a remporté quatre médailles d'or, battant au passage des records du monde. Cette réussite a fait naître chez Heather le désir de repousser sans cesse ses limites et de viser l'excellence.

**Psychologie positive et épanouissement personnel :** L'histoire d'Heather est un exemple brillant de la manière dont la psychologie positive peut conduire au développement personnel et à l'épanouissement à un âge avancé. Elle a appris à accepter le vieillissement, le considérant comme une opportunité plutôt que comme une limitation. Heather est devenue plus philosophe, acceptant le processus de vieillissement avec grâce et sagesse. Sa résilience et son attitude positive lui ont permis de continuer à atteindre ses objectifs et à inspirer les autres.

### Principaux enseignements et recommandations :

**Accepter le vieillissement** : Considérer le vieillissement comme une réussite et une opportunité de développement personnel.

**Restez physiquement actif** : Pratiquez des activités physiques, même de simples exercices à la maison, pour préserver votre santé physique et mentale.

**Cultiver la résilience** : Utilisez les défis et les revers comme des occasions de développer la résilience et l'affirmation de soi.

**Partager les connaissances** : Transmettre la sagesse et l'expérience aux jeunes générations, en favorisant le sens de la communauté et de la continuité.

**Rester engagé** : Gardez l'esprit actif et trouvez de nouvelles passions ou de nouveaux passe-temps.

**Trouver un sens** : Recherchez des activités et des relations qui vous procurent un sentiment d'utilité et d'épanouissement, améliorant ainsi votre bien-être général.

**Utiliser ses points forts** : Identifier et utiliser ses points forts pour relever les défis de la vie et atteindre ses objectifs personnels, en renforçant l'estime de soi et la confiance en soi.

Vidéo : Vieillesse positive - L'histoire de Heather - 3 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=oZRxyhGXOkw>

(Source : <https://www.health.gov.au/news/heathers-story-living-life-to-the-fullest-one-step-at-a-time>)

### Étude de cas n° 2 : Peter surmonte l'adversité grâce à la psychologie positive

**Contexte** : Peter Dornan, un physiothérapeute de 80 ans, incarne une vie de résilience, de positivité et d'amélioration continue de soi. Bien qu'il reconnaisse les défis du vieillissement, Peter vit chaque jour avec la même vigueur et la même détermination que dans ses jeunes années. Son histoire illustre avec force la manière dont la psychologie positive peut avoir un impact profond sur la vie des personnes âgées.

**Un diagnostic qui change la vie** : À 52 ans, un cancer de la prostate a été diagnostiqué chez Peter, un tournant qui a profondément marqué sa vie. Le diagnostic et l'intervention chirurgicale qui s'en est suivie ont entraîné de graves effets secondaires, empêchant Peter de travailler, de faire de l'exercice ou d'avoir des relations intimes. Luttant contre

la dépression et les idées suicidaires, Peter a une fois de plus puisé dans sa résilience intérieure. Il a refusé de succomber au désespoir et a cherché des moyens de faire face à sa nouvelle réalité.

**Création d'un réseau de soutien :** Déterminé à trouver du soutien, Peter a publié une annonce pour rechercher d'autres personnes vivant des difficultés similaires. La réponse a été massive : 70 hommes et leurs partenaires ont assisté à la première réunion. Au cours des 20 années suivantes, l'initiative de Peter s'est transformée en un important réseau de soutien, abordant divers aspects du cancer de la prostate. Ce groupe s'est transformé en Prostate Cancer Foundation of Australia, devenant ainsi le principal organisme de consommateurs pour le cancer de la prostate dans le pays. Les efforts de Peter ont non seulement apporté un soutien vital à de nombreuses personnes, mais ils ont également contribué à une prise de conscience plus large et à la défense des intérêts des patients atteints du cancer de la prostate.

**Adopter la psychologie positive et la résilience :** Le parcours de Peter met en évidence le rôle essentiel de la psychologie positive pour surmonter l'adversité. Son expérience lui a appris que la survie et l'épanouissement passent souvent par la lutte et la persévérance. En se remettant continuellement en question et en adoptant une approche proactive de la vie, Peter a pu s'épanouir malgré ses échecs.

#### **Principaux enseignements et recommandations :**

**Exploiter la force intérieure :** Reconnaître et utiliser la résilience et la force intérieures qui existent en vous pour surmonter les défis.

**Chercher du soutien :** La constitution d'un réseau de soutien peut apporter une aide et une camaraderie inestimables dans les moments difficiles.

**Rester physiquement actif :** Pratiquer des activités physiques pour préserver sa santé physique et mentale, même dans l'adversité.

**Adoptez la positivité :** Concentrez-vous sur ce que vous avez et célébrez la vie au quotidien, plutôt que de vous attarder sur d'éventuelles limitations.

**Contribuer à la communauté :** Utiliser ses expériences personnelles pour soutenir et inspirer d'autres personnes confrontées à des défis similaires.

**Trouver un sens :** Recherchez des activités et des relations qui vous procurent un sentiment d'utilité et d'épanouissement, améliorant ainsi votre bien-être général.

**Utiliser ses points forts :** Identifier et utiliser ses points forts pour relever les défis de la vie et atteindre ses objectifs personnels, en renforçant l'estime de soi et la confiance en soi.

Vidéo : Vieillessement positif - L'histoire de Peter - 3 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=cLcgRcKbwVE>

(Source : <https://www.health.gov.au/news/peters-story-conquering-lifes-greatest-challenges>.)

### Étude de cas n° 3 : Isabel vieillit avec détermination et passion

**Contexte :** Isabel Allende, auteure de renom, navigue entre les défis et les opportunités du vieillissement. À 71 ans, Isabel partage ses réflexions personnelles, l'inspiration qu'elle tire des autres et ses stratégies pour maintenir la passion et le but dans ses dernières années. Son histoire donne un aperçu précieux des aspects psychologiques et émotionnels du vieillissement, en soulignant l'importance de l'attitude, de la résilience et du soutien de la communauté.

Elle craint de perdre son indépendance, mais trouve du réconfort dans l'enseignement de Ram Dass selon lequel l'acceptation de la dépendance peut réduire la souffrance. Elle considère les changements de son corps avec tendresse et apprécie l'aide qu'elle reçoit.

**Gains et liberté :** Le vieillissement a libéré Isabel des attentes sociétales et personnelles. Elle n'a plus besoin de faire ses preuves et s'attache à profiter de la vie, en se débarrassant de ses émotions négatives. Elle apprécie la clarté mentale qui découle de la libération de ces fardeaux.

**La vulnérabilité et la spiritualité :** Isabel considère la vulnérabilité comme une force. La spiritualité et la méditation l'aident à rester présente et attentive. Elle estime que la spiritualité est essentielle à son bien-être.

**Entretenir la passion et l'attitude positive :** Isabel croit en la nécessité d'entretenir consciemment la passion. Elle accepte les hauts et les bas de la vie et reste ouverte à l'amour et à l'engagement. Même lorsqu'elle se sent à plat, elle simule la passion pour raviver un véritable enthousiasme, soulignant ainsi l'importance d'une attitude positive.

### Principaux enseignements et recommandations :

**L'inspiration des autres** : Trouver la motivation auprès de ceux qui ont apporté une contribution significative plus tard dans la vie.

**Acceptation et résilience** : Accepter les changements et se concentrer sur la résilience pour améliorer la qualité de vie.

**La liberté et le lâcher-prise** : Le vieillissement peut permettre de se libérer des attentes et de mieux profiter de la vie.

**Spiritualité et pleine conscience** : La spiritualité et la pleine conscience améliorent le bien-être et la paix.

**Attitude positive** : Le maintien d'une attitude positive et d'une passion est essentiel pour vieillir en beauté.

**Utiliser ses points forts** : identifier et utiliser ses points forts pour relever les défis de la vie et atteindre ses objectifs personnels, en renforçant l'estime de soi et la confiance en soi.

**Vidéo** : Isabel Allende : Comment vivre passionnément, quel que soit son âge TED

<https://www.youtube.com/watch?v=5ifMRNag2XU&t=1s>

(Source : <https://shorturl.at/cjt7E>)

Ces études de cas réels montrent comment les pratiques de psychologie positive, telles que la méditation de pleine conscience et les affirmations positives, peuvent améliorer considérablement la vie des personnes âgées, en renforçant leur bien-être émotionnel, en favorisant des liens sociaux positifs et en développant leur résilience (Swaranalatha et al., 2024).

### Section 3 : Pratiques et stratégies de psychologie positive

La psychologie positive se concentre sur l'amélioration du bien-être et du bonheur par le biais de diverses pratiques et stratégies. Cette section explore les pratiques clés de la psychologie positive, telles que le journal de gratitude, la méditation de pleine conscience, les affirmations positives et les activités basées sur la force : Le **journal de la gratitude**, la **méditation de pleine conscience**, les **affirmations positives** et les **activités basées sur la force**. Chaque pratique est détaillée avec des étapes pour commencer, des techniques et les avantages qu'elle offre.

#### Journal de la gratitude

Comment démarrer	Avantages
<p><b>Choisissez un carnet dédié :</b> Choisissez un cahier spécial pour le journal de la gratitude. Il peut s'agir d'un simple carnet à spirales ou d'un journal plus orné, selon ce qui vous semble personnel et motivant.</p> <p><b>Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant :</b> Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Il peut s'agir de choses importantes, comme une famille qui vous soutient, ou de petits moments, comme une tasse de café chaud le matin. Par exemple : "Je suis reconnaissant de passer du temps avec ma famille" et "Je suis reconnaissant de cette journée ensoleillée".</p>	<p><b>Amélioration de l'humeur :</b> le fait de réfléchir aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant vous aide à passer d'un état d'esprit négatif à un état d'esprit positif, ce qui vous permet d'être plus optimiste et d'améliorer votre humeur.</p> <p><b>Un meilleur sommeil :</b> Terminer sa journée par un journal de gratitude peut favoriser la relaxation et réduire le stress, améliorant ainsi la qualité du sommeil.</p> <p><b>Amélioration du bien-être :</b> Le fait de reconnaître et d'apprécier régulièrement les bonnes choses de la vie favorise un sentiment plus profond de bien-être et de satisfaction.</p>

## Méditation en pleine conscience

Techniques	Pratiques quotidiennes	Avantages
<p><b>Respiration concentrée :</b> Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux et respirez profondément en vous concentrant sur la sensation de l'air qui entre et sort de votre corps. Si votre esprit s'égare, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.</p> <p><b>Vidéo :</b> <a href="#">Méditation guidée de 5 minutes</a></p> <p><b>Balayage du corps :</b> Allongez-vous et fermez les yeux. Concentrez-vous lentement sur chaque partie de votre corps, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'à la tête, en remarquant toute sensation ou tension sans porter de jugement.</p> <p><b>Vidéo :</b> <a href="#">Méditation guidée de 10 minutes avec balayage du corps</a></p> <p><b>La marche en pleine conscience :</b> Faites une promenade et prêtez attention aux sensations de votre corps pendant que vous vous déplacez. Remarquez le contact de</p>	<p><b>Établir un horaire régulier :</b> La constance est essentielle pour développer une pratique de la méditation. Choisissez un moment et un lieu où vous pouvez méditer sans être interrompu, en essayant de consacrer au moins 10 à 15 minutes par jour à la méditation.</p> <p><b>Commencez modestement :</b> si vous êtes novice en matière de méditation, commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la durée à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.</p>	<p><b>Réduction du stress :</b> La méditation de pleine conscience favorise la relaxation et aide à calmer l'esprit, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.</p> <p><b>Amélioration de l'attention et de la concentration :</b> Une pratique régulière améliore le contrôle de l'attention et les fonctions cognitives, ce qui se traduit par une amélioration de la concentration et de la productivité.</p> <p><b>Régulation émotionnelle :</b> En observant les pensées et les émotions sans s'y attacher, la méditation de pleine conscience permet d'améliorer la résilience et la régulation émotionnelles.</p>

<p>vos pieds avec le sol, le rythme de vos pas et l'environnement qui vous entoure.</p> <p><b>Vidéo :</b> <a href="#">15 minutes de méditation de marche en pleine conscience</a></p>		
---	--	--

## Affirmations positives

Rédiger des affirmations	Intégration dans la routine	Avantages
<p><b>Personnalisez vos affirmations :</b> Adaptez vos affirmations à des aspects spécifiques de votre vie ou à des objectifs que vous souhaitez atteindre. Utilisez un langage qui résonne en vous et qui vous semble authentique.</p> <p><b>Restez positif et au présent :</b> Formulez vos affirmations de manière positive et utilisez le présent pour renforcer vos croyances et vos intentions. Par exemple : "Chaque jour, je trouve le bonheur et le réconfort, même dans les plus petites choses", "Je relève les défis avec grâce et sagesse" et "Je suis reconnaissant de l'abondance que j'ai et de</p>	<p><b>Rituel du matin :</b> Commencez votre journée en récitant des affirmations tout en vous regardant dans le miroir. Cela prépare votre esprit à la positivité et donne le ton pour la journée à venir.</p> <p><b>Exercices de visualisation :</b> Combinez les affirmations avec des techniques de visualisation pour renforcer leur efficacité. Imaginez-vous en train d'atteindre vos objectifs tout en répétant les affirmations à haute voix ou en silence.</p>	<p><b>Confiance accrue :</b> Les affirmations renforcent la confiance en soi et l'estime de soi en renforçant les croyances positives à propos de soi-même et de ses capacités.</p> <p><b>Motivation et résilience :</b> En affirmant régulièrement vos objectifs et vos aspirations, vous les gardez à l'esprit, ce qui vous motive à agir et à persévérer face aux défis.</p> <p><b>Changement d'état d'esprit :</b> Au fil du temps, les affirmations positives peuvent reprogrammer les schémas de pensée négatifs et cultiver une</p>

l'abondance qui m'attend".		vision plus optimiste de la vie.
----------------------------	--	----------------------------------

## Activités basées sur la force

Identifier les points forts	Tirer parti des points forts	Avantages
<p><b>Réflexion personnelle :</b> Prenez le temps de réfléchir à vos expériences passées et d'identifier les moments où vous vous êtes senti le plus épanoui et le plus engagé. Quels sont les points forts que vous avez utilisés à ce moment-là ?</p> <p><b>Outils d'évaluation :</b> Utilisez des outils d'évaluation des forces tels que <a href="#">l'enquête sur les forces du caractère VIA</a> ou <a href="#">StrengthsFinder</a> pour mieux connaître vos forces et vertus fondamentales.</p>	<p><b>Alignement sur les valeurs :</b> Choisissez des activités qui correspondent à vos valeurs et à vos points forts, ce qui vous permettra de vous sentir plus épanoui et plus utile.</p> <p><b>Croissance continue :</b> Mettez-vous au défi de développer et d'affiner vos points forts par le biais d'une pratique et d'expériences d'apprentissage continues.</p>	<p><b>Amélioration des performances :</b> L'exploitation des points forts vous permet d'exceller dans les tâches et les activités qui vous sont naturelles, ce qui se traduit par une réussite et une satisfaction accrues.</p> <p><b>Une plus grande résilience :</b> L'utilisation des points forts favorise un sentiment de confiance et de compétence, ce qui vous permet de relever les défis plus efficacement et de rebondir après les échecs.</p> <p><b>Amélioration du bien-être :</b> S'engager dans des activités qui tirent parti de</p>



Source : freepik.com

		<p>vos points forts favorise un sentiment d'authenticité et d'épanouissement, contribuant ainsi au bien-être général et à la satisfaction de la vie.</p>
--	--	--

En intégrant ces pratiques de psychologie positive dans la vie quotidienne, les individus peuvent améliorer leur bien-être émotionnel, réduire le stress et favoriser une vie plus positive et plus épanouissante.



## Section 4 : Conseils pour les soignants

En tant que soignant de personnes âgées, l'intégration des pratiques de psychologie positive dans votre approche des soins peut considérablement améliorer votre bien-être et votre qualité de vie, ainsi que ceux des personnes dont vous vous occupez. Cette section fournit des conseils et des stratégies détaillés aux soignants pour encourager les pratiques de psychologie positive dans les soins aux personnes âgées.



- **Encourager les pratiques de psychologie positive dans les soins aux personnes âgées**

**Modéliser les comportements et les pratiques positifs :**

- **Montrez l'exemple** : En tant qu'aidant, votre attitude et votre comportement donnent le ton à l'environnement de soins. En faisant preuve de positivité, de résilience et de gratitude dans vos interactions avec les personnes âgées, vous pouvez les inciter à adopter des attitudes similaires.
- **Partagez vos expériences personnelles** : Pratiquez la gratitude, la pleine conscience et d'autres techniques de psychologie positive dans votre propre vie et partagez vos expériences avec vos proches. Expliquez comment la pleine conscience ou la gratitude ont eu un impact positif sur votre vie. Les anecdotes personnelles peuvent motiver fortement les personnes âgées à s'engager dans ces pratiques.
  - **Fournir des ressources et des outils**
- **Journaux de gratitude** : Offrez aux personnes âgées des journaux de gratitude dans lesquels elles peuvent noter les choses dont elles sont reconnaissantes chaque jour. Encouragez-les à réfléchir aux plaisirs simples, aux souvenirs qui leur sont chers ou aux actes de gentillesse dont elles ont fait l'expérience.
- **Applications de méditation guidée** : présentez-leur des applications de méditation guidée conviviales qui offrent une variété d'exercices de pleine conscience adaptés à différents besoins et préférences. Aidez-les à naviguer dans les applications et à sélectionner les séances qui leur conviennent.
- **Fournir des informations** sur les groupes communautaires locaux ou les activités qui favorisent le lien social et l'engagement.
  - **Créer un environnement favorable**

**Favoriser une communication ouverte et une écoute active :**

**Créer des espaces sûrs** : Instaurer un climat de confiance, d'acceptation et de soutien, dans lequel les personnes âgées se sentent à l'aise pour exprimer leurs pensées, leurs émotions, leurs besoins, leurs sentiments et leurs préoccupations sans craindre d'être jugées.

**Pratiquer l'écoute empathique** : Pratiquez l'écoute active en vous engageant pleinement dans ce qu'ils disent, en validant leurs sentiments et en répondant avec empathie et compréhension. Accordez-leur toute votre attention, maintenez le contact visuel et répondez avec empathie à leurs préoccupations et à leurs expériences, en réfléchissant à ce qu'ils disent pour montrer que vous les écoutez vraiment et que vous faites preuve d'empathie.

**Passer du temps de qualité** : faites l'effort de passer du temps de qualité avec vos proches âgés. Engagez-vous dans des conversations et des activités significatives qui renforcent vos liens et vous apportent un soutien émotionnel.

- **Encourager la participation aux activités sociales et communautaires**
- **Identifier les opportunités sociales** : Explorez les centres communautaires locaux, les clubs du troisième âge ou les organisations bénévoles, où les personnes âgées peuvent participer à des activités sociales, s'adonner à des passe-temps ou contribuer à la communauté, ce qui favorise un sentiment d'appartenance et d'interdépendance.
- **Fournir une aide au transport** : Offrez une aide au transport ou accompagnez-les à des événements sociaux si nécessaire, en veillant à ce qu'ils aient accès à des opportunités de connexion et d'engagement sociaux.

- **Conseils pratiques pour intégrer la psychologie positive dans les soins quotidiens**

**Prévoyez des séances régulières de pleine conscience ou de méditation :**

**Établissez une routine** : Réservez des moments précis chaque jour pour des séances de pleine conscience ou de méditation, par exemple le matin avant le petit-déjeuner ou le soir avant le coucher. La constance est essentielle pour établir une pratique régulière.

**Créer un environnement calme** : Créez un environnement serein et paisible pour les séances de méditation en réduisant au minimum les distractions, en tamisant les lumières et en diffusant une musique de fond apaisante si vous le souhaitez.

**Partagez et célébrez ensemble les gratitudes quotidiennes :**

**Réflexions matinales** : Commencez la journée en invitant les personnes âgées à partager quelque chose dont elles sont reconnaissantes pendant le petit-déjeuner ou les routines du matin. Encouragez-les à réfléchir aux expériences positives ou aux bienfaits de la journée précédente.

**Rituels de gratitude** : Créez des rituels autour de la gratitude, par exemple en gardant un bocal de gratitude où ils peuvent écrire des gratitudes quotidiennes sur des bouts de papier et les lire à haute voix ensemble à la fin de la semaine. Créez un environnement favorable où ils peuvent exprimer leur reconnaissance pour les petites joies et les expériences significatives.

- **Fixer des objectifs réalisables et célébrer les progrès accomplis**

**Fixation d'objectifs en collaboration** : Travaillez avec les personnes âgées pour identifier des objectifs réalistes et réalisables qui correspondent à leurs intérêts, leurs capacités et leurs aspirations. Décomposer les grands objectifs en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

**Reconnaître les étapes importantes** : Célébrez les étapes, les progrès et les réussites, qu'il s'agisse d'atteindre un objectif, de relever un défi ou d'essayer quelque chose de nouveau. Félicitez-les, encouragez-les et reconnaissez leurs efforts et leurs progrès. Cela renforce le sentiment d'accomplissement et d'efficacité personnelle.

## Conclusion

En intégrant ces conseils et stratégies à votre routine d'aidant, vous pouvez créer un environnement stimulant et valorisant qui favorise le bien-être et le bonheur des personnes âgées en encourageant à la fois la positivité et la résilience. Encourager les pratiques de psychologie positive n'améliore pas seulement votre qualité de vie, mais favorise également un sentiment plus profond de connexion, d'expérience enrichissante et d'épanouissement dans votre vie quotidienne et dans votre rôle d'aidant.

La mise en œuvre de techniques telles que la tenue d'un journal de gratitude, la méditation de pleine conscience et les affirmations positives peut améliorer de manière significative le bien-être émotionnel et mental. La création d'espaces sûrs pour une communication ouverte et la pratique de l'écoute empathique contribuent à instaurer la confiance et la compréhension, ce qui permet aux personnes âgées de se sentir valorisées et entendues. La pratique d'activités et d'exercices physiques visant à réduire le stress favorise la santé physique et la stabilité émotionnelle.



En outre, en passant du temps de qualité avec vos proches âgés, vous renforcez vos liens et leur apportez un soutien émotionnel essentiel. Ce lien est non seulement bénéfique pour eux, mais il apporte également un sentiment d'utilité et de joie au rôle d'aidant.

Il existe de nombreux exemples inspirants de personnes âgées qui ont assumé leur âge et trouvé des moyens de profiter du voyage. Leurs histoires mettent en évidence le potentiel de croissance, d'épanouissement et de bonheur à chaque étape de la vie.

Dans l'ensemble, ces pratiques de psychologie positive contribuent à une approche holistique, dans laquelle l'aidant et la personne âgée s'épanouissent.

## Quiz

1. Quel est l'un des principaux avantages du journal de gratitude pour les personnes âgées ?

- A) Amélioration de la santé physique
- B) Augmentation des liens sociaux
- C) Amélioration des capacités cognitives

2. Quelle est la pratique la plus associée à la réduction de l'anxiété chez les personnes âgées ?

- A) Fixation des objectifs
- B) Activités basées sur la force
- C) La méditation de pleine conscience

3. Quel est l'objectif principal des affirmations positives ?

- A) Amélioration de la force physique
- B) Renforcer la résilience et l'optimisme
- C) Amélioration de la mémoire

\*Réponses correctes : 1- B, 2-C,

I am strong

I am capable

I am resilient

## Références

1. Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
2. Fredrickson, B. L. (2001). Le rôle des émotions positives dans la psychologie positive : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living : Utiliser la sagesse de votre corps et de votre esprit pour faire face au stress, à la douleur et à la maladie*. Delta.
4. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. et Schkade, D. (2005). Pursuing happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
5. Neff, K. D. (2011). Autocompassion, estime de soi et bien-être. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
6. Raj, A. et Kumar, P. (2019). Vieillesse et santé mentale positive : Un bref aperçu. *Indian Journal of Health Social Work*, 1(1), 10-19. Disponible en ligne à l'adresse : <https://aiamswp.in>
7. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
8. Sin, N. L. et Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions : A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
9. Swaranalatha, R., Suneetha, K., Sharma, T., Madhumathi, R. et Kaur, P. (2024). Enhancing Well-Being : The Role Of Positive Psychology Interventions In Promoting

Mental Health (Améliorer le bien-être : le rôle des interventions de psychologie positive dans la promotion de la santé mentale). *Educational Administration : Theory and Practice*, 30(5), 8998-9004.  
<https://doi.org/10.53555/kuvey.v30i5.4496>

10. Wood, A. M., Froh, J. J. et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude et bien-être : A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

## Module 4 : Bonnes pratiques d'autres pays ayant de bons systèmes de protection sociale

### Introduction

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'espérance de vie moyenne dans le monde a fortement augmenté au cours des vingt dernières années, ce qui suggère que la qualité des soins est également en hausse. Il est donc important de noter que tous les pays ont des systèmes de protection sociale différents. Pour évaluer les différents systèmes dans le monde, il existe plusieurs méthodes d'évaluation. Nous passerons en revue certains systèmes de protection sociale des pays de l'UE, d'une part, et des pays non européens, d'autre part, afin de les analyser et de les comparer, ainsi que d'analyser les facteurs de réussite et la manière dont ils peuvent être adaptés à d'autres contextes, et éventuellement à d'autres pays.

### Section 1 : Aperçu des systèmes de protection sociale dans différents pays

#### Systèmes de protection sociale dans les pays européens

- L'État-providence néerlandais

Les Pays-Bas ont l'un des systèmes de sécurité sociale les plus complets d'Europe, mais les règles d'éligibilité peuvent sembler compliquées au premier abord. Le système de sécurité sociale néerlandais comporte deux volets. Le premier, l'assurance nationale (volksverzekeringen), couvre les prestations sociales et est géré par la Banque des assurances sociales (Sociale Verzekeringsbank, ou SVB). L'assurance des salariés (werknemersverzekeringen), quant à elle, fournit des prestations liées au travail. Elle est gérée par l'Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV). Si vous vivez et travaillez aux Pays-Bas, vous devez souscrire une assurance maladie (Zorgverzekeringswet ou ZVW) pour couvrir les frais de santé. Cette assurance s'ajoute à la couverture standard prévue par la loi sur les soins de longue durée (Wet Langdurige Zorg, WLZ). La WLZ est financée par les cotisations de sécurité sociale. Elle soutient les personnes ayant des besoins importants en matière de soins de longue durée, telles que les personnes handicapées ou souffrant d'une maladie chronique.

- L'État-providence suédois

La Suède est classée parmi les États-providence sociaux-démocrates. L'État organise l'assurance sociale, qui est financée par l'impôt. Depuis les années 1960, le système de sécurité sociale suédois combine l'universalisme, avec des droits sociaux et des

prestations de revenu accessibles à tous les habitants, et l'accès sélectif à certaines prestations et services sur la base de conditions sociales, médicales ou autres.

- L'État-providence norvégien

Comme la Suède, l'État-providence norvégien est classé dans la catégorie des États-providence sociaux-démocrates, car les prestations et les services sont en grande partie fournis par l'État et financés en grande partie par les impôts et par l'affiliation obligatoire au régime national d'assurance sociale. Son industrie pétrolière et son fonds pétrolier gouvernemental ont largement permis à la Norvège d'échapper aux mesures d'austérité observées ailleurs depuis 2008. L'État-providence norvégien est universel, bien que l'accès à certaines prestations et à certains services soit lié à des critères d'éligibilité sociaux ou médicaux spécifiques, de sorte que les professionnels et les fonctionnaires municipaux jouent un rôle important en tant que gardiens (Kuhnle et Kildal, 2005). Les lois-cadres qui régissent les prestations et les services sociaux normalisent les droits, car il existe peu de lois régissant des groupes spécifiques.

## Systemes de protection sociale dans les pays non européens

- L'État-providence japonais

L'État-providence japonais a un régime conservateur atypique. À l'instar d'autres pays conservateurs, le Japon dispose d'un système d'assurance sociale segmenté par profession. Avant la guerre, le Japon avait adopté une politique sociale de type allemand. Le Japon a également emprunté au système allemand des idées sur les pensions et la santé. En outre, l'État-providence japonais incarne le familialisme, selon lequel ce sont les familles, et non le gouvernement, qui assurent le filet de sécurité sociale. Toutefois, l'un des inconvénients d'un État-providence fondé sur le familialisme est l'absence de politique sociale en matière de garde d'enfants.

- L'État-providence de Singapour

"Bien que Singapour ne soit généralement pas considéré comme un État providence, la fourniture d'aides au logement à grande échelle a été une caractéristique déterminante de son système de protection sociale. Le système de logement étendu a joué un rôle utile en augmentant les taux d'épargne et d'accession à la propriété et en contribuant à une croissance économique soutenue en général et au développement du secteur du logement en particulier. Rares sont ceux qui contesteraient la description des politiques de logement de Singapour comme une "réussite phénoménale" (Ramesh, 2003). La croissance économique de Singapour au cours des quatre dernières décennies l'a fait passer du statut de pays du tiers monde à celui de pays du premier monde, avec un taux d'accession à la propriété de plus de 90 % pour la population résidente".

- L'État-providence australien

En Australie, la sécurité sociale fait référence à un système de prestations sociales fournies par le gouvernement australien aux citoyens australiens, aux résidents permanents et aux visiteurs internationaux limités qui remplissent les conditions requises. Ces prestations sont presque toujours gérées par Centrelink, un programme de Services Australia. En Australie, la plupart des prestations sont soumises à des conditions de ressources.

Le système comprend des paiements aux retraités, aux demandeurs d'emploi, aux parents (en particulier les nouveaux parents et les parents isolés), aux personnes handicapées et à leurs aidants, aux tuteurs d'orphelins, aux étudiants et aux apprentis, ainsi qu'aux personnes qui n'ont aucun moyen de subvenir à leurs besoins.

Medicare est le régime d'assurance maladie universel australien financé par l'État. Il a été créé en 1975 par le gouvernement travailliste de Whitlam sous le nom de "Medibank". Le gouvernement libéral de Fraser y a apporté d'importantes modifications à partir de 1976, ce qui a conduit à son abolition à la fin de 1981. Le gouvernement Hawke a rétabli l'assurance maladie universelle en 1984 sous le nom de "Medicare".

- L'État-providence canadien

Les programmes de protection sociale du Canada (voir bibliographie) sont financés et administrés à tous les niveaux de gouvernement (avec 13 systèmes provinciaux/territoriaux différents) et comprennent la santé et les soins médicaux, l'éducation publique (jusqu'aux études supérieures), le logement social et les services sociaux. Le soutien social est assuré par des programmes tels que l'aide sociale, le supplément de revenu garanti, la prestation fiscale pour enfants, la sécurité de la vieillesse, l'assurance-emploi, l'indemnisation des accidents du travail et les régimes de pensions du Canada et du Québec.

La plupart des personnes âgées au Canada ont droit à la Sécurité de la vieillesse, une prestation de sécurité sociale mensuelle imposable. En outre, la plupart des anciens travailleurs peuvent bénéficier du Régime de pensions du Canada ou du Régime de rentes du Québec en fonction des cotisations qu'ils ont versées au cours de leur carrière. En outre, de nombreuses personnes bénéficient d'une pension privée par l'intermédiaire de leur employeur, bien que cela soit de moins en moins courant, et de nombreuses personnes profitent d'un abri fiscal gouvernemental pour les investissements, appelé régime enregistré d'épargne-retraite, ou peuvent épargner de l'argent à titre privé.

- L'État-providence américain

En 2013, les États-Unis restaient le seul grand État industriel à ne pas disposer d'un programme national uniforme de soins de santé. Les dépenses américaines en matière de soins de santé (en pourcentage du PIB) sont les plus élevées au monde, mais il s'agit d'un mélange complexe de financements fédéraux, étatiques, philanthropiques, patronaux et individuels.

## Section 2 : Études de cas de politiques et de programmes efficaces en faveur des personnes âgées

- **Pays-Bas – Modèle Buurtzorg** : Ce modèle met l'accent sur les soins de proximité et l'autogestion des personnes âgées. Il implique de petites équipes d'infirmières qui s'organisent elles-mêmes et fournissent des soins holistiques aux clients à leur domicile. Cette approche favorise l'indépendance, l'engagement social et le soutien personnalisé des personnes âgées, ce qui permet d'obtenir des résultats positifs en matière de vieillissement. Des vidéos expliquant ce modèle sont disponibles [ici](#).
- **Suède – Centres pour personnes âgées et centres d'accueil de jour** : Ces centres offrent un large éventail d'activités, de services et d'opportunités sociales aux personnes âgées. Ils constituent un environnement favorable où les personnes âgées peuvent participer à des activités récréatives, à des programmes éducatifs et à des événements sociaux, contribuant ainsi à prévenir l'isolement social et à promouvoir un vieillissement actif.
- **Danemark – Villes et communautés amies des aînés** : Le concept de villes et de communautés amies des aînés implique la création d'environnements qui permettent aux personnes âgées de vivre de manière indépendante, de participer à la vie de la communauté et d'accéder aux services de soutien dont elles ont besoin. Cela comprend des initiatives telles que des transports publics accessibles, des options de logement adaptées aux personnes âgées et des programmes d'engagement communautaire adaptés aux intérêts et aux besoins des personnes âgées. L'exemple de la ville d'Esjberg est disponible [ici](#).
- **Royaume-Uni – Programme "Men in Sheds" de l'Age UK** : Né au Royaume-Uni mais étendu à d'autres pays, ce programme offre aux hommes âgés la possibilité de se rencontrer, d'acquérir de nouvelles compétences et de s'engager dans des activités utiles dans le cadre d'un atelier. Les participants travaillent sur des projets de menuiserie, partagent leurs connaissances et leurs expériences et nouent des amitiés, ce qui contribue à une bonne santé mentale et au bien-être des personnes âgées. Cette [vidéo](#) présente l'initiative dans le Cheshire.



Co-fundé  
the European Union

ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

- **Autriche** - [Plan fédéral pour les personnes âgées](#) : Il a été élaboré avec la participation de représentants des personnes âgées et constitue la base de l'approche du pays à l'égard des personnes âgées. Le plan comprend, entre autres, des mesures de sensibilisation et d'autres mesures visant à lutter contre la discrimination fondée sur l'âge, y compris la discrimination multiple à l'égard des femmes.
- **Grèce** - Programme "Écoles pour parents" du Secrétariat général à l'éducation et à la formation tout au long de la vie : plus de 5 000 participants ont suivi 295 cours sur le thème de la vieillesse afin d'apprendre les problèmes physiques et psychologiques auxquels les personnes âgées peuvent être confrontées et les moyens disponibles pour les prévenir ou les compenser.
- **Norvège** - "[Plus d'années, plus d'opportunités](#)" : La Norvège a adopté cette stratégie qui vise à s'adapter au vieillissement de la population et à libérer des opportunités dans les domaines du transport, de la planification communautaire, de la vie professionnelle inclusive et de l'intégration de la technologie. Les mécanismes adoptés pour le vieillissement actif sont les suivants : a) continuer à augmenter les taux d'emploi des personnes âgées (plus de 65 ans), b) mettre davantage l'accent sur le développement de carrière et la mobilité professionnelle (après 50 ans), c) parvenir à une vie professionnelle cohérente, d) information basée sur la connaissance, e) développer des attitudes appropriées à l'égard des travailleurs âgés, f) prévenir les départs prématurés de la population active en raison de la réduction des prestations de santé et de sécurité sociale, g) revoir les limites supérieures d'âge de travail en consultation avec les partenaires sociaux, h) réduire les différences entre les systèmes de retraite professionnelle dans les secteurs privé et public, i) élaborer une nouvelle stratégie pour la politique de l'emploi dans le secteur public, et j) améliorer le secteur de la santé et des soins en tant que bon lieu de travail pour les travailleurs âgés (Groupe de travail de la CEE-ONU sur le vieillissement, 2016 ; Mentis et al., 2023).
- **Irlande** - Initiative pour un vieillissement sain et positif : L'[initiative "Vieillesse saine et positive" \(HaPAI\)](#) est un exemple de bonne pratique irlandaise qui illustre les initiatives de vieillissement positif. Cet effort de collaboration implique la division de la santé et du bien-être du HSE, le ministère de la santé, l'Atlantic Philanthropies et Age Friendly Ireland. Dans le cadre de la stratégie de recherche 2015-2019 de la HaPAI, les partenariats de recherche sont encouragés afin d'éclairer les réponses politiques au vieillissement de la population. Un projet exemplaire financé dans le cadre de cette initiative est l'étude "Move For Life", qui vise à augmenter les niveaux d'activité physique chez les adultes de plus de 50 ans. En outre, la HaPAI soutient des projets de recherche portant sur l'évaluation de la démence, les inégalités en matière de santé et les soins palliatifs pour les personnes âgées, conformément aux objectifs de la stratégie nationale pour un vieillissement positif.



- **Australie - Programme de soins à domicile** : Ce programme fournit aux personnes âgées des services d'aide personnalisés adaptés à leurs besoins et à leurs préférences. Il s'agit notamment d'une aide aux activités quotidiennes, de services de soins de santé, d'un soutien social et d'aménagements du domicile afin de promouvoir le vieillissement sur place et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées. [Voici](#) une vidéo expliquant ce programme spécifique.
- **Canada - Communautés de retraite naturelle (CRN)** : Dans ces communautés, les personnes âgées sont placées dans leur propre quartier ou complexe d'habitation. Des réseaux de soutien et des arrangements informels de soins sont généralement mis en place entre les résidents, ce qui favorise les liens sociaux, l'assistance mutuelle et le sentiment d'appartenance des personnes âgées. [Voici](#) une vidéo expliquant ce système.
- **États-Unis : l'Institut national du vieillissement (2022)** propose des conseils concrets pour vieillir en bonne santé : prendre soin de sa santé physique, mentale et cognitive. Le plan d'action comprend des conseils pour l'exercice, une alimentation saine et des habitudes de sommeil de qualité, met en garde contre le tabagisme, l'alcool et d'autres substances, et encourage des contrôles médicaux réguliers. Dans le domaine de la santé mentale, des recommandations visent à lutter contre l'isolement social et la solitude, à gérer le stress et d'autres humeurs et émotions difficiles, et à encourager les personnes âgées à trouver des passe-temps et des activités de loisir. [Voici](#) plus d'informations sur l'institut.

### Section 3 : Analyse comparative des différentes approches en matière de protection sociale

#### Comparaison entre la Suède et la Norvège

La Suède, tout comme la Norvège, présente un modèle scandinave de fourniture publique de soins sociaux, qui est principalement administré par les municipalités, tandis que le comté fournit une aide spécialisée. Il existe principalement un double système de soins fournis par la municipalité et le marché. Une nouvelle structure de gestion publique a vu l'implication d'entreprises privées dans la fourniture de services dans les domaines de la scolarisation, de la santé et de la prise en charge des personnes handicapées. La privatisation des services sociaux depuis 1990 a entraîné une augmentation significative du nombre de prestataires de soins privés.

## Comparaison entre les États-Unis et l'Australie

Selon le Commonwealth Fund (une fondation privée américaine dont l'objectif déclaré est de "promouvoir un système de soins de santé performant qui assure un meilleur accès, une meilleure qualité et une plus grande efficacité, en particulier pour les personnes les plus vulnérables de la société), l'un des pays les plus performants est l'Australie, dont nous découvrirons qu'elle dispose d'un programme d'aide aux personnes âgées.

Les États-Unis se classent au dernier rang en ce qui concerne l'accès aux soins, l'efficacité administrative, l'équité et les résultats des soins de santé, mais au deuxième rang pour ce qui est des mesures du processus de soins.

Certaines caractéristiques distinguent les pays les plus performants des États-Unis, que nous aborderons par la suite, tout en parlant des facteurs de réussite que nous trouvons dans certains pays et de la manière dont ils pourraient éventuellement être adaptés à d'autres contextes.

## Section 4 : Facteurs de réussite et adaptation à d'autres contextes

Parmi les facteurs de réussite que l'on retrouve dans les pays étudiés ici, on peut par exemple citer l'aide sociale au logement à Singapour, considérée comme un grand facteur de réussite dans le pays.

En général, des pays comme Singapour, le Japon, l'Australie et le Canada :

- Prévoir une couverture universelle et supprimer les obstacles financiers ;
- Investir dans les systèmes de soins primaires afin de garantir que des services de grande valeur soient équitablement disponibles dans toutes les communautés et pour tous ;
- Réduire les charges administratives qui détournent le temps, les efforts et les dépenses des efforts d'amélioration de la santé ; et
- Investir dans les services sociaux, en particulier pour les enfants, les adultes en âge de travailler et les personnes âgées.

## Conclusion

Les comparaisons internationales permettent au public, aux décideurs politiques et aux responsables des soins de santé de découvrir d'autres approches de la prestation des

soins de santé, qui pourraient être empruntées pour construire de meilleurs systèmes de santé produisant de meilleurs résultats sanitaires.

Par conséquent, la situation dans les pays non européens varie considérablement en raison des différences de développement économique, de systèmes politiques, de contextes culturels et de niveaux de dépenses sociales. Voici quelques observations générales sur les États-providence et les dépenses publiques dans diverses régions hors d'Europe :

En Amérique du Nord, en particulier aux États-Unis et au Canada, l'approche de l'aide sociale est très différente. Les États-Unis ont un État-providence relativement limité, avec des niveaux de dépenses publiques pour les services sociaux inférieurs à ceux des pays européens. L'accent est davantage mis sur des solutions axées sur le marché et sur la fourniture privée de services tels que les soins de santé et les pensions. Le Canada, en revanche, dispose d'un État-providence plus étendu, avec des soins de santé publics et des prestations de sécurité sociale plus généreuses, même s'il reste moins complet que de nombreux pays européens.

Les pays asiatiques présentent également un large éventail de modèles d'État-providence. Le Japon et Singapour ont des systèmes de protection sociale relativement bien développés, notamment en matière de soins de santé publics, de pensions et d'assurance chômage, qui s'appuient sur des cadres institutionnels solides. La croissance économique rapide dans certaines parties de l'Asie a entraîné une augmentation des dépenses sociales, mais il reste des défis à relever pour garantir un accès équitable et la qualité des services.

L'Australie dispose d'un État-providence bien établi, avec des soins de santé publics complets, des pensions et des allocations de chômage. Les dépenses publiques consacrées aux services sociaux sont élevées et les institutions gouvernementales sont relativement fiables, ce qui se traduit par une prestation efficace des services sociaux. L'accent est souvent mis sur le maintien et l'amélioration de la qualité et de la durabilité de ces services.

En résumé, les pays non européens présentent un large éventail d'approches en matière d'État-providence et de dépenses publiques. Les résultats montrent que l'efficacité des dépenses sociales est étroitement liée à la fiabilité et à la transparence des institutions gouvernementales, ainsi qu'au contexte socio-économique et politique de chaque pays. L'amélioration de la gouvernance, la réduction de la corruption et la promotion de la

confiance et d'un comportement pro-social parmi les citoyens sont des défis communs qui doivent être relevés pour améliorer l'efficacité et l'impact des programmes de protection sociale au niveau mondial.



Source : freepik.com

## Quiz

- 1. Quelle est la spécificité d'un État-providence social-démocrate ?**
  - A) La propriété publique partielle, l'interventionnisme économique et les politiques de promotion de l'égalité sociale permettent d'atteindre cet objectif.
  - B) Elle est basée sur des taxations publiques permettant le développement de politiques publiques dans les domaines de la santé et de l'éducation.
  - C) Il est financé en grande partie par des fonds privés pour bénéficier directement aux citoyens et leur donner accès aux services de santé essentiels.
  
- 2. Quelle était la particularité de l'initiative irlandaise "Vieillir en bonne santé et de manière positive" ?**
  - A) Il s'agit d'un travail de collaboration entre les personnes âgées et les professionnels de la santé.
  - B) Il s'agit d'un effort de collaboration entre les différentes divisions des domaines du bien-être et de la santé.
  - C) Il s'agit d'une initiative basée sur les efforts combinés des gouvernements et des entités privées.
  
- 3. Quel est le concept de "villes et communautés amies des aînés" développé au Danemark ?**
  - A) La communauté est dédiée à un groupe cible spécifique de personnes âgées de plus de 60 ans qui vivent en groupe et la communauté propose des services sociaux et une assistance médicale.
  - B) Pour rejoindre ce type de communautés, les personnes âgées doivent payer pour avoir accès aux différents services dont elles ont besoin
  - C) Les personnes âgées vivent de manière indépendante au sein de la communauté et ont accès à tous les services de soutien dont elles ont besoin.

\*Réponse correcte : 1-B, 2-B, 3-C



Source : freepik.com

## Références

1. Bergh, A., The Rise, Fall and Revival of the Swedish Welfare State : Quelles sont les leçons politiques de la Suède ? Institut de recherche en économie industrielle, 2011 ; <https://www.ifn.se/wfiles/wp/wp873.pdf>
2. Duckett, S. (2018). Expanding the breadth of Medicare : learning from Australia (Élargir la portée de Medicare : les enseignements de l'Australie). *Health Economics, Policy and Law*, 13(3-4), 344-368. <https://doi.org/10.1017/S1744133117000421>
3. Financement des soins de santé aux États-Unis [https://en.wikipedia.org/wiki/Health\\_care\\_finance\\_in\\_the\\_United\\_States](https://en.wikipedia.org/wiki/Health_care_finance_in_the_United_States)
4. Maunder, S. Social security in the Netherlands, from Expatica for internationals, 15 May, 2024 ; <https://www.expatica.com/nl/living/gov-law-admin/social-security-in-the-netherlands-100578/#health-insurance>
5. Phang, S. Y. (2016). Le modèle singapourien de logement et l'État providence. Dans *Housing and the New Welfare State* (pp. 15-44). Routledge.
6. Tamagno, Edward. *Le système de retraite canadien*. Institut de recherche économique, Université Hitotsubashi, 2005.
7. Le modèle de logement de Singapour et l'État providence [https://ink.library.smu.edu.sg/soe\\_research/596/](https://ink.library.smu.edu.sg/soe_research/596/)
8. Wallace, Elisabeth. "La sécurité de la vieillesse au Canada : Changing attitudes." *Canadian Journal of Economics and Political Science/Revue canadienne de économiques et science politique* 18.2 (1952) : 125-134.



Source : freepik.com

## Module 5 : Conseils pratiques pour le bien-être et la résilience des personnes âgées et des aidants

### Section 1 : Introduction : Importance des soins personnels pour les personnes âgées

Cette section du module est conçue pour fournir aux seniors âgés de 65 ans et plus des actions simples et des conseils pratiques pour promouvoir leur bien-être et leur résilience. Elle se compose de cinq actions clés, chacune accompagnée d'exercices et d'un quiz pour renforcer l'apprentissage. À la fin du module, vous comprendrez mieux comment maintenir un mode de vie sain, gérer le stress et établir des liens sociaux solides, ce qui vous permettra d'améliorer votre bien-être et votre résilience.

Le module propose également un guide de ressources complet pour vous aider à trouver les coordonnées d'organisations locales, de groupes de soutien et de professionnels de la santé. Vous êtes également encouragé à remplir un modèle de plan de bien-être personnalisé pour vous aider à fixer des objectifs, à suivre les progrès et à faire les ajustements nécessaires.

#### MODÈLE DE PLAN DE BIEN-ÊTRE ([cf. annexe 1](#))

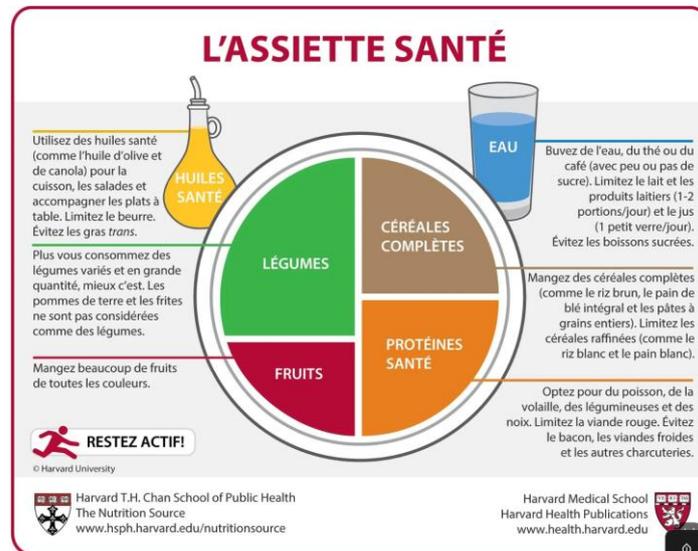
##### 1. Maintenir une alimentation équilibrée

**Avantages :** Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé générale et prévenir les maladies liées à l'âge.

**Matériel :** Accès à l'internet, tableau de conférence et post-it (facultatif)

**Durée suggérée :** 60 minutes

**Activité :** Lisez des informations sur la façon de préparer un repas sain. Discutez-en avec votre professionnel de la santé qui pourra vous donner des recommandations plus spécifiques en fonction de vos besoins et de votre état de santé. Vous pouvez utiliser le concept d'"assiette santé" préparé par des chercheurs et des nutritionnistes compétents.



**CONSEIL :** organisez un atelier dans votre centre communautaire et invitez un diététicien/nutritionniste agréé qui vous guidera dans l'élaboration d'un programme alimentaire équilibré.

## 2. Pratiquer une activité physique régulière

**Avantages :** Une activité physique régulière est essentielle pour maintenir la santé physique et mentale des personnes âgées.

**Équipement/matériel :** espace sûr et calme à l'intérieur ou à l'extérieur, vêtements confortables, tapis d'exercice, bandes de résistance.

**Durée suggérée :** 30 minutes

**Activité :** Faites au moins 30 minutes d'exercice physique modéré par jour, comme la marche, la natation ou le yoga.

**Exemple de routine d'exercice**

1. Échauffement : Étirements en douceur (5 minutes).
2. Cardio : Marche rapide ou marche sur place (10 minutes).
3. Force : Squats sur chaise, flexions des biceps avec des poids légers (10 minutes).
4. L'équilibre : Debout sur une jambe, marche talon-pointe (10 minutes).
5. Retour au calme : respiration profonde et étirements (5 minutes).



**CONSEIL** : adaptez l'activité physique à votre condition physique du moment. Soyez à l'écoute de votre corps et ne vous entraînez pas sur des sensations de douleur intenses.

Source : canva.com

Découvrez de courtes vidéos ici :

Gymnastique/remise en forme pour les personnes âgées

<https://www.youtube.com/watch?v=zGcAz5h6d2E>

<https://www.youtube.com/watch?v=wHKhQulUnE8>

Yoga pour les seniors

<https://www.youtube.com/watch?v=Mhg9xA5jSBM>

<https://www.youtube.com/watch?v=EoiRf4ITPnA>



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

### 3. Méditation et gratitude

**Avantages** : La respiration profonde, les balayages corporels et les méditations guidées favorisent la santé mentale et émotionnelle ainsi qu'une attitude positive.

**Équipement/matériel** : Sièges confortables, audio pour la méditation guidée.

**Durée suggérée** : 10 minutes par jour

#### Activité 1 : Pratiquer la pleine conscience et la méditation

La pleine conscience et la méditation peuvent contribuer à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser un sentiment de calme et de bien-être. Des exercices simples comme la respiration profonde, le balayage du corps et les méditations guidées peuvent être facilement intégrés dans les habitudes quotidiennes. Réservez 5 à 10 minutes par jour à la pratique de la pleine conscience. Trouvez un espace calme et concentrez-vous sur votre respiration ou sur un mantra apaisant.



Source : canva.com

#### Activité 2 : Cultiver une attitude de gratitude

Il a été démontré que l'expression de la gratitude améliore le bien-être général et la satisfaction de la vie. Faites un effort conscient pour apprécier les petites joies et les bénédictions de votre vie. Tenez un journal de gratitude et écrivez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Réfléchissez aux aspects positifs de votre vie et aux personnes qui vous apportent de la joie.

Vous pouvez suivre les instructions de cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=Sbbu2N2RJg>

### 4. Favoriser les liens sociaux

**Avantages** : Des liens sociaux solides sont essentiels au bien-être émotionnel et à la résilience.

**Bénévolat**

Faites du bénévolat dans votre communauté, trouvez une occasion de contribuer à une cause qui vous tient à cœur tout en interagissant avec d'autres personnes. Vous pouvez contacter un représentant d'une organisation bénévole locale et demander des informations sur les opportunités disponibles et des conseils pour trouver un rôle bénévole approprié.

### Événements sociaux

Recherchez des événements sociaux locaux, tels que des rassemblements communautaires ou des festivals culturels, où vous pourrez rencontrer de nouvelles personnes et participer à des activités sociales. Demandez à votre agent de liaison communautaire de vous fournir un calendrier des événements à venir et de vous donner des conseils sur la manière de tirer le meilleur parti des interactions sociales.

### Outils et ressources supplémentaires pour l'amélioration continue du bien-être

**Matériel/Équipement** : Tablettes ou smartphones, accès à Internet.

Explorez diverses applications numériques et sites web. En voici quelques exemples :

- Applications : Petit Bambou, Insight Timer, RespiRelax, Mind
- Sites web : Pour Bien Vieillir
- Ressources : Centres pour personnes âgées, cours communautaires, clubs seniors, groupes de soutien.
- <https://www.pourbienvieillir.fr/publications-grand-public>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/bien-vieillir>



Source : canva.com

## Section 2 : Actions simples et conseils pratiques pour promouvoir le bien-être et la résilience des soignants

### Introduction : L'importance de l'autosoin pour les soignants

Un aidant est une personne qui fournit des soins physiques ou psychologiques à quelqu'un d'autre. Les aidants aident les personnes qui ne sont pas en mesure de s'aider elles-mêmes, y compris les personnes âgées. S'occuper d'une personne âgée, que l'on soit aidant naturel ou professionnel, peut être gratifiant, mais aussi très fatigant.

Les **aidants informels** sont des personnes qui s'occupent volontairement d'un parent ou d'un ami. Dans la littérature et les médias, il est largement admis que le fait d'être un **aidant informel** expose une personne à un risque de détérioration de sa santé mentale et physique et la soumet à un certain stress.

Source : canva.com



Les aidants stressés peuvent ressentir de la fatigue, de l'anxiété et de la dépression. Vous pouvez réduire le risque d'épuisement ou même de burn-out en introduisant des activités régulières qui favorisent votre bien-être et renforcent votre résilience. En d'autres termes : "On ne peut pas verser de l'eau d'une tasse vide".

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils et activités que vous pouvez intégrer à votre emploi du temps quotidien ou hebdomadaire. Essayez-les et observez ce que vous ressentez. Choisissez ceux qui vous conviennent et essayez de les pratiquer régulièrement.

CONSEILS D'AUTO-SOINS		
Régularité	Réalisme	Interconnection
Renforcer la résilience, c'est comme développer un muscle. Vous devez vous entraîner régulièrement pour constater l'impact sur votre bien-être et votre vie.	Fixez des objectifs et des attentes réalistes. Commencez par de petites étapes, quelques minutes par jour.	Les piliers physiques, mentaux et émotionnels du bien-être sont interconnectés. Se dégourdir à l'air frais aura un effet positif sur le corps, l'esprit et l'humeur.

## 1. Promenade à l'air frais

**Avantages :** santé physique, mentale et émotionnelle

**Équipement/matériel :** un espace sûr pour marcher à l'extérieur (de préférence dans un espace vert), des chaussures de marche confortables.

**Durée suggérée :** commencez par 10 minutes par jour, puis passez à 20-30 minutes par jour ou à 150 minutes par semaine, réparties entre les jours en fonction de votre emploi du temps.

Des recherches ont montré que marcher à un rythme soutenu au moins 150 minutes par semaine peut vous aider :

- Pensez mieux, sentez-vous mieux et dormez mieux.
- Réduire le risque de maladies graves telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs types de cancer.
- Améliorer la tension artérielle, la glycémie et le taux de cholestérol sanguin.
- Augmentez votre énergie et votre résistance.
- Améliorez votre bien-être mental et émotionnel et réduisez votre risque de dépression.
- Améliorer la mémoire et réduire le risque de démence.
- Renforcez la solidité des os et réduisez le risque d'ostéoporose.
- Prévenir la prise de poids.

Si 150 minutes vous semblent beaucoup, rappelez-vous que même de courtes séances d'activité peuvent être additionnées au cours de la semaine pour atteindre cet objectif. Essayez d'intégrer quelques minutes de marche plusieurs fois par jour. Il peut s'agir de 10 minutes de marche rapide après le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.



**CONSEIL 1 :** *Trouvez un compagnon de marche/un ami, organisez des séances de marche ensemble et encouragez-vous mutuellement.*

**CONSEIL 2 :** *Tout autre type d'activité physique régulière qui vous procure de la joie est également très bénéfique pour*

*votre bien-être général. Essayez le vélo, la natation ou la danse.*

## 2. 10 minutes d'étirement/yoga en pleine conscience

**Avantages :** santé physique, mentale et émotionnelle

**Équipement/matériel :** espace sûr et calme à l'intérieur ou à l'extérieur, vêtements confortables, tapis d'exercice (facultatif).

**Durée suggérée :** 10 min, 3 à 5 fois par semaine

Une activité physique régulière permet d'éviter ou de contrôler les problèmes de santé chroniques, de libérer des endorphines (hormones qui améliorent l'humeur, donnent de l'énergie et favorisent un meilleur sommeil).

Essayez de pratiquer cette activité comme une forme de méditation. Concentrez-vous sur vos mouvements et votre respiration. Observez les sensations qui se manifestent dans le corps lorsque vous vous étirez. Réglez et adaptez les mouvements à votre état physique et mental du moment. Il n'y a pas de mal à ressentir le corps lors des étirements, un certain inconfort est sain. Mais n'insistez pas sur les sensations intenses, comme les brûlures ou les pincements, ou si vous vous rendez compte que votre respiration n'est pas fluide. Les pratiques d'étirement en pleine conscience vous aident à vivre le moment présent.

Voici quelques suggestions d'étirements en position debout que vous pouvez faire n'importe où. Vous pouvez également consulter les courtes vidéos de yoga ci-dessous.



Picture Resource: canva.com

Découvrez de courtes vidéos de yoga ici

10 minutes d'étirements – CORPS ENTIER – Soulagement du stress et récupération

<https://www.youtube.com/watch?v=0b6kdTfpaJ0>

10 minutes Exercices Physiques Stretching

<https://www.youtube.com/watch?v=01kBj5zyVgQ>

10 min Exercices physiques

<https://www.youtube.com/watch?v=OBn81SkwFtk>

### 3. Respiration de relaxation : respiration à cinq doigts (respiration en traçant les doigts)

**Avantages** : santé physique, mentale et émotionnelle

**Équipement/matériel** : aucun, il peut être effectué n'importe quand et n'importe où.

**Durée suggérée** : 2 à 4 minutes, une ou plusieurs fois par jour.

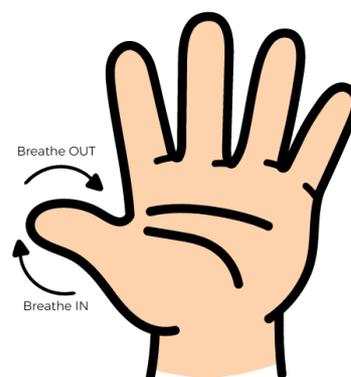
Des exercices quotidiens de respiration profonde peuvent abaisser la tension artérielle au repos et réduire le stress et l'anxiété. L'avantage est qu'il peut être pratiqué pratiquement n'importe où, sans aucun équipement nécessaire. Les scientifiques ont également découvert qu'une **expiration plus longue** que l'inspiration stimule la partie du système nerveux qui lutte contre la réponse au stress et calme le corps et l'esprit.

**Remarque** : il est normal de se sentir un peu étourdi lors des exercices de respiration, surtout au début. Avec un exercice régulier, votre corps et votre esprit s'adapteront. Toutefois, si les sensations de vertige ou d'autres malaises persistent, arrêtez l'exercice, ajustez éventuellement la durée et l'intensité de la respiration ou passez à une autre activité.

**Instructions** :

**Étape 1 :** Commencez par vous tenir debout ou assis, les pieds posés sur le sol ou croisés au niveau des chevilles (selon ce qui vous semble le plus confortable). Respirez profondément par le nez, puis expirez par la bouche.

**Étape 2 :** Une fois que vous avez pris le rythme de votre respiration, utilisez votre index pour tracer le contour de chaque doigt de la main opposée. Lors de l'inspiration, tracez l'extérieur de votre pouce gauche avec votre index droit. À l'expiration, tracez le long de l'autre côté. L'objectif est de faire correspondre le mouvement à la respiration.



Source : canva.com

**Étape 3 :** Continuez à tracer jusqu'à ce que vous atteigniez votre petit doigt avant de recommencer avec votre doigt pointeur ; puis répétez plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez dans un état de relaxation. Notez ce que vous ressentez ensuite.

**Vous pouvez suivre les instructions de cette vidéo :**

<https://youtu.be/03qIHD-MGoo?si=gfnLgJk0hpZ9lpn>

### Demander de l'aide

Être aidant est un travail exigeant. Si des sentiments d'épuisement physique ou mental, des troubles du sommeil, de la tristesse ou de l'anxiété persistent pendant plusieurs semaines, c'est peut-être le signe que vous avez besoin de repos et de l'aide d'autrui. Il peut être judicieux de dresser une liste des personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide. Commencez par une liste d'amis et de membres de votre famille, trouvez des groupes de soutien dans votre région ou en ligne et ajoutez des contacts avec des professionnels tels que des coachs, des thérapeutes et des centres d'appel d'intervention en cas de crise. Vous n'avez pas besoin de le faire seul. **Il n'y a pas de mal à demander de l'aide.**

**Voici quelques liens vers des organisations et des groupes de soutien :**

<https://www.aidants.fr/>

<https://www.soutenirlesaidants.fr/>

<https://www.lappui.org/fr/>

## Quiz

1. Lequel des signes suivants est un signe de malnutrition chez les personnes âgées ?
  - A) Perte de poids involontaire
  - B) Augmentation de l'appétit
  - C) Amélioration de la santé de la peau
2. Quelle est la quantité d'exercice physique quotidienne recommandée pour les personnes âgées ?
  - A) 10 minutes
  - B) 20 minutes
  - C) 30 minutes
3. Quel pilier du bien-être est positivement affecté par l'activité physique ?
  - A) Santé physique
  - B) Santé mentale et émotionnelle
  - C) Santé physique, mentale et émotionnelle
4. Quel type de respiration calme le corps et l'esprit ?
  - A) Expiration plus longue, inspiration plus courte
  - B) Inspiration plus longue, expiration plus courte
  - C) Inspiration et expiration courtes

\*Réponses correctes : 1-A, 2-C, 3-C, 4-A





Source : freepik.com



Source : freepik.com

## Références

1. American Heart Association. (n.d.). Pourquoi la marche est-elle la forme d'exercice la plus populaire ? American Heart Association.  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>
2. Association américaine de psychologie. (2019). Effets du stress sur le corps. Tiré de <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. Centres de contrôle et de prévention des maladies. (2020). La solitude et l'isolement social sont liés à des problèmes de santé graves. Extrait de <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>
4. Frontiers in Psychology. (2019). Article 1748. Frontières.  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01748/full>
5. École de santé publique T.H. Chan de Harvard. (n.d.). \*Healthy Eating Plate\*. The Nutrition Source. Consulté le 26 juin 2024, à l'adresse suivante : <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
6. Institut national du vieillissement. (2017). Une alimentation saine après 50 ans. Extrait de <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-after-50>
7. Institut national du vieillissement. (2019). Santé cognitive et personnes âgées. Extrait de <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>
8. NCBI. (n.d.). Daily deep breathing exercise (DBE) can lower resting blood pressure. National Center for Biotechnology Information.  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20\(DBE\)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021\).](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20(DBE)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021).)
9. Psychology Today. (2019). Des expirations plus longues sont un moyen facile de pirater votre nerf vague. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201905/longer-exhalations-are-an-easy-way-to-hack-your-vagus-nerve#:~:text=These%20studies%20corroborate%20that%20longer,stress%20responses%2C%20and%20improve%20HRV>
10. ScienceDirect. (2014). Article S187876491400182X. ScienceDirect.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187876491400182X>
11. Organisation mondiale de la santé. (2020). Activité physique et personnes âgées. Extrait de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)

## Conclusion

En vieillissant, les personnes subissent divers changements physiques, émotionnels et sociaux qui peuvent avoir un impact sur leur qualité de vie. La boîte à outils du vieillissement positif a été conçue pour améliorer le bien-être et la résilience des personnes âgées. Elle fournit des informations utiles, des approches et des pratiques de psychologie positive, ainsi que des études de cas de personnes qui ont amélioré leur vie en mettant en œuvre ces pratiques. Ces stratégies et conseils peuvent aider les soignants à créer un environnement favorable à la santé physique, émotionnelle et mentale des personnes âgées. La boîte à outils propose également des conseils utiles et pratiques pour le bien-être et la résilience des soignants dans l'accompagnement des personnes âgées.

Cette ressource est plus qu'un simple guide ; c'est une invitation à adopter une approche proactive et positive du vieillissement. Que vous soyez une personne âgée cherchant à améliorer sa qualité de vie ou un aidant cherchant à améliorer ses compétences en matière de soutien, cette boîte à outils est conçue pour répondre à vos besoins.

Cette boîte à outils vous accompagnera tout au long de votre parcours en vous aidant à saisir les opportunités, à surmonter les défis et à profiter de l'expérience du vieillissement avec confiance et grâce, quel que soit votre âge.



# Annexes

## Annex 1

### Plan de bien-être

#### I. Informations personnelles

- **Nom :**
- **Date :**
- **Informations de contact :**
  - Téléphone :
  - Courriel :

#### II. Déclaration de vision

- Décrivez votre vision globale de votre bien-être. À quoi ressemble pour vous une vie saine et équilibrée ?

#### III. Bien-être physique

##### A. La nutrition

- **Objectifs :**
  - Manger de manière équilibrée et variée. Boire suffisamment d'eau par jour.
  - Limiter la consommation d'aliments transformés et de sucres.
- **Mesures à prendre :**
  - Planifier les repas de la semaine.
  - Incluez une variété de fruits et de légumes dans chaque repas.
  - Préférez les céréales complètes aux céréales raffinées.
  - Surveillez la taille des portions.
  - Restez hydraté tout au long de la journée.

##### B. Exercice

- **Objectifs :**
  - Pratiquer une activité physique régulière.
  - Incluez des exercices cardiovasculaires et des exercices de musculation.
  - Visez au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine.

- **Mesures à prendre :**

- Établissez un programme d'entraînement hebdomadaire.
- Trouvez des activités qui vous plaisent (par exemple, la marche, le vélo, la natation).
- Faites des exercices de musculation au moins deux fois par semaine. • Mélangez vos habitudes pour éviter de vous ennuyer.

### C. Sommeil

- **Objectifs :**

- Dormez de 7 à 9 heures par nuit.
- Établir un horaire de sommeil cohérent.

- **Mesures à prendre :**

- Créez une routine relaxante à l'heure du coucher.
- Évitez les appareils électroniques avant l'heure du coucher.
- Créer un environnement de sommeil confortable.

## IV. Bien-être mental et émotionnel

### A. Gestion du stress

- **Objectifs :**

- Mettre en œuvre des pratiques de réduction du stress.
- Identifier et gérer les déclencheurs de stress.

- **Mesures à prendre :**

- Pratiquez des exercices de respiration profonde.
- Prévoyez des pauses régulières au cours de la journée.
- Envisagez la pleine conscience ou la méditation.

### B. Santé émotionnelle

- **Objectifs :**

- Favoriser les relations positives.
- Donner la priorité à l'autosoin.

- **Mesures à prendre :**

- Prévoyez des activités sociales régulières.
- Consacrez du temps aux loisirs et aux activités qui vous plaisent.
- Recherchez le soutien de vos amis, de votre famille ou d'un professionnel si nécessaire.

## C. Stimulation mentale

- **Objectifs :**
  - Maintenir l'esprit actif et engagé.
  - Apprendre régulièrement de nouvelles choses.
- **Mesures à prendre :**
  - Lire des livres ou des articles sur des sujets variés.
  - Participez à des puzzles ou à des jeux cérébraux.
  - Participez à des ateliers ou à des cours.

## V. Contrôles réguliers

- **Fréquence :**
  - Hebdomadaire
  - Toutes les deux semaines
  - Mensuel
- **Réflexion :**
  - Évaluer les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs.
  - Identifier les domaines qui nécessitent des ajustements.
  - Célébrez vos réussites, aussi petites soient-elles.

## VI. Notes complémentaires

- Inclure toute information supplémentaire ou considération spécifique à votre plan de bien-être.

## Consortium

### P1 E-Seniors-France



### P2 Institute of Development -Cyprus



### P3 Hellenic Association of Positive Psychology -Greece



### P4 Centre for Advancement of Research and Development- Cyprus



### P5 Semwell a Motion Digital- Czechia



### P6 European Association for the Education of Adults- Belgium



### P7 Insituto para el fomento del desarrollo y la formacion- Spain



EUROPEAN ASSOCIATION FOR  
THE EDUCATION OF ADULTS



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Projet n° : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350