

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Les personnes âgées et les émotions : le défi du bien-être émotionnel

- Le projet Erasmus+ Integra\_Lab+ vise à contribuer au bien-être des seniors par le biais de la créativité et de l'activité physique et mentale.
- Au cours de ce printemps, le cours pilote a été réalisé dans tous les pays participants.
- L'Université de Münster (Allemagne), E-Seniors (France), PlinEu (Pologne), Corte del Miracoli (Italie), 32puntos (Espagne) et l'Université Complutense de Madrid (Espagne) sont les partenaires du projet.

*Paris, le 15 septembre 2023.* Au cours du printemps de cette année 2023, les partenaires du consortium IntegraLab+ ont mis en place le cours pilote du projet dans cinq pays. Pendant la semaine du cours pilote, les formateurs ont accompagné les seniors afin de mettre en pratique le travail des mois précédents et de pouvoir en constater l'efficacité. En tant que cours pilote, nous avons vu des améliorations possibles, mais surtout, nous avons constaté que de nombreuses personnes âgées ont non seulement des difficultés à parler de leurs émotions, mais aussi qu'elles ne veulent pas le faire. Parler de leurs sentiments et de leurs émotions provoque un rejet chez beaucoup d'entre elles, ce qui les rend difficiles à gérer et a donc un impact sur leur bien-être.

Le cours pilote a été conçu sur la base des recherches menées par les partenaires au cours des mois précédents et s'articule autour des axes du projet : la créativité, l'activité physique et mentale et les compétences numériques. De plus, en mars, un cours pour formateurs s'est tenu à Madrid où les personnes travaillant avec les seniors ont pu partager leur expérience.

L'originalité de ce cours réside dans le fait qu'il se concentre sur l'amélioration du bien-être des personnes âgées par l'incorporation de la créativité et de l'activité physique, mentale et culturelle dans leur vie quotidienne. Le tout avec l'aide d'outils numériques qui donnent accès à des ressources tant pour les formateurs que pour les seniors. Il s'agit donc d'un cours qui aborde le bien-être d'une manière différente, plus holistique et intégrale.

Durant ces semaines de cours, les seniors ont été impliqués dans de nombreuses activités. Le défi consiste à comprendre notre état émotionnel avant, pendant et après les activités afin de pouvoir le gérer et de percevoir quelles émotions nous aident dans notre

IntegraLab+ project is co-funded by the Erasmus + program of the European Union. The information and views set out in this report are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union. Neither the European Union institutions and bodies nor the National Agencies may be held responsible for the use which may be made of the information contained therein.

vie quotidienne. De nombreuses personnes âgées se disent mal à l'aise lorsqu'il s'agit d'exprimer leurs émotions ou leurs sentiments ; elles n'aiment pas en parler. Il en résulte une méconnaissance de soi qui nuit au bien-être. En raison de leur éducation ou de leur culture, il s'agit d'un frein qui ne touche pas autant les autres groupes d'âge. C'est justement à cette période de la vie qu'il est le plus nécessaire de pouvoir exprimer ce que l'on ressent, compte tenu de la vulnérabilité qui vient avec l'âge.

Après la formation, les partenaires se sont réunis à Sienne pour évaluer les résultats et mettre en œuvre les changements nécessaires. Dans l'ensemble, les résultats sont satisfaisants. La nécessité de consacrer plus de temps aux activités et de s'adapter au rythme des seniors a été identifiée, ainsi que l'opportunité de créer des espaces de travail mixtes où, par exemple, la méditation favorise la créativité ou l'activité physique.

L'automne prochain, le cours suivant aura lieu et permettra de mettre en œuvre les changements convenus et de soutenir les activités qui ont le mieux fonctionné. Chaque pays organisera à nouveau son cours et une nouvelle évaluation finale aura lieu à Paris en octobre. Le projet devrait se conclure par un événement majeur au cours duquel tout ce qui a été appris sera mis en pratique.

## Integra\_Lab+

" Renforcer l'autonomie émotionnelle des personnes âgées par l'acquisition de compétences numériques et par la créativité ", telle est la description du projet Integra Lab+, qui s'inscrit dans le cadre du programme Erasmus+. Pendant deux ans, les partenaires européens vont concevoir un cours et former leurs intervenants sur trois piliers, la créativité, l'activité physique et mentale et les compétences numériques. Grâce à ce cours, les personnes seniors pourront apprendre à connaître et à gérer leurs émotions, qui agissent comme des facteurs psychologiques protecteurs pour leur bien-être.

Pour plus d'informations: [www.integralabplus.com](http://www.integralabplus.com)

E-Seniors  
13 rue du Cambodge, 75020 – Paris  
[www.eseniors.eu](http://www.eseniors.eu)

IntegraLab+ project is co-funded by the Erasmus + program of the European Union. The information and views set out in this report are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union. Neither the European Union institutions and bodies nor the National Agencies may be held responsible for the use which may be made of the information contained therein.