



Manuel RECONNECT

Guide pratique pour réengager les personnes âgées

RECONNECT

Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Table des Matières

<i>Table des Matières</i>	2
<i>Introduction</i>	3
À propos du projet RECONNECT	4
Objet et champ d'application du présent manuel	4
Pour qui ce manuel est-il conçu ?	5
Comment utiliser ce manuel ?	5
Aperçu des chapitres	5
<i>Introduction à la solitude chez les adultes âgés</i>	8
Introduction	8
La Solitude	8
L'isolement et ses conséquences	10
Chapitre 1 Étude de Cas	11
Chapitre 1 Plans d'activités	13
Théorie	16
Aperçu de la solitude et de son impact sur la santé et le bien-être des personnes âgées :	16
Résultats de la recherche : L'exercice de cartographie avec les personnes âgées dans les trois pays	17
Conclusion	22
<i>Comprendre les besoins des personnes âgées</i>	27
Introduction	27
Chapitre 2 Étude de cas	28
Chapitre 2 Plans d'activités	31
Théorie	34
Introduction	34
Conclusion	36
<i>Stratégies d'engagement basées sur les loisirs et les centres d'intérêt(hobbies, passions)</i>	38
Introduction	38

Chapitre 3 Étude de cas	39
Chapitre 3 Plans d'activités	42
Théorie	55
Conclusion	57
<i>Planification et organisation d'activités sociales</i>	59
Introduction	59
Chapitre 4 Étude de cas	63
Chapitre 4 Plans d'activités	65
Théorie	73
Faciliter les activités intergénérationnelles	81
Introduction	81
Chapitre 5 Étude de cas	82
Chapitre 5 Plans d'activités	85
Théorie	90
La psychologie du récit et de la réminiscence	92
La pleine conscience et le bien-être mental à travers les générations	92
L'apprentissage social et les jeux de rôle comme outils de développement de l'empathie	93
Pratiques participatives et axées sur l'autonomisation	93
Modèles d'engagement collectif et de santé publique	94
Utiliser la technologie pour lutter contre la solitude	96
Introduction	96
Chapitre 6 Étude de cas	96
Chapitre 6 Plans d'activités	99
Théorie	104
Conclusion	106



Introduction

La solitude est reconnue comme l'un des problèmes sociaux et de santé publique les plus urgents touchant les personnes âgées à travers l'Europe. Ce manuel a été conçu comme une ressource pratique et réfléchie afin d'aider les travailleurs sociaux, les animateurs, les organisations et collectivités à relever ce défi avec empathie, créativité et bienveillance. Il présente théorie, études de cas et plans d'activités développés dans le cadre du projet RECONNECT, offrant des moyens concrets de renforcer les liens sociaux, de promouvoir le bien-être émotionnel et d'aider les personnes âgées à redécouvrir l'importance des relations et un sens à leur vie quotidienne.

À propos du projet RECONNECT

Le projet RECONNECT a été développé en réponse à l'un des défis sociaux et sanitaires les plus urgents en Europe : l'augmentation de la solitude et de l'isolement chez les personnes âgées. La solitude a des effets considérables sur le bien-être mental et physique, influençant la qualité de vie et la participation à la vie collective. Le projet vise à réduire la solitude chez les personnes âgées en fournissant aux travailleurs sociaux des données, des outils et des connaissances actualisés. Grâce à une collaboration transnationale, les partenaires ont mené un exercice de cartographie afin de comprendre comment la solitude est vécue par les personnes âgées dans différents contextes. Nous avons ensuite élaboré ce manuel pratique qui propose des stratégies, des activités et des exemples pour remobiliser les personnes âgées.

Les activités présentées dans ce manuel sont conçues pour être mises en œuvre à moindre coût, ce qui signifie qu'elles peuvent facilement être adaptées et réalisées dans le cadre de rencontres sociales et d'événements informels. Notre objectif est que ces activités et ces événements sociaux contribuent à une vision plus inclusive, intergénérationnelle et bienveillante de l'éducation des adultes, ce qui favorise l'appartenance, la participation et le bien-être.



Objet et champ d'application du présent manuel

Ce manuel est l'un des principaux résultats du projet RECONNECT. Il s'agit d'une ressource pratique fondée sur des données probantes, conçue pour structurer les efforts des aidants visant à réengager les personnes âgées dans la vie collective. S'appuyant sur les conclusions de l'exercice de cartographie, le manuel combine théorie, études de cas et activités pratiques pouvant être utilisées dans un large éventail de contextes éducatifs et sociaux. Notre approche repose sur l'idée que la solitude n'est pas seulement une condition sociale, mais aussi une expérience émotionnelle et psychologique qui nécessite de l'empathie, de la créativité et de la compréhension. Plutôt que de prescrire un modèle unique, ce document propose un cadre flexible qui peut être adapté aux réalités locales, dans les centres urbains, les communautés rurales, les centres de jour ou les espaces d'apprentissage intergénérationnels.

Pour qui ce manuel est-il conçu ?

Ce manuel est destiné à être utilisé par :

- Les travailleurs sociaux accompagnant les personnes âgées dans des contextes éducatifs et généraux.
- Les animateurs, les professionnels de santé et personnel soignant et les bénévoles qui s'efforcent de créer des activités de groupe inclusives.
- Les collectivités et les organisations culturelles qui souhaitent développer des programmes favorisant la participation et le bien-être.
- Les membres de la famille et les aidants qui souhaitent contribuer au maintien des liens sociaux et de la confiance en eux de leurs proches âgés.

L'objectif est d'aider les personnes âgées à reprendre confiance en elles, à redécouvrir leurs centres d'intérêt et à renouer avec les autres de manière à leur apporter joie, motivation et sentiment d'appartenance.

Comment utiliser ce manuel ?

Chaque chapitre comprend :

- Un bref aperçu théorique pour présenter le sujet.
- Des plans d'activités étape par étape avec des objectifs d'apprentissage clairs.



- Des études de cas montrant comment les interventions peuvent fonctionner dans la pratique.
- Des points de réflexion et des modèles adaptables.

Les éducateurs peuvent sélectionner les activités individuelles qui conviennent le mieux à leur groupe ou suivre le manuel de manière progressive comme un programme structuré.

Les activités peuvent être proposées individuellement, en groupe ou de manière intergénérationnelle. Elles peuvent également être adaptées pour être dispensées en présentiel, en ligne ou dans le cadre d'un enseignement mixte. Ce manuel est particulièrement efficace lorsqu'il est utilisé comme une ressource vivante. Nous encourageons donc activement les éducateurs à observer ce qui fonctionne dans leur contexte, à partager leurs expériences et à continuer d'innover dans leurs approches en matière de liens sociaux.

Aperçu des chapitres

Le manuel est structuré autour de six chapitres complémentaires, chacun élaboré par un partenaire de RECONNECT :

- Chapitre 1 – Introduction à la solitude chez les personnes âgées, rédigé par Resto No Solo en France. Ce chapitre donne un aperçu des causes et des effets de la solitude sur la santé et le bien-être des personnes âgées et présente les principales conclusions de l'exercice de cartographie RECONNECT.
- Chapitre 2 – Comprendre les besoins des personnes âgées, rédigé par IFESCOOP en Espagne. Ce chapitre présente les besoins émotionnels, physiques et sociaux des personnes âgées et propose des approches pour identifier et répondre à ces besoins par l'empathie et la communication.
- Chapitre 3 – Stratégies d'engagement basées sur les loisirs et les centres d'intérêt, rédigé par Unofficial Media & Training en Irlande. Ce chapitre explique comment des activités créatives et basées sur les centres d'intérêt, telles que la musique, l'artisanat et la narration d'histoires, peuvent créer des liens sociaux et améliorer le bien-être.
- Chapitre 4 – Planification et organisation d'activités sociales, également étudié et rédigé par Resto No Solo en France. Ce chapitre offre des conseils pour créer des

environnements sûrs, inclusifs et accueillants pour les réunions sociales, y compris des exemples adaptables testés par RECONNECT.

- Chapitre 5 – Faciliter les activités intergénérationnelles, également étudié et rédigé par IFESCOOP en Espagne. Ce chapitre présente comment les échanges intergénérationnels peuvent combler les fossés sociaux, promouvoir l'empathie et encourager la participation active des personnes âgées et des jeunes.
- Chapitre 6 – Utiliser la technologie pour lutter contre la solitude, également rédigé par Unofficial Media & Training en Irlande. Ce chapitre présente des outils et des plateformes numériques accessibles qui favorisent la communication, la connexion et l'inclusion des personnes âgées.

Le manuel RECONNECT est destiné à servir de ressource aux personnes qui occupent des rôles formels et informels dans le domaine des soins afin de favoriser le vieillissement en bonne santé des personnes âgées. À l'aide d'activités partagées, d'études de cas et de réflexions, nous espérons encourager une meilleure inclusion et réduire la stigmatisation des personnes âgées autour du thème de la solitude.

La solitude n'est pas inévitable. C'est ce que nous avons appris grâce à notre exercice de cartographie : à partir d'un certain âge, les gens croient qu'elle l'est. Mais ce n'est pas vrai. La solitude peut être combattue par la compréhension, l'empathie et des interactions significatives. Chaque conversation, chaque activité partagée et chaque geste d'inclusion aide les personnes âgées à se sentir considérées et valorisées, et surtout, à renouer des liens, à se **RECONNECTER**.





Chapitre 1

Introduction à la solitude chez les personnes âgées

Développé par RNS

RECONNECT



Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Introduction à la solitude chez les adultes âgés

Introduction

La Solitude

La solitude désigne « l'état de quelqu'un qui est temporairement ou habituellement seul ». Il s'agit d'une expérience existentielle souvent associée à la distance (par exemple, déménagement), la séparation, la rupture, le conflit, la perte, la maladie ou le deuil.

Parfois choisie, elle ne provoque pas toujours de souffrance et peut permettre de se recentrer sur soi-même, de réfléchir, de méditer. Le sentiment de solitude est une expérience subjective qui diffère des circonstances objectives : on peut se sentir seul et abandonné même lorsqu'on est entouré de sa famille, et inversement, on peut ne pas avoir de proches et pourtant ne pas souffrir de solitude. L'isolement, en revanche, semble être une observation objective, qu'il soit géographique ou identifiable par des signes de retrait ou de repli sur soi.

Nous considérons que la solitude est une maladie sociale, comme le démontrent les statistiques et comme l'indiquent les modes de vie caractérisés par la rareté, voire la disparition, des liens sociaux. « La solitude inévitable fait partie intégrante de la condition humaine et peut même devenir enviable ; elle est parfois nécessaire à l'existence de l'intimité... Une isolation formidable affaiblit ou rompt les liens sociaux, les relations sociales, les relations affectives, les amitiés, etc. », résume Michel Billé¹, sociologue spécialisé dans la vieillesse et le vieillissement, président de l'Union nationale des organismes, bureaux et réseaux de coordination pour les personnes âgées.²

¹ Michel Billé est l'auteur de nombreux ouvrages : « La tyrannie du « bienveillir » », Eres 2010, « Manifeste pour l'âge et la vie » ; Réenchanter la vieillesse, Eres 2012, Vieillir comme le bon vin, Eres 2021. Voir aussi : Les Petits Frères des Pauvres : Quelle est la différence entre solitude et isolement ? 13 août 2019. www.petitsfreresdespauvres.fr

² Les Petits Frères des Pauvres: Quelle est la différence entre solitude et isolement ? 13 août 2019. www.petitsfreresdespauvres.fr

En effet, si la solitude peut être maîtrisée et devenir un choix, l'isolement social entraîne une perte d'identité et d'égalité dans la société, ainsi que des souffrances psychologiques : dépression, anxiété, perte d'estime de soi, honte, etc. Il augmente le risque de maladie et de mortalité prématurée, ainsi que le déclin cognitif.

La solitude peut être un précurseur de la « maladie de la solitude », avec des signes de retrait, d'exclusion, de dépression, etc. Lorsqu'une personne trouve des raisons d'amplifier sa solitude en n'osant pas déranger les autres... Jusqu'à ce qu'elle ne soit plus consciente de ce qui lui manque et refuse de partager quoi que ce soit.

Nous pensons qu'il est pertinent d'explorer la profondeur de la solitude (qu'elle soit accidentelle ou logique) afin de discerner si elle soutient ou renforce une composante dépressive et de déterminer dans quelle mesure elle peut être intégrée dans une nouvelle façon de penser la vie.

Il existe trois types de perte vécues par les personnes âgées :

- Perte « objective » (proches, animaux de compagnie, biens matériels) ;
- Perte fonctionnelle (capacités physiques et mentales) ;
- « Perte de soi ».³

Le manque de soutien émotionnel et social peut également contribuer à fragiliser les personnes âgées. Plusieurs études classent les personnes âgées en différentes catégories : « robustes », fragiles, pré-fragiles et dépendantes. Alors que 50 % des personnes de plus de 65 ans sont considérées en bonne santé, 30 % sont diagnostiquées comme pré-fragiles, 15 % comme fragiles et entre 5 et 10 % comme dépendantes.⁴

La situation reste réversible lorsque la personne est dans un état fragile ou pré-fragile, mais beaucoup moins si elle est devenue dépendante. En effet, certaines pertes deviennent alors presque irréversibles. Par exemple, la perte de mobilité a des conséquences dans d'autres domaines : faiblesse musculaire, réduction de la vie sociale, diminution de l'autonomie, baisse de l'estime de soi, dépression et autres

³ Colette Sabatier, Nicole Guédeney : Étude sur les personnes âgées : leur relation à la dynamique de l'attachement, pp. 265-289, dans *Attachement, approche théorique et évaluation* : Nicole Guédeney, Antoine Guédeney, Susana Tereno, Elsevier Masson, 2021. La « maladie de la solitude » reprend l'idée qu'une perte d'objet peut progressivement entraîner d'autres.

⁴ Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al. Groupe de recherche collaborative sur la santé cardiovasculaire. La fragilité chez les personnes âgées : preuves d'un phénotype. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2001 ; 56 : 146-56.

troubles mentaux. Les personnes vivant à domicile peuvent ne plus être en mesure de prendre soin d'elles-mêmes, celles qui fréquentent les centres de jour peuvent ne plus être en mesure de le faire et s'isoler socialement, et celles qui vivent en maison de retraite peuvent ne plus être en mesure de quitter leur chambre seules, ce qui limite leurs activités et leurs interactions

Toutes les vies humaines sont marquées par des pertes : perte des figures parentales, de l'enfance, des capacités, des représentations de soi, des autres et de la vie, des illusions et des idéalizations. Ces séparations, bien que douloureuses, font partie du développement intérieur.

«Tout se passe comme si se construire revenait à pouvoir se séparer sans se rompre. Le sentiment d'identité et la représentation de soi se nourrissent des séparations qui transforment le traumatisme qu'elles constituent, en capacité de se ressentir et de se savoir être unique. »⁵

Il ne s'agit pas d'échapper à la solitude, mais de faire en sorte qu'elle s'inscrive dans l'histoire de l'individu et l'aide à se sentir unique et à être le véritable personnage de son existence.

L'isolement et ses conséquences

"L'isolement est un fait de société et n'est pas propre à une catégorie d'âge. Du fait de l'affaiblissement, peut-être même de l'effacement, des institutions sociales au profit des valeurs de l'individu. Désormais le lien social est plus contractuel qu'institué et donc plus fragile, plus "coûteux" à construire et plus complexe..."⁶

Selon le Conseil Économique, Social et Environnemental en France « *l'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger* ». Les personnes isolées n'ont pas ou peu de relations au sein

⁵ Jacques Gaucher. Écouter, à la recherche des liens sociaux perdus, édité par Philippe Pitaud Eres, page 31

⁶ Philippe Pitaud : L'écoute, à la recherche du lien social perdu , Eres, page 34

des principaux réseaux sociaux (familial, professionnel, amical, voisinage, associatif...) et souffrent de cette situation imposée.

L'isolement représente la configuration majeure de l'esseulement et souligne de façon flagrante l'état physique et psychique dans lequel quiconque y est soumis. Il y a bien sûr des cas où les personnes, pour diverses raisons visant à se sécuriser, optent pour cet aménagement de vie. Les effets se répercutent car ils comportent une dimension de stress générant des troubles physiques, psychiques et relationnels.

L'isolement urbain est plus discret que l'isolement rural mais n'en est pas moins redoutable car presque absurde. Certains s'en plaignent ainsi où qu'ils soient : « c'est comme s'il n'y avait pas de vie ». Et face à l'océan des sentiments et des ressentis désormais sans partage possible, le temps s'éternise, même s'il n'y a plus d'attente.

Jean-Louis Wathy, délégué général adjoint des Petits Frères des Pauvres mentionne un lien entre la solitude et le lieu de vie :

"Le ressenti de la solitude semble moins fort en milieu rural avec un isolement très objectif. En ville, la proximité est présente dans un immeuble, dans un quartier, mais le sentiment de solitude se fait plus fort car on ne fait pas attention à l'autre."⁷

L'isolement induit aussi souvent une crainte chez les autres, même chez ceux que l'on considérerait comme des familiers et qui toutefois ont tendance à fuir la situation ce qui peut susciter ou majorer un sentiment de rejet, d'où la perception d'une solitude encore plus abandonnique. L'isolement peut creuser le lit d'une dépression qui s'installe presque imperceptiblement et aspire progressivement vers le rien, éloignant encore davantage les opportunités de contacts. Et l'on conçoit que dans ce contexte, les éventuels soins se trouvent négligés, presque refusés et ne parviennent donc pas à l'intéressé d'où la nécessité d'un accompagnement personnalisé très tôt par les professionnels en fonction des différents contextes.

Il est essentiel de promouvoir des structures, développer des formations, d'informer et d'utiliser une écoute active et un accompagnement relationnel pour lutter contre le glissement vers une dégradation de la santé physique, mentale et du bien-être psychologique. Des outils adaptés comme ceux présentés ci-après s'avèrent indispensables pour accompagner au mieux les personnes âgées.

⁷ Les Petits Frères des Pauvres : Quelle est la différence entre la solitude et l'isolement ? 13 août 2019.
www.petitsfreresdespauvres.fr

Chapitre 1 Étude de Cas

Titre	Identifier les signes de solitude et d'isolement pour mieux accompagner les personnes âgées grâce à des entretiens personnalisés.
Titre de l'étude de cas	Entretiens en face à face avec une personne veuve souffrant de solitude lors de discussions organisées avec un psychologue.
Contexte	Sur les conseils de son médecin, cette femme âgée de 72 ans a été orientée vers un psychologue en libéral pour effectuer une thérapie de soutien afin de l'aider à surmonter son deuil, la narcissiser, lui permettre d'intégrer le présent pour se tourner vers le futur. Un des objectifs de cette prise en charge était de l'aider à vivre le décès de son mari, dépasser sa culpabilité et son sentiment d'injustice, reprendre soin d'elle et confiance, et développer de nouveaux liens sociaux affectifs. Les entretiens avec des psychologues sont en effet proposés dans divers cadres: en Ehpad, à l'hôpital et en service de suite pour personnes âgées. Ils peuvent également se dérouler en cabinet privé ou à domicile quand cela s'avère nécessaire. Un lien de confiance individualisé est déterminant pour dépasser des situations difficiles et rendre progressivement capable de re-développer des liens sociaux positifs.
Situation/ Problématique	Voici un exemple d'entretiens menés avec une femme de 72 ans, veuve depuis 6 mois, citadine qui consulta par crainte de devenir alcoolique. Son mari ayant souffert d'un cancer, elle a longtemps été aidante et a sacrifié tous ses loisirs. Elle a eu recours à des boissons alcoolisées pour surmonter l'épreuve, mais le vide affectif reste prégnant. Elle a du mal à s'endormir et son alimentation est restreinte dirait son médecin généraliste. Elle a deux enfants qui la visitent de temps en temps, ses amis se sont raréfiés dans ce contexte où elle était peu disponible pour les rencontrer.

	Les moments où elle peut échanger quelques mots sont à l'épicerie et avec la gardienne de son immeuble. S'étant beaucoup consacrée depuis des années, au soutien de son mari, elle s'était un peu "oubliée" dans le concret comme dans le mental et sa solitude est devenue plus flagrante après la disparition de son mari. Ses enfants l'ont encouragée à consulter et à être prise en charge. Elle accepte de le faire pour les rassurer et surtout pour ne pas être rejetée et de s'isoler davantage. Grâce à ces entretiens elle a pu exprimer ses émotions, parler de sa solitude et de ses impacts, et des effets sur sa vie. Ainsi a-t-elle évoqué la complexité des liens avec son mari durant sa maladie, les efforts qu'elle avait dû faire et a ainsi été à même de se centrer sur sa propre douleur de manière plus lucide et objective. Ces rendez-vous ont également atténué ses peurs et suscité une plus grande confiance en elle, accru son sentiment de pouvoir être utile et son désir de renforcer le dialogue avec ses enfants et ses proches.
Action mise en place	Grâce à son engagement dans le suivi thérapeutique, elle a réussi, après quelques mois, à surmonter sa dépendance, à reprendre ses cours de yoga et à renouer avec certains de ses amis.
Enseignements tirés	Cet accompagnement lui a permis d'exprimer ses émotions, de mieux les accueillir et de s'en distancier afin de sortir d'un comportement autodestructeur. Elle a pu apprendre à "accepter" la disparition de son mari. La honte et la colère qui l'habitaient et enfrenaient ses liens sociaux se sont estompées, ses représentations d'elle-même, de sa vie et des autres ont évolué en même temps que s'est accrue sa motivation à trouver de nouveaux buts. Les principaux enseignements tirés de cette étude de cas incluent:

	• L'importance d'un diagnostic et d'une orientation suffisamment précoces • Les bienfaits possibles d'un suivi individuel empathique • La possibilité d'une résilience, même à un âge avancé • L'importance des liens inter humains, du transfert et de l'alliance thérapeutique
Conclusion	Le cas mentionné décrit comment les soins individuels donnent à une personne âgée l'occasion de trouver progressivement la motivation nécessaire pour sortir de son isolement. Le suivi clinique individualisé est parfois une garantie essentielle pour atteindre le niveau de socialisation nécessaire à chacun pour « bien vieillir ».

Chapitre 1 Plans d'activités

Afin d'identifier les signes d'isolement et de prendre des mesures pour briser le sentiment de solitude, voici deux façons d'évaluer la réceptivité, la motivation et les besoins des personnes âgées.

Titre	Entretien personnalisé
Type d'activité	Entretien semi-directif hebdomadaire, en face à face, confidentiel
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Comprendre l'expérience de la solitude dans la vie réelle des personnes âgées. • Identifier les impacts émotionnels, physiques et mentaux de la solitude dans la vie des personnes âgées. • Restaurer la confiance grâce à l'écoute et au dialogue. • Évaluer la santé physique et mentale (émotionnelle) des personnes âgées et leurs besoins implicites. Sensibiliser et proposer des interventions ou des réponses appropriées pour les soutenir.
Activité N° 1	
Durée	30 minutes

Matériel nécessaire	• Un endroit confortable, accueillant, calme et rassurant • Du papier et des stylos si nécessaire
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	1. S'assurer que la personne est à l'aise. 2. S'assurer que la personne entend bien et qu'elle est pleinement présente pendant l'entretien. 3. Créer un climat de confiance. 4. Expliquer l'objectif de l'entretien et demander aux personnes âgées ce qu'elles attendent. 5. Demander aux personnes de préciser la période couverte par leur récit et leur perception de leur évolution. 6. Préparer une question ouverte sur leurs souhaits, leurs projets, leurs désirs, etc. 7. Demander leur avis sur l'entretien (était-il difficile, intéressant ?)
Conseils supplémentaires	• Faire preuve d'empathie et éviter de mettre la pression en posant des questions. • Le silence et l'humour sont les bienvenus.

Titre	“Atelier Crêpes” : Réunion l'après-midi à l'heure du thé/Goûter
Type d'activité	Discussion de groupe et atelier culinaire – « Crêpes »
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Mieux comprendre les expériences et les points de vue d'autres personnes âgées sur la solitude. • Discuter et échanger pour comprendre l'impact de la solitude sur le bien-être et la santé physique et mentale des participants. • Recueillir les témoignages et les besoins des participants. • Sensibiliser à la santé mentale et physique. • Proposer des solutions et des activités pour lutter contre la solitude et prévenir l'isolement.
Activité N° 2	
Durée	120 minutes 60 minutes de préparation

	60 minutes d'activité et de discussion Hebdomadaire
Matériel nécessaire	• Ingrédients pour préparer des crêpes ou servir des crêpes préparées à l'avance • Boissons, • Verres, serviettes, etc. • Grande table, chaises • Questionnaires imprimés, stylos
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Proposer un goûter spécial l'après-midi, avec un atelier de cuisine « crêpes party ». Dans un lieu confortable, accueillant et rassurant : salle à manger, grande cuisine, salle dédiée. 1. Préparer une invitation présentant le thème et l'objectif. 2. Envoyer les invitations aux personnes âgées et enregistrer leurs confirmations de participation à l'atelier. 3. Accueillir et installer les participants : laissez-leur le temps de s'installer. 4. Présentation du projet par l'équipe 5. Sensibilisation au bien-être et à la santé physique et mentale 6. Table ronde et présentation de chaque participant avec un brise-glace : météo émotionnelle* • Distribution du questionnaire sur la solitude, à remplir par les participants : • âge, sexe, situation familiale • Comment définiriez-vous la solitude ? • La solitude a-t-elle un impact sur la santé physique et mentale ? • Quand le sentiment de solitude est-il le plus fort ? (plusieurs réponses possibles) • Souhaiteriez-vous participer à une activité de groupe ? Si oui, laquelle ou lesquelles ? Suggérez des activités ? (Voir les activités au chapitre 4) 7. Début du service, partage d'un goûter avec des crêpes
Conseils supplémentaires	• Utiliser un « Ice breaker » pour briser la glace entre les participants et leur permettre de partager leurs émotions avec les autres. Son objectif est simple : encourager la collaboration et les échanges entre les participants, qu'ils se connaissent ou non, afin d'améliorer la communication. Le brise-glace est un moyen ludique et

	interactif de créer un environnement où la confiance et la bienveillance sont les maîtres mots. • Météo émotionnelle, météo d'humeur ou météo personnelle : une manière simple et vivante d'intégrer les émotions dans le travail de groupe, d'accueillir les ressentis de chacun et de s'ouvrir à celles des autres en développant l'empathie.
--	--

Théorie

Aperçu de la solitude et de son impact sur la santé et le bien-être des personnes âgées :

Selon l'étude des Petits Frères des Pauvres/CSA Institute⁸ (2021), la solitude affecte certains groupes plus que d'autres. Ces groupes comprennent les femmes, les personnes âgées, celles vivant seules et celles isolées des cercles sociaux. On estime que plus de 530000 personnes âgées vivent dans un isolement extrême.

D'autres études européennes montrent que la solitude est préjudiciable à la santé globale, fragilise certains organes et réduit les capacités motrices, conduisant à une certaine léthargie qui mine la confiance en soi, réduit le désir de socialiser et favorise l'isolement social.

Il y a des répercussions émotionnelles et psychologiques à l'isolement social, ce qui donne à comprendre les défis auxquels font face les personnes âgées. La frontière entre la solitude et l'isolement devient moins claire lorsqu'une composante phobique est impliquée. La solitude devient alors enfermée dans l'isolement, qui peut persister au fil du temps.

Une grande majorité de personnes croit que la solitude risque d'affecter la santé physique. Une tendance à négliger son bien-être personnel peut augmenter le risque d'aggraver les conditions existantes ou même en créer de nouvelles. Toute détérioration devient une source d'anxiété.

Le sentiment de vulnérabilité est plus fort lorsqu'il est corrélé à la souffrance physique. L'accès aux soins médicaux est limité lorsqu'un soutien adéquat fait défaut,

⁸<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/sinformer/prises-de-position/mort-sociale-luttons-contre-laggravation-alarmante-de-lisolement-des-aines>

la personne n'ose pas demander de l'aide ou lorsque l'apathie, la dépression ou l'anxiété empêchent toute action nécessaire.

La solitude produit des peurs existentielles, phobiques et psychologiques comme celles de se retrouver face à soi-même. Bien que la peur du vide puisse être accablante et paralysante, il est également possible de l'appivoiser. Certaines personnes évoquent la mélancolie, avec une prédominance de la passivité et du fatalisme, tandis que d'autres, plus rarement, évoquent la paranoïa avec des idées de persécution.

La solitude peut donc amplifier un trouble assez banal comme une tendance persistante à se protéger et la transformer en sentiment d'être une cible pour les autres. Elle peut aussi générer un trouble dépressif greffé sur un sentiment d'abandon et l'absence de perspectives d'avenir. Dans tous les cas, la solitude aggrave une structure mentale auparavant adaptée.

La santé physique reste donc une question préoccupante. Cela devrait rester une priorité pour la personne concernée, car toute déficience physique ou souffrance résonne avec sa solitude intérieure. Une bonne condition physique est une composante essentielle qui doit, autant que possible, résister à l'épreuve du temps.

Résultats de la recherche : L'exercice de cartographie avec les personnes âgées dans les trois pays

Dans le cadre du projet RECONNECT, les partenaires français, espagnols et irlandais ont mené une étude auprès de personnes âgées afin de mieux comprendre leur expérience de la solitude. Cette étude a suivi une méthodologie mixte, avec un questionnaire diffusé dans un premier temps en ligne et sur papier auprès des personnes âgées. À la fin du questionnaire, les personnes âgées pouvaient se porter volontaires pour participer à la partie qualitative de l'étude, qui a été menée sous forme d'entretiens individuels et de groupes de discussion organisés dans chaque pays partenaire.

Les résultats de l'enquête soulignent que la solitude à un âge avancé est souvent considérée inévitable et le principal défi de la vieillesse. Les gens décrivent celui-ci comme étant façonnée par bien plus que l'absence de compagnie, et profondément liée à l'identité, à la confiance, à la santé et à des connexions significatives. Les personnes âgées font face à un enchevêtrement complexe de défis émotionnels, physiques et sociaux. Beaucoup développent des stratégies d'adaptation tandis que d'autres luttent en silence.



Le spectre de la santé mentale est large, allant du sentiment d'un équilibre de vie au sentiment de souffrir d'un trouble indicible.

Les personnes interrogées ressentaient des peurs existentielles (« qu'est-ce que je vais devenir ? » « tomber malade, mourir seul », des peurs phobiques (peur des accidents) et des peurs psychologiques comme celle de se retrouver face à soi-même, qui sont toutes à long terme caractérisées par un manque de connexion. Elles sont conscientes des effets émotionnels de l'isolement, évoluant de la tristesse à la colère, et des effets psychologiques du sentiment d'être perdu et envieux de ceux qui sont entourés par leurs proches.

En général, les participants craignent des maladies, divers degrés d'incapacité et de dépendance, parfois associées à la distance spatiale, aux conflits ou à l'impossibilité de voyager. Selon eux, il s'agit de surmonter les aléas, les « événements de la vie » comme le divorce, la perte d'un être cher, de son foyer ou l'apparition d'une maladie, qui, même s'ils sont courants, restent redoutés et effrayants.

Néanmoins, la solitude ne semble pas être perçue comme une injustice. Elle est souvent vue comme une conséquence logique, voire une transition nécessaire. Elle permet aux gens de réorganiser leur vie en se protégeant de façon satisfaisante des effets plus ou moins nocifs du destin, et d'en affronter les épreuves afin d'être en mesure de préserver leur équilibre.

Face aux changements de la vie, le bien-être psychologique peut être altéré, surtout si cela crée ou augmente l'isolement. L'isolement peut être un obstacle aux relations, surtout s'il y a un handicap, une souffrance physique ou des difficultés à se déplacer. Les personnes interrogées pensent que la solitude peut aussi leur permettre de faire le point (« reset »), réfléchir aux prochaines étapes de leur vie, faire des projets concrets et même rêver à des solutions concrètes pour effacer la solitude. La plupart d'entre elles ont des activités régulières telles que le bénévolat, le sport, les arts et l'artisanat, et certains voyagent même. Le but est de rester curieux, joyeux, attentif aux autres et empathique.

Les sujets interviewés ont également souligné l'importance des outils de communication modernes, qui leur permettent de se connecter avec d'autres personnes confrontées aux mêmes problèmes de solitude. Ils ont aussi mentionné la nécessité d'apprendre sur la solitude - qui peut être choisie, et devenir positive, contrairement à l'isolement - qui est subi.

Les participants à cette recherche n'ont pas mentionné d'impact direct de la solitude sur leur santé physique, mais un quart d'entre eux a indiqué des difficultés à préparer leurs repas, environ un tiers à aller au restaurant seul et à faire du sport, et un

quart à se préparer pour le travail, et donc à maintenir d'un mode de vie satisfaisant. À long terme, cette difficulté à prendre soin de soi peut avoir des répercussions très néfastes, d'une part sur l'équilibre général et d'autre part sur les opportunités de socialisation.

Ils ont évoqué de manière générale les limites imposées par la solitude dans la vie quotidienne et une éventuelle baisse de motivation, mais ils ont surtout parlé de l'opportunité de se découvrir soi-même et d'accéder à une plus grande liberté, à condition de conserver leurs centres d'intérêt et de s'impliquer dans des activités culturelles, associatives et créatives qui sont autant de sources d'expression, de rencontres et d'épanouissement personnel.

Tous les participants ont signalé l'importance des liens sociaux et des engagements comme étant essentiels au maintien d'une vie équilibrée. Les personnes qui disent relativement bien gérer leur solitude indiquent avoir mis en place de nombreuses activités artistiques, sociales et associatives, en plus de préserver les liens familiaux dans la mesure du possible.

Ils sont également convenu que les activités de groupe sont essentielles à leur bien-être général, tant mental que physique. Ils privilégient celles qui peuvent également être un bon moyen d'atténuer la solitude, comme la peinture, l'écriture et les ateliers de théâtre, le contact avec la nature : promenades, jardinage, observation des oiseaux, promenades avec le chien ; les loisirs sportifs, les activités créatives telles que la fabrication de bijoux, le tricot, les puzzles et encore les engagements associatifs qui leur permettent de s'occuper des autres, ce qui les aide à oublier leurs propres problèmes.

La section suivante donne un aperçu des résultats de la recherche dans chaque pays.

En France

Resto No Solo (RNS) a pu mener une enquête auprès d'un groupe cible diversifié, issu de différents milieux, groupes démographiques et zones géographiques, dont un peu plus de 10 % de personnes vivant en zone rurale.

Les personnes interrogées ont fait la distinction entre solitude et isolement. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à mentionner des signes de tristesse, de dépression et de mélancolie liés à la solitude et à l'isolement, au manque d'échanges, de communication, de partage et de soutien émotionnel.



Les principales craintes concernaient l'isolement social, la maladie, la dépendance et l'abandon ; et la plupart des personnes interrogées ont exprimé un sentiment de solitude pendant les fêtes de fin d'année, les week-ends et les vacances.

Environ 50 % des participants ont vécu une rupture ou un deuil qui a entraîné une solitude soudaine. Les deux tiers des femmes ont mentionné une fatigue accrue et une baisse d'énergie, des changements dans leurs habitudes alimentaires, leur énergie et leur niveau d'anxiété. La plupart des hommes et des femmes ont en moyenne plus de deux contacts par jour, certains en ont cinq ou plus, et très peu en ont entre zéro et un. Nous avons observé que les femmes ont nettement plus d'échanges sociaux que les hommes. Il n'y a pas de différence significative dans la fréquence des contacts sociaux entre les personnes vivant en milieu rural, urbain et suburbain. Cependant, il semble que pour les femmes, le fait de vivre dans un environnement rural accentue le sentiment d'insécurité intérieure ; le fait d'être seules leur fait perdre confiance en elles et ressentir une perte émotionnelle.

Un peu moins de la moitié des hommes et deux cinquièmes des femmes ont déclaré que la solitude avait un impact sur leur niveau d'anxiété, et environ un tiers des hommes et des femmes ont déclaré que leur stress était gérable.

La solitude a également été mentionnée sous un angle plutôt positif, comme un moyen permettant aux individus de faire le point (« se réinitialiser »), de réfléchir aux prochaines étapes de leur vie et d'élaborer des plans concrets pour les mettre en œuvre. Tous les participants ont souligné l'importance des liens sociaux et des engagements comme éléments essentiels au maintien d'une vie équilibrée.

Les personnes qui déclarent relativement bien gérer leur solitude mentionnent avoir mis en place de nombreuses activités artistiques et sociales, en plus de maintenir des liens familiaux dans la mesure du possible.

En Espagne

Tous les participants à la recherche vivaient en milieu urbain et appartenaient à la « Fédération des retraités et pensionnés » du syndicat UGT-PV, dont l'objectif est de rassembler et de soutenir tous les retraités, pensionnés et préretraités afin de défendre leurs intérêts sociaux, matériels et économiques, en les orientant vers la réalisation de l'État-providence.

Les personnes interrogées ont reconnu que de nombreux aînés affirment que la solitude peut les affecter profondément, en particulier en ce qui concerne leur santé mentale. Elles ont déclaré que lorsqu'elles se sentent seules, elles éprouvent des sentiments de tristesse, de vide et de désespoir. Certaines ont également mentionné



que la perte d'amis ou de membres de la famille, la mobilité réduite ou la retraite peuvent contribuer à cet isolement. La solitude peut les rendre plus tristes, plus anxieux ou plus désespérés, ce qui peut à son tour diminuer leur énergie, leur motivation et leur envie de participer aux activités quotidiennes.

De nombreux participants ont considéré la solitude comme l'un des défis les plus difficiles auxquels ils sont confrontés dans leur vieillesse. Ils ont déclaré ne pas avoir connu de problèmes physiques liés à la solitude, mais reconnaissent que celle-ci peut contribuer à aggraver des problèmes de santé tels l'hypertension, les troubles cardiovasculaires, les maladies du système immunitaire, ainsi qu'à réduire l'observance des traitements médicaux, l'énergie et la motivation nécessaires pour prendre soin de soi, etc. Les participants ont également souligné l'importance de maintenir des liens avec la famille et les amis, de participer à des activités collectives ou même d'avoir un animal de compagnie.

Beaucoup d'entre eux ont beaucoup apprécié l'empathie et le soutien de leurs proches et de la communauté, et ont estimé que les politiques et les programmes favorisant l'inclusion sociale et le soutien étaient essentiels pour améliorer leur qualité de vie. Le groupe estime globalement que la solitude peut être très néfaste pour la santé mentale, mais qu'il existe des moyens d'y remédier et d'en réduire l'impact

En Irlande

En Irlande, les résultats de l'enquête ont mis en évidence que la solitude chez les personnes âgées ne se résume pas à l'absence de compagnie, mais qu'elle est profondément liée à l'identité, à la confiance en soi, à la santé et aux relations significatives. Les personnes âgées en Irlande ont déclaré être confrontées à une interaction complexe de défis émotionnels, physiques et sociaux. Beaucoup d'entre elles ont développé des stratégies d'adaptation, tandis que d'autres luttent en silence. Les réponses ont souligné l'importance de promouvoir des environnements inclusifs, stimulants et bienveillants, qui accordent la priorité au bien-être émotionnel et reconnaissent l'évolution des besoins des personnes âgées.

Toutes les personnes interrogées vivaient de manière autonome, seules, avec leur conjoint ou avec leur famille, et aucune n'était prise en charge dans un établissement spécialisé. Quatre des six personnes interrogées résidaient dans des zones rurales, où le sentiment d'isolement était souvent mis en avant, notamment en raison d'un accès réduit aux aides sociales et de l'éloignement géographique de leur famille ou des ressources collectives. Les entretiens ont permis de mieux comprendre comment la



solitude peut affecter les personnes âgées, quels que soient leur mode et leur stade de vie, même en l'absence de besoins formels en matière de soins.

Toutes les personnes interrogées ont établi un lien direct entre la solitude et la détresse mentale, en utilisant un langage émotionnel et descriptif. Elles ont mentionné l'isolement lié à la délocalisation et à la retraite, ainsi que l'impact émotionnel de la perte de leurs confidents au travail. Elles ont également partagé leurs vécus de solitude liée au deuil et à la perte de confiance : le deuil affectant considérablement la confiance et la santé mentale. La solitude cachée a été particulièrement soulignée chez les personnes atteintes de maladies chroniques ; la crise de santé mentale chez les hommes a également été évoquée.

Les participants ont mentionné l'impact de la solitude sur la fatigue et l'effort, ainsi que l'anxiété liée à la santé, qui conduisent à l'isolement et au retrait de l'activité physique. Ils ont exprimé une perte de motivation et de but, une détérioration de l'hygiène et de l'alimentation, ainsi qu'un sentiment accru de solitude le week-end et en fonction des saisons.

Les personnes âgées ont fait part des obstacles à leur participation, ont souligné l'importance des espaces sociaux structurés, ont mis l'accent sur l'importance des groupes de soutien pour partager les diagnostics et sur la nécessité d'être proactif. Ils ont également formulé des recommandations en vue d'un changement : des ateliers mensuels financés par l'État à l'âge de la retraite, axés sur l'alimentation, l'hygiène et le bien-être. Un participant a souligné : « Les gens ont besoin de ce soutien lorsqu'ils prennent leur retraite... pour acquérir de bonnes habitudes. »

Retrouvez les rapports nationaux complets issus de l'exercice de cartographie (recherche) mené auprès des personnes âgées dans les trois pays :





Reconnect Rapport France



Reconnect Rapport Espagne



Reconnect Rapport Irlande



Conclusion

Les informations recueillies à partir des questionnaires, des entretiens et des groupes de discussion nous permettent de mieux comprendre l'impact de la solitude chez les personnes âgées. Elles nous montrent que la solitude est douloureuse, mais réversible. Qu'il soit géographique ou relationnel, l'isolement exacerbe le sentiment de solitude et peut parfois nuire de manière chronique aux liens sociaux. Le bien-être s'en trouve donc considérablement affecté et seule une très petite minorité mentionne une solitude joyeuse.

Les personnes les plus structurées et les plus dynamiques, conscientes que la solitude est une étape nécessaire à laquelle il faut se préparer, anticipent leur scénario de vie afin de remplir leur temps avec des relations sociales significatives et d'éviter de se retrouver face au vide. Il est important d'intervenir pendant les périodes où les personnes sont vulnérables à la dépression, en particulier lors des moments critiques qui touchent de nombreuses personnes. Cela nécessite de savoir reconnaître les signes et de mettre en place des systèmes de soutien qui aident à reconstruire les liens sociaux.

Comment les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent-ils aider les personnes âgées à se reconnecter à la société ?

Plus vous êtes seul depuis longtemps, plus il peut être difficile de renouer des liens sociaux. L'âge, la maladie, la dépression et la dépendance peuvent parfois rendre impossible tout contact avec les autres. Cependant, la solitude n'est pas nécessairement une situation permanente. Il existe de nombreux moyens d'y mettre fin.

L'une des difficultés réside dans le fait que, confrontés à la blessure narcissique du vieillissement, exacerbée par des pertes (deuil, séparation, éloignement géographique, retraite), une réaction fréquemment observée consiste à « rester indépendant » et à « ne pas être un fardeau » pour les autres.

Pour éviter que la personne ne sombre dans le désespoir, les réponses doivent être multiples. Il est nécessaire d'identifier les signes de la « maladie de la solitude » même en l'absence de demande d'aide, car la perception de la solitude comme une forme de retrait semble logiquement confirmer son caractère inévitable. Et pourtant, il suffit parfois d'un geste, d'un signe, d'un appel, d'un sourire ou même d'un bref échange pour briser le sentiment de solitude. Il est nécessaire d'évaluer la réceptivité des



personnes âgées, leur motivation et leurs besoins implicites, qui peuvent être ou non reconnus par leur famille ou leurs aidants.

Il y a là une sorte de paradoxe : les personnes malades sont soutenues par des aidants, ce sont donc les visites et le partage, au-delà des soins eux-mêmes, qui sont essentiels. Même si une personne n'est pas malade, elle reste vulnérable et risque de sombrer imperceptiblement dans une grande solitude. L'acceptation est préférable à la résignation, à dire « on s'y habitue... », ce qui serait un signe de détérioration.

Les réseaux comportent deux aspects importants : ceux qui fournissent un soutien familial ou amical, qui aident à maintenir les liens, et ceux qui sont destinés aux situations d'urgence, qui s'adressent soit à une personne spécifique, soit à une ligne d'assistance téléphonique spécifique.

De nombreuses organisations aident les personnes âgées isolées à renouer des liens sociaux, notamment :

En France

- Numéro d'assistance téléphonique national : 3977
- Les mairies et les CCAS (centres communaux d'action sociale) répertorient les organisations qui peuvent fournir des ressources aux personnes âgées isolées.
- La Croix-Rouge propose une ligne d'assistance gratuite : 0800 858 858, services d'aide et de soins à domicile, hébergement spécialisé - www.croix-rouge.fr-aides-aux-personnes-âgées.
- L'association Petits Frères des Pauvres soutient les personnes âgées isolées où qu'elles vivent dans toute la France grâce à des visites à domicile, une assistance téléphonique anonyme et gratuite : Solitudécoute de 15h à 20h : 0800 47 47 88, des réunions et des vacances : www.petitsfreresdespauvres.fr.
- Les fonds de pension et les syndicats proposent des ateliers, des rencontres avec les coachs, etc.
- Les équipes mobiles de gériatrie fournissent des services de soins à domicile.

En Irlande

- ALONE est une organisation nationale qui aide les personnes âgées à vieillir chez elles, en proposant des services tels que des visites, des appels téléphoniques amicaux et la coordination d'une aide aux personnes âgées seules, isolées ou en difficulté : www.alone.ie.
- Friends of the Elderly Ireland est une organisation caritative bénévole active dans toute l'Irlande, qui propose des programmes sociaux visant à lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées grâce à des visites à domicile,

des appels téléphoniques amicaux et des services d'accompagnement :
www.friendsoftheelderly.ie.

- Sage Advocacy travaille avec les personnes âgées pour défendre leurs droits, leur donner la parole et améliorer leur bien-être, y compris celles qui peuvent être isolées ou vulnérables, par le biais d'actions de défense et de représentation à domicile, en maison de retraite et à l'hôpital :
<https://sageadvocacy.ie/>.
- Making Connections est une association caritative locale dirigée par des bénévoles qui vient en aide aux personnes âgées de 65 ans et plus dans le sud de Dublin. Elle vise à réduire l'isolement et la solitude grâce à des liens sociaux, des orientations et l'engagement des collectivités : www.makingconnections.ie.
- Age Action est une organisation nationale de défense des personnes âgées qui offre des conseils, des informations et des programmes de soutien permettant aux personnes âgées de rester socialement connectées et engagées :
<https://www.ageaction.ie/>.
- Le programme AgeWell Companion de Third Age propose un modèle entre pairs dans lequel des adultes âgés de plus de 50 ans peuvent rendre visite à des personnes âgées à leur domicile afin de réduire leur isolement, d'identifier les problèmes de santé ou sociaux émergents et de mettre ces personnes en relation avec les services de la collectivités :
<https://www.thirdageireland.ie/agewell/companion>

En Espagne

- Organisations nationales et à grande échelle :
 - **"la Caixa" Foundation**: cette fondation de longue date propose différents programmes par le biais de son réseau de centres pour personnes âgées et « Espai », offrant des formations, autonomisant les personnes âgées et encourageant leur participation active à la société afin de prévenir la solitude.
 - **Friends of the Elderly** (Amigos del Mayor): Issue de l'association parisienne Les Petits Frères des Pauvres, cette organisation offre compagnie et soutien aux personnes âgées isolées grâce à des programmes d'accompagnement menés par des bénévoles.
 - **Age in Spain**: cette association caritative offre des informations, des services de défense et de soutien à la communauté anglophone âgée en

Espagne, en lui apportant une aide pour surmonter les difficultés et reconstruire ses réseaux sociaux.

- Initiatives locales et municipales :
 - Centres de jour locaux pour personnes âgées : les centres de jour répartis dans toute l'Espagne proposent toute une gamme de services visant à préserver l'environnement social des personnes âgées, notamment des activités, des soins et des occasions d'interaction sociale.
 - Il existe des cafés sociaux, des clubs d'activités comme le tricot, des cafés de réparation, des clubs de bridge et des centres de jour. Dans les zones rurales, des cafés mobiles proposent des collations et des occasions de discuter dans les villages. Toutes ces initiatives contribuent à rétablir les liens sociaux, à briser la solitude et à aider les gens à retrouver leur joie de vivre.
 - Beaucoup d'autres programmes de soutien sont gérés par des organisations bénévoles et les autorités locales dans les quartiers.

Prévenir la solitude chez les personnes âgées nécessite de créer des opportunités significatives de connexion. Des activités telles jouer de la musique, s'occuper des animaux, jardiner, cuisiner et utiliser la technologie peuvent aider à promouvoir et à soutenir un véritable engagement social. Ces formes d'interaction devraient être encouragées régulièrement, en particulier pendant les vacances, et soutenues par des logements intergénérationnels et des réseaux qui rassemblent les gens.





Chapitre 2

Comprendre les besoins des personnes âgées

Développé par IFESCOOP

RECONNECT



Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults

Comprendre les besoins des personnes âgées

Introduction

Ce chapitre s'attache à comprendre les besoins des personnes âgées et les multiples défis auxquels elles sont confrontées aujourd'hui. Des enjeux clés tels que la solitude, l'intégration sociale et le bien-être sont analysés, en reconnaissant que ces facteurs influencent profondément la qualité de vie des personnes âgées.

À travers l'analyse de stratégies novatrices et la présentation d'une étude de cas concrète, cet ouvrage offre un éclairage pratique sur la manière dont les interventions sociales peuvent contribuer à améliorer la vie des personnes âgées. Les exemples cités, tels que les programmes pilotes d'intervention sociale, illustrent l'impact positif d'accéder à des politiques et des actions bien conçues. Ils servent de source d'inspiration et de guide pour les initiatives futures dans différents contextes culturels et sociaux.

Les activités participatives proposées permettent aux aidants d'identifier et de classer les besoins des personnes âgées. Ils sont encouragés à élaborer des idées concrètes, ancrées dans la communauté, pour répondre à ces besoins. Des liens utiles et des ressources complémentaires sur les organisations et les politiques relatives au vieillissement sont également fournis.

Enfin, la dernière section aborde des notions théoriques liées aux thèmes traités dans ce chapitre, soulignant que la santé physique, l'accès aux soins médicaux, l'aide à la mobilité et un environnement sécurisé sont essentiels au bien-être social et émotionnel des personnes âgées. Ce chapitre met en lumière l'importance de prendre en compte la diversité culturelle et individuelle dans la prise en charge de leurs besoins, en insistant sur le respect des traditions, des préférences linguistiques et des structures familiales. Enfin, il souligne que la compréhension de ces besoins diversifiés est indispensable à l'élaboration de stratégies efficaces pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.



Chapitre 2 Étude de cas

Titre du sujet	Intervention sociale en matière d'isolement social
Titre de l'étude de cas	S.T.E.P.S. (Le temps partagé renforce la solidarité entre les personnes) Intervention sociale contre la solitude à Vérone, en Italie La solitude : un défi transversal abordé dans une perspective européenne
Contexte	Dans le cadre d'une initiative européenne coordonnée par le Centre commun de recherche, la ville de Vérone a mis en œuvre le programme pilote S.T.E.P.S. (Shared Time Enhances People Solidarity – Le temps partagé renforce la solidarité) afin de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Cette initiative s'inscrit dans le cadre des efforts européens plus vastes visant à surveiller et à combattre l'isolement social dans les municipalités.
Problème	Le programme a examiné comment des activités intergénérationnelles et sociales structurées pouvaient atténuer la solitude chez les personnes âgées, en s'appuyant sur des théories telles que le capital social, la santé psychosociale et l'importance du sentiment d'appartenance à un âge avancé.

Mesures prises	Vérone a mis en œuvre une stratégie de quartier encourageant les activités partagées entre les personnes âgées et les jeunes résidents, favorisant ainsi la cohésion sociale et les liens personnels. La participation était structurée : tous les résidents s'engageaient à consacrer au moins deux heures par semaine à interagir avec leurs voisins d'autres tranches d'âge, par le biais d'activités de bénévolat, d'échanges culturels et de rencontres informelles dans des espaces partagés. Ces efforts ont été suivis dans le cadre du projet pilote de l'UE sur la solitude, la collecte de données et les échanges d'experts étant facilités par les cadres de la Commission européenne. Les résultats de ce processus sont consultables dans le [référence manquante]. DOCUMENT DE TRAVAIL DU PERSONNEL DE LA COMMISSION : Proposition de la Commission relative à une recommandation du Conseil sur l'accès à des soins de longue durée abordables et de qualité, disponible à l'adresse suivante : https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022SC0441 Bien que les évaluations officielles publiées soient encore en cours d'élaboration, les premiers retours d'ateliers et les déclarations d'experts indiquent que l'initiative a encouragé des liens sociaux significatifs, sensibilisé à la solitude en tant que problème politique et contribué au répertoire européen des interventions testées contre la solitude, fournissant un modèle adaptable que d'autres villes peuvent imiter. · La solitude : un défi transversal abordé dans une perspective européenne · Centre de recherche conjoint : Interventions contre la solitude
-----------------------	---

Leçons apprises	● Défis. La coordination de la participation de personnes de tous âges dans un contexte urbain multiculturel a nécessité l'instauration d'un climat de confiance et la prise en compte des attentes des résidents. Mesurer l'impact reste difficile en l'absence d'outils d'évaluation standardisés au niveau local. ● Succès. Le contrat social imposant de passer du temps ensemble (au moins deux heures par semaine) garantissait la responsabilisation et l'inclusion. Le soutien intergénérationnel entre pairs a contribué à briser l'isolement et la stigmatisation liés à l'âge. ● Points clés à retenir. Les interventions à faible seuil et basées sur un engagement en temps peuvent efficacement créer des liens sociaux ; la promotion des normes communautaires (par exemple, les obligations de temps partagées) favorise l'inclusion ; l'intégration de projets pilotes locaux dans les initiatives de recherche de l'UE contribue à générer des données probantes pour la mise à l'échelle.
Conclusion	Le projet S.T.E.P.S. de Vérone illustre concrètement comment un engagement social structuré et mené par la communauté peut lutter contre l'isolement des personnes âgées. Il s'inscrit pleinement dans les cadres théoriques relatifs au lien social, au vieillissement et à la résilience, et démontre comment les initiatives pilotes soutenues par l'UE peuvent traduire la théorie en pratique à l'échelle locale.



Chapitre 2 Plans d'activités

Titre du sujet	Les besoins et les défis des personnes âgées
Type d'activité	Scénario de jeu de rôle, discussion de groupe et activité de synthèse.
Objectifs pédagogiques	Les participants pourront : 1. Identifier les principaux besoins émotionnels, sociaux, physiques et cognitifs des personnes âgées. 2. Reconnaître la diversité des expériences vécues par les personnes âgées et leur influence sur leurs besoins. 3. Développer des stratégies d'empathie et de communication pour interagir avec les personnes âgées. 4. Comprendre comment les besoins non satisfaits peuvent contribuer à la solitude. 5. Proposer des interventions ou des réponses appropriées pour soutenir les personnes âgées dans diverses situations.
Activité n° 1	
Durée	30 minutes
Matériel requis	· Cartes de scénario · Étiquettes nominatives · Accessoires simples (facultatifs)
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	1. Diviser les participants en petits groupes. 2. Donner à chaque groupe une fiche de scénario décrivant une personne âgée confrontée à des difficultés spécifiques (par exemple, récemment veuve, souffrant d'arthrite, appartenant à la communauté LGBTQ+, à mobilité réduite, ou confrontée à une barrière linguistique). 3. Attribuer des rôles (personne âgée, membre de la famille, aidant, ami).

	4. Les groupes réalisent un jeu de rôle de 3 à 5 minutes illustrant les interactions quotidiennes et les défis émotionnels et physiques. 5. Après chaque jeu de rôle, organiser une courte réflexion en groupe pour répondre aux questions suivantes : - o Quels besoins ont été mis en évidence ? - o Comment ces besoins non satisfaits peuvent-ils mener à la solitude ? - o Quel type de soutien pourrait être apporté ?
Conseils supplémentaires	Encourager les représentations respectueuses ; rappelez aux participants qu'il s'agit de véritables défis pour de vraies personnes.
Liens vers des lectures complémentaires	• Organisation mondiale de la santé : Aperçu du vieillissement et de la santé • AgeingWell – Association européenne pour l'éducation des adultes
Activité n° 2	
Durée	25 minutes.
Matériel requis	· Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles · Marqueurs
Description (Instructions étape par étape)	1. Demander aux animateurs de réfléchir à la question suivante : De quoi les personnes âgées ont-elles besoin <i>pour</i> se sentir en sécurité, valorisées et connectées ? 2. Diviser les participants en 3 petits groupes, chacun discutant d'un type de besoins : - o émotionnels et sociaux. - o physiques/de santé. - o de stimulation cognitive/mentale.

	3. Au bout de 10 minutes, chaque groupe présente ses arguments. 4. L'animateur établit des liens entre les besoins non satisfaits et les sentiments de solitude.
Conseils supplémentaires	· Mettre en valeur la diversité chez les personnes âgées, et non un groupe homogène. · Utilisez des exemples tirés de différents contextes culturels, économiques et sanitaires.
Liens vers des lectures complémentaires	• Qu'est-ce qui compte pour les personnes âgées ? Une boîte à outils pour les systèmes de santé afin de concevoir de meilleurs soins pour les personnes âgées • Revue internationale des soins intégrés - Aider les personnes âgées à vivre en toute sécurité à domicile
Activité n° 3	
Durée	20 minutes
Matériel requis	· Papier affiche grand format · Post-it · Marqueurs
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	1. Sur un mur ou une table, placez une affiche intitulée « Besoins des personnes âgées » avec des sections (sociales, émotionnelles, physiques, cognitives, spirituelles). 2. Les participants écrivent un besoin par post-it et les placent dans la catégorie appropriée. 3. En groupe, réfléchissez collectivement à des interventions locales ou organisationnelles pour répondre à ces besoins.

Conseils supplémentaires	Encourager les idées concrètes et axées sur la communauté (par exemple, les systèmes de parrainage téléphonique, l'accès aux transports, les groupes de narration).
Liens vers des lectures complémentaires	· Plateforme AGE Europe - Le plus grand réseau européen d'organisations à but non lucratif pour et par les personnes âgées · Politiques relatives au vieillissement - accès aux services dans différents États membres

Théorie

Introduction

Avec l'âge, les besoins sociaux, émotionnels, physiques et psychologiques des individus évoluent, devenant souvent plus complexes et interdépendants. Comprendre ces besoins est essentiel pour aborder des sujets comme la solitude, qui touche de manière disproportionnée les personnes âgées et peut engendrer des problèmes importants de santé et de bien-être. Ce chapitre examine les besoins multiformes des personnes âgées et propose un cadre théorique pour orienter des interventions efficaces visant à réduire la solitude et à promouvoir un bien-être global.

1. Le cadre conceptuel du vieillissement et des besoins

Le vieillissement est un processus dynamique qui influence de multiples aspects de la vie d'une personne. Les modèles théoriques en gérontologie mettent en lumière la diversité des expériences vécues par les personnes âgées et soulignent l'importance d'une approche holistique pour comprendre leurs besoins.

1.1 La hiérarchie des besoins de Maslow chez les personnes âgées

La pyramide des besoins d'Abraham Maslow offre un cadre utile pour appréhender les besoins des personnes âgées. Ce modèle postule que les besoins physiologiques et de sécurité fondamentaux doivent être satisfaits avant que les besoins sociaux, d'estime

et d'accomplissement de soi, de niveau supérieur, puissent l'être. Pour les personnes âgées, satisfaire ces différents niveaux de besoins peut s'avérer difficile en raison de problèmes de santé, de la perte d'autonomie et des changements sociaux.

- Besoins physiologiques : nutrition adéquate, abri et soins de santé.
- Besoins en matière de sécurité : sécurité personnelle, stabilité sanitaire et sécurité financière.
- Besoins sociaux : compagnie, amitié et sentiment d'appartenance.
- Besoins d'estime : respect, reconnaissance et maintien de l'autonomie.
- Réalisation de soi : s'adonner à des activités significatives et favoriser son développement personnel.

On peut ressentir de la solitude lorsque les besoins sociaux et d'estime ne sont pas satisfaits, même si les besoins physiologiques et de sécurité le sont.

1.2 Théorie de la sélectivité socio-émotionnelle

Cette théorie postule qu'avec l'âge, les individus recherchent des relations et des activités riches de sens sur le plan émotionnel. Les personnes âgées ont tendance à privilégier la qualité à la quantité dans leurs interactions sociales, recherchant des liens plus profonds et plus gratifiants. Comprendre cette évolution est essentiel pour lutter contre la solitude, car les interventions doivent viser à renforcer les liens sociaux significatifs plutôt qu'à simplement multiplier les contacts sociaux.

2. Besoins sociaux des personnes âgées

2.1 Importance des liens sociaux

Le lien social désigne les relations et le sentiment d'appartenance qu'un individu éprouve au sein de sa communauté. Chez les personnes âgées, des liens sociaux solides sont associés à une meilleure santé mentale et physique, notamment à un risque réduit de dépression et de déclin cognitif.

- Famille et amis : principales sources traditionnelles de soutien.
- Engagement social : Participation à des clubs, des groupes religieux, des activités de bénévolat, etc.
- Relations intergénérationnelles : L'interaction avec les jeunes générations renforce l'identité sociale et lutte contre l'isolement.



2.2 Obstacles à l'engagement social

Plusieurs facteurs contribuent à l'isolement social des personnes âgées :

- Limitations physiques : problèmes de mobilité, maladies chroniques et déficiences sensorielles.
- Perte du réseau social : décès de pairs, déménagement ou retraite.
- Difficultés liées au transport : Le manque d'accès à des transports fiables limite la participation.
- Failles technologiques : La fracture numérique restreint l'accès aux opportunités sociales virtuelles.

3. *Besoins émotionnels et psychologiques*

3.1 Soutien émotionnel et santé mentale

Le bien-être émotionnel est essentiel pour prévenir la solitude. Les personnes âgées sont souvent confrontées au deuil, à l'angoisse de la mort et à la peur de la dépendance, autant de situations qui nécessitent un soutien émotionnel empreint de compassion.

- Validation et empathie : reconnaissance de leurs sentiments et de leurs expériences.
- Objectif et sens : les occasions de s'engager de manière constructive peuvent renforcer l'estime de soi.
- Autonomie : Le fait de conserver le contrôle de ses décisions favorise la dignité et la santé psychologique.

3.2 Stimulation cognitive

S'adonner à des activités intellectuellement stimulantes favorise la santé cognitive et aide à lutter contre l'ennui et la solitude. Les activités intellectuelles, les loisirs et les possibilités d'apprentissage tout au long de la vie sont essentiels.

4. *Besoins physiques et de santé*

La santé physique est étroitement liée au bien-être social et émotionnel. Les maladies chroniques, la douleur et le handicap peuvent limiter la participation sociale et accroître la vulnérabilité à la solitude.

- Accès aux soins de santé : soins médicaux réguliers et services de réadaptation.
- Aide à la mobilité : dispositifs d'assistance et physiothérapie.
- Environnement de vie sécuritaire : Logements adaptés favorisant l'autonomie.



5. Diversité culturelle et individuelle des besoins

Les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène. Leurs besoins varient en fonction de leur origine culturelle, de leur statut socio-économique, de leur sexe et de leur vécu. Une approche respectueuse des différences culturelles est donc primordiale. Cela inclut :

- Respect des traditions et des valeurs.
- Reconnaissance des préférences linguistiques et de communication.
- Compréhension des diverses structures familiales et des rôles sociaux.

Conclusion

Comprendre les besoins complexes et interdépendants des personnes âgées est essentiel pour élaborer des stratégies efficaces de lutte contre la solitude. Le lien social, le soutien émotionnel, la santé physique et la prise en compte des différences culturelles constituent le socle d'une prise en charge globale. Les interventions qui reconnaissent et répondent à ces besoins de manière holistique sont plus susceptibles de promouvoir et de maintenir le bien-être, d'améliorer la qualité de vie et d'atténuer les effets profonds de la solitude chez les personnes âgées.





Chapitre 3

Stratégies d'engagement basées sur les loisirs et les centres d'intérêts

Développé par **UMT**

RECONNECT

■ Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Stratégies d'engagement basées sur les loisirs et les centres d'intérêt(hobbies, passions)

Introduction

Les loisirs et les centres intérêts personnels jouent un rôle essentiel dans le développement des liens sociaux chez les personnes âgées. Lorsqu'elles se réunissent autour d'une activité commune, qu'il s'agisse de réparer une radio, de cultiver un jardin partagé, de pratiquer un art au sein d'un atelier de peinture ou de chanter dans une chorale, par exemple, les conversations s'engagent naturellement, des relations se tissent et un sentiment d'utilité se développe. Ces interactions informelles, fondées sur des intérêts communs, peuvent être transformatrices, notamment pour celles et ceux qui se sentent isolés ou réticents à participer à des activités de soutien plus formelles.

La recherche et l'expérience pratique démontrent que les loisirs offrent trois avantages clés. Premièrement, ils procurent aux participants un sentiment d'utilité et de progrès concret, les motivant à revenir chaque semaine. Deuxièmement, ils créent un environnement sûr et convivial propice aux échanges informels et directs, où la conversation s'engage naturellement dans une activité partagée. Troisièmement, les loisirs favorisent l'autonomie, le sentiment de compétence et le d'appartenance, autant de besoins psychologiques fondamentaux qui, une fois satisfaits, contribuent au bien-être général. En choisissant des activités qui les intéressent, en acquérant de nouvelles compétences et en partageant des expériences avec d'autres, les personnes âgées peuvent retrouver confiance en elles, un meilleur bien-être et un sentiment d'appartenance.

Partout en Europe, la solitude demeure un problème majeur. Selon l'enquête européenne sur la solitude (2022), 13 % des personnes interrogées dans l'UE-27 ont déclaré se sentir seules la plupart du temps, voire tout le temps, au cours des quatre dernières semaines, et près d'une personne sur trois en souffre au moins occasionnellement. En Irlande, ce chiffre est encore plus élevé, avec plus de 20 % des répondants faisant état d'une solitude fréquente. Parmi les personnes âgées de 65 ans et plus, les statistiques nationales mettent en lumière l'ampleur du problème : en France, environ 24 %, en Espagne 22 % et en Irlande 21 % déclarent souffrir régulièrement de solitude. Ces chiffres soulignent l'urgence de mettre en place des approches collectives adaptables à grande échelle, favorisant les interactions régulières et un engagement social significatif.

Ce chapitre propose des stratégies pratiques permettant aux formateurs d'adultes de renouer le contact avec les personnes âgées en utilisant leurs loisirs et centres

d'intérêt comme catalyseurs de lien social. Il s'appuie sur une étude de cas concrète : celle des « Men's Sheds », un mouvement qui a connu une croissance rapide en Irlande et dans d'autres pays, et offre un modèle éprouvé d'engagement par les centres d'intérêt. De plus, le chapitre présente des fiches d'activités prêtes à l'emploi et explique les fondements théoriques qui rendent les interventions axées sur les loisirs si efficaces. L'objectif est de fournir aux formateurs des outils adaptables et peu coûteux, utilisables dans divers contextes, des centres d'accueils ruraux aux structures d'accueil de jour urbaines, afin de réduire l'isolement et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Chapitre 3 Étude de cas

Titre du sujet	Stratégies d'engagement basées sur les loisirs et les intérêts
Titre de l'étude de cas	Ateliers pour hommes – Un groupe informel, axé sur les intérêts des hommes plus âgés
Contexte	Les « Men's Sheds » sont des groupes sociaux où des hommes, souvent d'âge mûr ou plus âgés, se réunissent régulièrement pour travailler sur des projets pratiques et partager leurs compétences. Ce mouvement a vu le jour en Australie dans les années 1990 et s'est depuis étendu à l'international. En Irlande, le premier Men's Shed a ouvert ses portes en 2009, et le réseau compte aujourd'hui plus de 450 ateliers locaux, accueillant des milliers d'hommes chaque semaine. Parmi les activités proposées, on trouve généralement le travail du bois, l'artisanat, des séances de réparation, le jardinage, la musique, la cuisine et des ateliers d'initiation aux technologies. Le principe est simple : les hommes trouvent souvent plus facile de parler en faisant quelque chose plutôt que d'être assis face à face. Ces ateliers sont conçus pour créer un espace détendu et sans jugement, propice à la création de liens naturels.

	Outre les avantages sociaux, de nombreux ateliers Shed contribuent également à la collectivité au sens large par le biais du bénévolat et de dons pour des projets, comme la fabrication de nichoirs pour les écoles, la restauration de bancs publics ou l'aide à la réparation d'articles ménagers pour les familles locales.
Problème	Avec l'âge, les hommes peuvent voir leur réseau social se réduire en raison de la retraite, d'un deuil ou de problèmes de santé. En milieu rural, l'éloignement géographique et le manque de moyens de transport rendent le maintien des liens sociaux encore plus difficile. Nombre d'entre eux hésitent à participer à des groupes de soutien formels ou à des activités perçues comme cliniques ou thérapeutiques. Le défi consistait donc à créer un espace accessible et non médicalisé où les hommes pourraient renouer des liens autour d'intérêts communs, retrouver un sens à leur vie et se sentir comme des membres valorisés de leur communauté.



**Mesures
prises**

Un atelier local a été créé avec un programme hebdomadaire basé sur les intérêts de ses membres. Les activités comprenaient :

- **Des matinées d'échange de compétences** où les membres s'enseignaient mutuellement des tâches simples, comme l'affûtage d'outils, les bases du tournage sur bois ou l'utilisation d'un smartphone.
- **Un repair café**, où les participants apportaient des objets cassés comme des horloges, des radios ou des petits meubles pour les réparer ensemble.
- **Des projets saisonniers**, par exemple en fabriquant des jardinières, des nichoirs ou des décorations de Noël, qui ont été données à des écoles locales, des maisons de retraite ou des jardins partagés.
- **Une pause-thé et récits** informels, une petite présentation à la fin de chaque session pour partager les progrès réalisés et célébrer les réussites.

Les rôles étaient flexibles et accessibles, permettant à chacun de contribuer à sa manière. Même des tâches simples comme préparer le thé, accueillir les nouveaux membres ou ranger étaient considérées comme des contributions importantes.

Leçons apprises	Suite aux activités de l'atelier, les membres ont constaté une nette amélioration de leurs liens sociaux et de leur sentiment d'utilité. La présence hebdomadaire a apporté structure et routine, tandis que l'apprentissage et le partage de compétences ont contribué à renforcer leur confiance en eux. Les participants ont également exprimé leur fierté de voir leurs projets utilisés dans la communauté locale, ce qui a renforcé leur sentiment d'appartenance et d'importance. À mesure que le Shed prenait de l'ampleur, ses membres étaient plus enclins à essayer de nouvelles activités et à s'entraider en dehors du cadre du groupe. Pour beaucoup d'hommes, le Shed est devenu un véritable soutien, offrant une camaraderie et une aide qui dépassaient largement le cadre des activités elles-mêmes. Les principaux enseignements tirés de cette étude de cas sont les suivants : · Les approches menées par les pairs et axées sur les intérêts fonctionnent le mieux. Les activités doivent refléter les intérêts des participants, plutôt que d'être imposées de l'extérieur. · Les petits rôles visibles comptent. Même les personnes timides ou hésitantes peuvent être incluses grâce à des tâches simples. · La routine renforce l'engagement et des structures familières comme les pauses thé et les réunions régulières encouragent une participation soutenue.
Conclusion	Le modèle des ateliers pour hommes (Men's Shed) démontre comment des activités de loisirs partagées peuvent créer des espaces sûrs et accueillants où les personnes âgées peuvent nouer des liens naturellement. Son développement rapide en Irlande et ailleurs souligne la possibilité de généraliser cette approche simple mais efficace pour lutter contre la solitude et l'isolement social.

Chapitre 3 Plans d'activités

Titre du sujet	Mini-démonstrations pour encourager le partage des compétences
Type d'activité	Échange de compétences entre pairs
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Permettre aux participants de partager leurs loisirs et compétences personnelles dans un cadre bienveillant. • Développer la confiance en soi par l'enseignement et l'apprentissage de nouvelles compétences. • Renforcer les liens sociaux et établir des relations qui perdurent au-delà de la session.
Activité n° 1	
Durée	60 minutes
Matériel requis	• Feuille d'inscription • Badges nominatifs • Tables • Fournitures de base liées aux loisirs (par exemple, papier, fil, graines et terreau pour les plantations, papier de verre, outils simples).

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Accueil et échauffement • La première étape instaure un climat convivial et aide les participants à se sentir à l'aise pour partager. • Salutations aux participants : ○ Accueillir chaque personne individuellement à son arrivée afin de créer un sentiment d'appartenance dès le départ. ○ Proposer des badges nominatifs pour faciliter les présentations. • Présentations des membres du cercle : ○ Demander aux participants de s'asseoir en cercle et de se présenter brièvement. ○ Chaque personne doit indiquer son nom et mentionner un passe-temps ou une compétence qu'elle apprécie. ○ Pour ceux qui n'ont pas de passe-temps à partager, les encourager à parler de quelque chose qu'ils aimeraient apprendre ou essayer. • Définition de l'objectif : ○ Expliquer brièvement l'objectif de la séance : explorer et partager des loisirs, apprendre les uns des autres et créer de nouveaux liens dans un environnement bienveillant. ○ Souligner qu'il n'y a pas de « bonne ou de mauvaise » façon de participer et que regarder, écouter et soutenir les autres sont également des rôles importants. Étape 2 : Mini-démonstrations • Il s'agit du cœur de la session, où les participants présentent et s'enseignent mutuellement leurs compétences. • Préparation: ○ Avant la session, sélectionner 3 à 4 volontaires qui se sentent à l'aise pour faire la démonstration d'un loisir ou d'une compétence.
---	---

	○ Vérifier qu'ils disposent de tout le matériel nécessaire et d'un espace de travail dégagé. ● Déroulement des démonstrations : ○ Chaque volontaire dispose de 5 à 7 minutes pour présenter un petit aspect facile à gérer de son passe-temps. ○ Veiller à ce que les démonstrations soient simples et compréhensibles afin que tout le monde puisse les essayer. ● Exemples de mini-démonstrations : ○ Monter les mailles du tricot. ○ Poncer d'une surface en bois pour obtenir une surface lisse. ○ Planter un jeune plant ou une petite plante aromatique dans un pot. ○ Configurer une application pour smartphone pour les photos ou les messages. ○ Plier du papier de base, origami ou fabriquer de cartes. ● Encourager l'interaction : ○ Demander aux participants de se rapprocher afin de bien voir. ○ Encourager les questions et les conversations informelles pendant la démonstration. ○ Rappeler aux démonstrateurs de procéder lentement et d'expliquer clairement chaque étape. ● Aides visuelles : ○ Utiliser un tableau de conférence ou un tableau blanc pour noter les étapes clés afin que chacun puisse s'y référer ultérieurement. Étape 3 : Exercices pratiques ● Les participants ont maintenant la possibilité d'essayer l'une des activités présentées. ● Choisir une activité :
--	---

- Inviter les participants à choisir la démonstration qu'ils souhaitent essayer en fonction de leurs intérêts ou de leur niveau de confort.
 - Les répartir en petits groupes autour des différentes tables de démonstration.
- L'Apprentissage guidé :
 - Les démonstrateurs circulent entre les participants, leur offrant aide et encouragement.
 - Mettre l'accent sur le fait de rendre cette étape amusante et encourageante plutôt que de perfectionner la compétence.
 - Féliciter les efforts et les progrès, pas seulement les résultats.
- Création de conversations :
 - Encourager les participants à parler pendant qu'ils travaillent et à partager des souvenirs ou des expériences liés à l'activité.
- Afficher la progression :
 - Créer une petite table d'exposition où les participants pourront déposer les objets sur lesquels ils ont travaillé, comme un échantillon tricoté, un jeune plant ou une carte décorée.

Étape 4 : Se mettre en binôme et planifier

- Cette étape permet de maintenir l'engagement et encourage la poursuite des relations au-delà de la séance.
- Identifier les liens :
 - Demander à chaque participant de penser à une personne avec laquelle il a établi un lien pendant la séance.
 - Les encourager à faire équipe avec cette personne lors de la prochaine réunion, soit pour :
 - Travailler ensemble sur un projet, ou
 - s'enseigner une nouvelle compétence.
 - S'inscrire pour les prochaines démonstrations :

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">○ Faire circuler une feuille d'inscription pour les volontaires qui souhaitent animer une démonstration lors des prochaines sessions.○ Leur suggérer de faire des démonstrations simples et de se concentrer sur une compétence précise et ciblée.● Partager les détails de la prochaine session :<ul style="list-style-type: none">○ Indiquer clairement la date, l'heure et l'objet de la prochaine réunion.○ Si possible, utiliser un tableau blanc ou une affiche présentant les sujets des prochaines démonstrations.● Réflexion finale :<ul style="list-style-type: none">○ Rassembler tout le monde en cercle pour une brève réflexion collective.<ul style="list-style-type: none">· Remercier les participants :○ Reconnaître la contribution de chacun, qu'il s'agisse de démonstration, d'apprentissage ou de soutien apporté aux autres. |
|--|---|

Conseils supplémentaires	• Faire tourner les responsables des démonstrations chaque semaine afin que chacun ait la possibilité d'enseigner. • Inclure des rôles pour ceux qui préfèrent ne pas faire de démonstration, comme la gestion du temps ou l'accueil. • Prendre des photos des étapes réalisées pour créer un « mur de progression » encourageant la motivation des participants.
---------------------------------	---

Titre du sujet	Repair Café (Lite Edition)
Type d'activité	Fabrication/réparation pratique combinée à la conversation
Objectifs pédagogiques	Les objectifs d'apprentissage de cette activité sont les suivants : • Encourager la collaboration et les échanges intergénérationnels par la résolution partagée de problèmes. • Réduire la peur de la technologie ou des outils en proposant un apprentissage guidé et pratique. • Favoriser un sentiment d'appartenance et de d'utilité grâce à des résultats concrets.
Activité n° 2	
Durée	90 minutes
Matériel requis	• Rallonges électriques • Trousse à outils de base (tournevis, pinces, petits marteaux), • Test des prises • Feuilles grossissantes • Ruban adhésif et stylos pour l'étiquetage • Liste de contrôle de sécurité • Boissons, eau, thé et café



Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Assembler une table de triage • À leur arrivée, diriger les participants vers une table de triage centrale où ils déposeront leurs objets cassés. • Un bénévole ou un animateur accueille chaleureusement chaque personne, vérifie l'article et pose quelques questions simples : ○ De quel objet s'agit-il ? (par exemple, une lampe, une horloge, un ustensile de cuisine) ○ Quel semble être le problème? ○ L'objet a-t-il déjà été réparé ? • Inscrire le nom du propriétaire et une brève description du problème sur une étiquette (par exemple : « Marie – le grille-pain ne chauffe pas »). • Regrouper les objets similaires (par exemple, les objets électriques, les objets en bois) afin qu'ils puissent être attribués ultérieurement au réparateur approprié. • L'étape de triage permet aux participants de se sentir organisés et garantit que les objets de chacun sont enregistrés et suivis en toute sécurité. • Conseil : Encourager les propriétaires à partager des anecdotes personnelles sur leurs objets durant cette étape. Ces histoires serviront de point de départ naturel à la conversation plus tard dans la séance. Étape 2 : Appariement et mentorat • Une fois les objets étiquetés, associer chaque propriétaire d'objet à un réparateur, c'est-à-dire une personne ayant de l'expérience ou de l'assurance dans l'utilisation d'outils. • Attribuer un espace de travail (table ou poste de travail) et présentez les participants les uns aux autres par leur nom. • L'animateur passe brièvement en revue : ○ Les consignes de sécurité (par exemple, débrancher les appareils, vérifier les câbles avant utilisation).
--	---

- L'idée est que le propriétaire participe à la réparation, en étant guidé, plutôt que de simplement regarder.
- Cette étape de mise en binôme favorise l'appropriation des connaissances et garantit qu'elles sont partagées plutôt que détenues par un seul « expert ».

Étape 3 : Définir la durée de l'activité

- Il s'agit du bloc d'activité principal, qui peut être divisé en étapes plus petites pour le structurer et le sécuriser.
- Contrôle initial (5 minutes) :
 - Examiner attentivement l'article pour confirmer le problème.
 - Déterminer s'il s'agit d'une réparation simple, d'une réparation de moyenne importance ou d'une intervention trop complexe pour aujourd'hui.
 - Les réparations simples peuvent inclure le remplacement des piles, le resserrage des vis, la remise en place d'un bouton desserré ou le recollage d'une pièce cassée.
 - Les corrections complexes doivent être consignées pour les sessions ultérieures ou être confiées à un professionnel.
- Réparation guidée (40 à 45 minutes) :
 - Le réparateur montre lentement la première étape, en l'expliquant au fur et à mesure.
 - Le propriétaire est ensuite encouragé à répéter l'étape lui-même, avec de l'aide si nécessaire.
 - Exemple : Le réparateur desserre le boîtier d'une lampe, puis le propriétaire essaie de le resserrer.
 - Encourager des changements fréquents de rôles, afin que le propriétaire reste activement impliqué et renforce sa confiance en lui.

- Contrôle de sécurité et de qualité (5 minutes) :
 - Avant de déclarer la réparation terminée, vérifier que l'article peut être utilisé en toute sécurité :
 - Brancher brièvement les appareils électriques pour les tester.
 - Vérifier l'intégrité structurelle des pièces en bois ou mécaniques.
 - Indiquer sur l'article la mention « Réparé », « Utilisable en toute sécurité » ou « Nécessite des réparations supplémentaires ».

Étape 4 : Présentation/Démonstration

- Réunir tout le monde en cercle ou autour d'une table centrale.
- Chaque paire partage brièvement :
 - Sur quel article ont-ils travaillé ?
 - Quel était le problème ?
 - Ce qu'ils ont appris ou apprécié au cours du processus.
- Cette étape renforce l'apprentissage en groupe et développe un sentiment d'accomplissement collectif.

Étape 5 : Prochaines étapes

- En fin d'atelier , inviter les participants à réfléchir sur :
 - Les compétences qu'ils aimeraient acquérir la prochaine fois (par exemple, la soudure, le câblage sécurisé, la couture) ?
 - Tout objet qu'ils souhaitent apporter pour les prochaines rencontres.
- Consigner ces idées sur une liste visible ou un tableau blanc afin que le prochain atelier puisse être planifié en fonction des intérêts des participants.
- Remercier brièvement les participants et rappeler la date et l'heure de la prochaine réunion afin de maintenir la dynamique.

Conseils supplémentaires	• Privilégier les réparations sûres et simples pour développer la confiance en soi. • Utiliser des sujets de conversation simples pour maintenir une ambiance conviviale et informelle. • Encourager les participants à partager des anecdotes sur les objets qu'ils réparent afin d'y ajouter une touche personnelle.
---------------------------------	--

Titre du sujet	Rassembler, jardiner et cultiver !
Type d'activité	Jardinage léger combiné au partage des récoltes
Objectifs pédagogiques	Les objectifs d'apprentissage de cette activité sont les suivants : • Encourager une activité physique régulière et de faible intensité. • Encourager le travail d'équipe et le partage des responsabilités par le biais de travaux de jardinage en groupe. • Accroître sa visibilité dans la communauté grâce à des dons de plantes ou de produits agricoles.
Activité n° 3	
Durée	60 à 75 minutes
Matériel requis	• Jardinières surélevées • Terreau • Truelles • Graines ou semis • Étiquettes • Accès à l'eau • Station de lavage des mains • Sièges accessibles.



Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Concevoir le jardin • Cette première étape donne le ton et garantit que chacun puisse s'exprimer sur le déroulement de la séance. • Réunir les participants en cercle pour discuter de ce qu'ils aimeraient planter. • Donner des exemples d'options faciles d'entretien et à germination rapide : ○ Herbes aromatiques : basilic, persil, ciboulette, menthe. ○ Salades vertes : laitue, épinards, roquette. ○ Fleurs : œillets d'Inde, tournesols, pensées. ○ Produits destinés à la communauté : fraises ou tomates à donner. • Présenter des supports visuels comme des sachets de graines ou des photos pour faciliter le choix. • Discuter des considérations saisonnières, comme par exemple ce qui poussera le mieux à cette période de l'année. • Tenir compte de l'espace et des niveaux de compétence : ○ Parterres surélevés pour ceux qui ne peuvent pas se baisser. ○ Petits pots pour les participants qui préfèrent les tâches assises. • Voter ou se mettre d'accord collectivement sur une liste finale de plantations. • Attribuer les rôles pour la phase de plantation : ○ Préparateurs de sol, planteurs, arroseurs et étiqueteurs. • Objectif : Susciter l'enthousiasme et encourager la prise de décision partagée, en réaffirmant que les idées de chacun comptent. Étape 2 : Planter ensemble
--	--

- La phase de plantation est au cœur de l'activité et offre des opportunités naturelles de conversation et de travail d'équipe.
- Diviser les participants en petits groupes de niveaux mixtes, en associant les jardiniers novices à ceux qui ont plus d'expérience.
- Cela encourage l'enseignement informel et le partage des compétences.
- Montrer les étapes de base avant de commencer :
 - Comment ameubler la terre et préparer le pot de fleurs.
 - La profondeur appropriée pour les graines et les jeunes plants.
 - Les techniques douces d'arrosage pour éviter la sursaturation.
- Commencer les plantations en changeant de rôles pour que chacun puisse essayer différentes tâches.
 - Exemple : une personne remplit le trou de terre, une autre place le jeune plant et une autre l'arrose.
- Marquer/Délimiter clairement chaque zone de plantation à l'aide d'étiquettes pour plantes ou de bâtonnets recyclés.
- Indiquer le nom de la plante, la date de plantation et les noms des participants.
- Encourager les participants à partager des anecdotes pendant leur travail, comme des souvenirs de jardins d'antan, leurs recettes préférées ou leurs expériences d'enfance liées au jardinage.
- Conseils d'accessibilité :
 - Mettre à disposition des chaises ou des tabourets pour que les participants puissent planter en position assise.
 - Utiliser des outils légers et s'assurer que les passages entre les plates-bandes surélevées soient dégagés et stables pour les déambulateurs ou les fauteuils roulants.

- Proposer des gants et des lingettes aux participants qui préfèrent ne pas manipuler la terre directement.

Étape 3 : Préparation du thé et création des étiquettes

- Il s'agit d'une pause amusante et créative qui allie temps social et activité manuelle.
- S'installer à une table voisine où des rafraîchissements sont prêts.
- Fournir aux participants du matériel comme du papier cartonné, des marqueurs et des autocollants pour créer des cartes décoratives « cultivées par ».
 - Exemple de formulation : « Cultivé avec soin par le groupe Jardin et Cueillette. »
- Ces cartes peuvent être attachées aux plantes ou aux produits qui seront ensuite donnés à des familles, des écoles ou des centres d'accueils locaux.
- Cette étape permet aux participants de se reposer, de discuter de manière informelle et de mettre en valeur leur côté artistique tout en renforçant la fierté du travail accompli par le groupe.

Étape 4 : Finaliser et planifier

- Cette dernière étape renforce la continuité et garantit que le jardin est bien entretenu entre les séances.
- Parcourir ensemble les zones plantées et passer en revue les instructions d'entretien :
 - Fréquence et technique d'arrosage.
 - Identifier les premiers signes de parasites ou de stress chez les plantes.
 - Quand est-il possible de s'attendre à une croissance visible?
- Créer un planning d'arrosage ou un calendrier d'entretien :
 - Attribuer des jours précis à des personnes ou à des binômes pour surveiller et arroser les plantes.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">○ Utiliser un calendrier physique ou un tableau blanc visible dans l'espace commun.● Discuter des prochaines étapes :<ul style="list-style-type: none">○ Quelles tâches effectuer la semaine prochaine (par exemple, éclaircir les semis, repoter les plantes).○ Idées pour une future fête des récoltes ou une journée de dons aux collectivités.● Célébrer les réussites de l'activité :<ul style="list-style-type: none">○ Remercier chacun de sa contribution.○ Reconnaître à la fois l'effort collectif du groupe et les rôles individuels.○ Prendre une photo de groupe devant les parterres ou les jardinières. |
|--|---|

**Conseils
supplémentaires**

- Fournir des outils légers et s'assurer que l'espace est accessible aux participants ayant des problèmes de mobilité.
- Envisager d'inviter un groupe de jeunes ou une école locale à participer à des journées d'apprentissage intergénérationnel.
- Célébrer les jours de récolte en partageant ou en donnant les produits aux familles ou aux collectivités /associations locales.

Théorie

L'implication des personnes âgées par le biais de loisirs et d'intérêts est étayée par plusieurs théories bien établies sur le vieillissement et le bien-être. Ces perspectives théoriques expliquent pourquoi des activités pratiques et axées sur les centres d'intérêt sont particulièrement efficaces pour réduire la solitude et favoriser des liens sociaux significatifs.

La Théorie de l'Activité du Vieillissement suggère que le bien-être à un âge avancé s'améliore lorsque les individus maintiennent des rôles et des activités qui ont du sens pour eux⁹. Cette théorie considère le vieillissement comme un processus dynamique où la pratique continue d'activités physiques, sociales et cognitives favorise une adaptation positive¹⁰. Pour les personnes âgées, la pratique de loisirs, qu'il s'agisse de jardinage, de bricolage ou d'activités numériques, contribue à préserver un sentiment d'utilité et de valeur. Cet engagement favorise également une meilleure santé en encourageant l'activité physique, le maintien de compétences et une stimulation intellectuelle. Lorsque les personnes sont encouragées à rester actives au sein de leur communauté, leur qualité de vie globale s'améliore et les effets néfastes de l'isolement social sont atténués.

⁹ LibreTexts (n.d.) *Activity Theory*, Available at:

https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Sociology/Introduction_to_Sociology/Sociology_%28Boundless%29/18%3A_Aging/18.03%3A_The_Functionalist_Perspective_on_Aging/18.3B%3A_Activity_Theory

¹⁰ Gao, et al. (2023). *The Effect of Activity Participation in Middle-Aged and Older People on the Trajectory of Depression in Later Life: National Cohort Study*. Available at:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10131905/>

S'appuyant sur ce constat, la Théorie de la Continuité du Vieillessement souligne l'importance du maintien au fil du temps des schémas comportementaux familiaux et des intérêts¹¹. Cette théorie suggère que les personnes âgées éprouvent une plus grande satisfaction lorsqu'elles peuvent maintenir une continuité avec leurs rôles, loisirs et relations antérieurs, même si ces activités doivent être adaptées en raison de problèmes de santé ou de mobilité. Par exemple, un ancien menuisier qui ne peut plus fabriquer de meubles serait capable, par exemple, de transmettre son savoir-faire en menuiserie ou de participer à un atelier de réparation en groupe. Ainsi, les personnes âgées préservent un sentiment d'identité et de continuité, qui leur procure stabilité et résilience lors des transitions l'âge mûr.

La Théorie de l'Auto-Détermination (TAD)¹² offre un autre niveau de compréhension en se concentrant sur trois besoins psychologiques fondamentaux : l'autonomie, la compétence et l'appartenance¹³¹⁴. Les groupes d'activités basés sur les loisirs sont particulièrement bien adaptés pour répondre à ces besoins. L'autonomie est atteinte lorsque les participants ont la liberté de choisir leurs activités et de se fixer des objectifs personnels. Les compétences se développent à mesure que les personnes âgées acquièrent de nouvelles aptitudes ou réalisent des projets, ce qui favorise un sentiment d'accomplissement. Le lien social se tisse grâce à des interactions enrichissantes, les participants partageant leurs connaissances et expériences avec les autres. Lorsque ces besoins sont satisfaits, la motivation devient auto-entretenue, ce qui conduit à une participation régulière, un engagement plus profond et des améliorations durables du bien-être.

Les activités pratiques de loisir favorisent également ce que l'on appelle parfois l'interaction sociale « côte à côte », où la conversation s'engage naturellement lors de tâches partagées. Cette approche est particulièrement importante pour les personnes qui peuvent se sentir mal à l'aise lors de conversations directes en face à face ou dans

¹¹ LibreTexts (n.d.). *Continuity Theory*. Available at: https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Sociology/Introduction_to_Sociology/Sociology%28Boundless%29/18%3A_Aging/18.03%3A_The_Functionalist_Perspective_on_Aging/18.3C%3A_Continuity_Theory

¹² Ryan & Deci (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. Available at: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

¹³ Ryan & Deci. (2008). *Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior*. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/2008-11667-026>

¹⁴ Weir. (2025). *Self-determination theory: A quarter century of human motivation research*. Available at: <https://www.apa.org/research-practice/conduct-research/self-determination-theory>

le cadre de groupes de soutien formels. Pour de nombreux hommes, par exemple, des loisirs tels que le travail du bois ou le jardinage offrent un moyen agréable et non stigmatisant de créer des liens avec les autres. Le modèle des « Men's Sheds » illustre parfaitement ce principe, car ces ateliers créent des espaces informels, animés par les pairs, où les liens se tissent par une pratique partagée plutôt que par des échanges structurés. Des études menées sur les « Men's Sheds » en Irlande, en Australie et dans d'autres pays ont invariablement révélé des effets positifs, notamment une meilleure santé mentale, une activité physique accrue et des réseaux sociaux plus solides.

Outre ces bienfaits psychologiques et sociaux, une participation volontaire basée sur des loisirs offre des avantages cognitifs. De nombreux passe-temps, comme l'apprentissage d'un instrument de musique, la résolution d'énigmes ou la pratique d'un art manuel, requièrent concentration, résolution de problèmes et planification. Cette stimulation cognitive contribue à maintenir l'agilité mentale, à retarder le déclin cognitif et à procurer un sentiment de maîtrise. Lorsque les activités sont structurées de manière à inclure des éléments d'apprentissage et de défi, elles deviennent des outils efficaces pour la santé cérébrale tout au long de la vie, ainsi que pour le maintien des liens sociaux.

Conclusion

Les activités basées sur les loisirs sont très adaptables aux différents contextes sociaux. Dans les zones urbaines, elles peuvent prendre la forme de cafés de réparation, de projets artistiques collectifs ou de clubs de cuisine, tandis que dans les zones rurales, elles peuvent se centrer sur le jardinage, l'artisanat local ou des initiatives de bénévolat à petite échelle. Ce qui importe le plus, c'est que les activités soient pertinentes au niveau local, accessibles et dirigées par les participants. Lorsque les personnes âgées se sentent responsables du groupe et de sa direction, leur sentiment d'autonomie et d'appartenance grandit, ce qui conduit à une participation soutenue et à des liens sociaux plus forts.

Du point de vue de la santé publique, l'engagement basé sur le loisir offre une approche préventive et peu coûteuse pour lutter contre la solitude. Il complète les services de santé et d'aide sociale officiels en s'attaquant aux causes profondes de l'isolement plutôt qu'à ses seuls symptômes. Les résultats probants des études menées à l'échelle de l'UE suggèrent que la solitude est liée à des taux plus élevés de dépression, de déclin cognitif et de problèmes de santé physique, y compris les maladies cardiovasculaires. A ce titre, en favorisant une interaction sociale régulière et une participation active, les groupes axés sur les loisirs peuvent aider à réduire ces

risques et à améliorer les résultats globaux en matière de santé. Pour résumer, les preuves théoriques et empiriques soutiennent fortement le rôle des loisirs et des intérêts dans la réduction de la solitude et l'amélioration du bien-être chez les personnes âgées.



Chapitre 4

**Planification et
organisation d'activités
sociales**

Développé par **RNS**

RECONNECT

■ Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Planification et organisation d'activités sociales

Introduction

Activités sociales pour les aînés

Le propos de ce chapitre est de présenter des activités sociales adaptées aux personnes âgées, les aidant à maintenir leur autonomie, à échapper à la solitude et à nouer des liens sociaux durables et significatifs. À travers des ateliers, des sorties et des jeux, le programme met l'accent sur le sport, l'activité physique, la détente, les activités culturelles et artistiques et les échanges intergénérationnels.

Cette section propose une série d'activités destinées aux professionnels travaillant auprès des personnes âgées, notamment les travailleurs sociaux, les animateurs et les aides-soignants. Ces ressources visent à soutenir la mise en place d'initiatives de socialisation accessibles au plus grand nombre de personnes âgées.

Les activités de groupe sont privilégiées, tout en reconnaissant que pour certaines personnes, en raison de facteurs psychologiques ou physiques, des séances en petits groupes ou individuelles, idéalement avec les mêmes personnes, le même jour et à intervalles réguliers, sont plus appropriées. Cette approche individuelle devient nécessaire en présence de difficultés physiques telles que des troubles auditifs, des problèmes de concentration ou un sentiment d'insécurité.

a) Les activités sociales les plus populaires auprès des personnes âgées dans notre enquête peuvent être regroupées comme suit :

À Composante relationnelle :

- Parler au téléphone avec ses amis et sa famille.
- Participer à des ateliers ou en organiser (théâtre, chant, écriture, musique, danse, gymnastique douce, etc.), jeux de société.
- Participer à des associations humanitaires (écoute, distribution de repas, création de structures intergénérationnelles, etc.).
- S'impliquer dans un conseil syndical.
- Expression de soi.

- Activités créatives (tricot, fabrication de bijoux), artisanat.
- Écriture, musique, peinture et dessin.
- Relaxation/méditation.
- Écouter de la musique.
- Observation des oiseaux.
- Yoga, méditation.

Culturelles

- Musées, cinéma, théâtre, lecture, spectacles musicaux, voyages, etc.

Physiques

- Marche, danse, gymnastique, activités physiques adaptées.

b) Des activités adaptées

Le choix des activités doit tenir compte de nombreux facteurs : désirs, capacités, expériences antérieures, état de santé, faisabilité, l'environnement humain, etc. Il repose sur trois objectifs principaux, qui peuvent se recouper dans certains contextes :

- Stimuler la mémoire et l'attention : les activités intellectuelles et sociales contribuent à préserver les capacités cognitives.
- Renforcer l'estime de soi : être actif contribue à maintenir une attitude positive et procure un sentiment de satisfaction et d'indépendance.
- Favoriser les liens sociaux : certaines activités encouragent l'interaction sociale, ce qui est un facteur important pour lutter contre l'isolement et maintenir une bonne santé mentale.

En France, CetteFamille, entreprise d'économie sociale et solidaire spécialisée dans l'hébergement partagé pour seniors et les établissements Alzheimer, propose une sélection d'activités physiques, cognitives, créatives, sociales et de relaxation pour améliorer le bien-être au quotidien. La plupart de ces activités peuvent être pratiquées en groupe et contribuent à tisser des liens sociaux : <https://www.cettefamille.com/>

En Espagne, CEOMA est une organisation nationale qui œuvre pour l'apprentissage tout au long de la vie, la culture et l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Elle travaille à améliorer et à maintenir leurs capacités cognitives, favorisant ainsi leur insertion sociale. Elle regroupe actuellement 30 organisations, nationales et régionales, qui représentent près de 1 200 associations : <https://ceoma.org/>



En Irlande, Active Retirement Ireland est un réseau national qui aide les personnes âgées à rester actives et connectées grâce à des groupes locaux, des activités sociales et un travail de plaidoyer, en mettant l'accent sur l'inclusion et la possibilité de faire entendre leur voix : <https://activeirl.ie/>

1- Activités physiques pour le bien-être général :

- La marche : accessible à la plupart des gens, elle peut se pratiquer presque partout. Elle contribue à améliorer la circulation sanguine, à maintenir le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles et à favoriser le bien-être général.
- Le Yoga doux : il favorise la relaxation, la souplesse et la mobilité articulaire, contribue à renforcer les muscles et procure un calme mental.
- L'aquagym : très populaire, elle offre une résistance douce, idéale pour renforcer les muscles tout en limitant les risques de blessure et en soulageant la pression sur les articulations.
- La Danse inclusive : une danse adaptée et accessible à tous. La danse inclusive permet aux personnes valides et aux personnes en situation de handicap de participer à des pratiques chorégraphiques partagées. Cette activité permet de se dépenser physiquement tout en s'amusant, de stimuler sa mémoire, de faire de nouvelles rencontres, de réduire le stress et de gagner en confiance en soi. Elle diminue le risque de chutes, soulage les douleurs articulaires et contribue au maintien de la mobilité.

L'association Siel Bleu, pionnière dans l'accompagnement des seniors par l'activité physique adaptée, propose des programmes spécifiques pour les personnes âgées, encadrés par des professionnels qualifiés et formés à l'accompagnement des seniors. Elle intervient notamment dans différents pays de l'Union Européenne :

- France: <https://www.sielbleu.org/>
- Ireland: <https://www.sielbleu.ie/>
- Spain: <https://sielbleu.es/>

Sa mission est de rendre l'activité physique accessible, sûre et adaptée aux capacités de chacun. L'association a pour objectifs de développer l'autonomie des personnes vulnérables, de favoriser leur inclusion, de lutter contre la sédentarité et de promouvoir la prévention en matière de santé. Des cours collectifs ou particuliers sont proposés et couvrent un large éventail d'activités telles que la gymnastique douce, le tai-chi et des ateliers d'équilibre. Des cours en ligne sont également disponibles pour

faire de l'exercice depuis chez soi ! Les seniors bénéficient d'un accompagnement personnalisé dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

2- Activités cognitives pour stimuler l'esprit :

De l'enfance à la fin de la vie, le jeu demeure essentiel à l'être humain. Dans le respect des règles et de son cadre, il nous permet de¹⁵:

- Stimuler les différentes formes d'intelligence (linguistique, logico-mathématique, interpersonnelle et intrapersonnelle, visuo-spatiale, kinesthésique, musicale, etc.).
- Développer et entretenir des compétences sociales : le jeu rassemble les joueurs autour d'un même objectif : partager un plaisir commun. Il exige des joueurs qu'ils adoptent certains comportements sociaux et fassent preuve d'empathie envers leur adversaire ou coéquipier, qu'ils collaborent, coopèrent, écoutent, respectent les autres et les règles, etc.
- Se concentrer, faire appel à ses connaissances, gérer ses émotions, observer, prendre des risques », anticiper, etc.

Exemples de jeux pour les seniors :

- Les jeux de société, comme les cartes, les échecs et les jeux de mémoire, sont parfaits pour améliorer la mémoire et les aptitudes sociales. Ils stimulent le cerveau tout en offrant un moment de détente et une excellente occasion de socialiser.
- La lecture et l'écriture, qu'il s'agisse de lire des livres ou d'écrire des histoires, stimulent la créativité et l'imagination, favorisent la concentration et renforcent la mémoire.
- Apprendre de nouvelles langues est un excellent moyen de stimuler le cerveau tout en permettant d'interagir avec d'autres personnes ; quelques mots suffisent pour faire une grande différence dans le maintien des facultés mentales.

¹⁵ "Apprendre par le jeu" dans <https://www.intelligences-multiples.org/ludopedagogie/> 19 dans :www.cahier-thematique-les-apprentissages-par-le-ludique-et-les-essais-erreurs-febisp-2021.pdf



- Il est toujours intéressant de créer un arbre généalogique qui met en lumière les liens familiaux encore existants aujourd'hui et permet de se situer dans son histoire familiale.

3- Activités créatives pour nourrir l'expression personnelle.

- La peinture et dessin : ces activités contribuent au développement de la motricité fine et renforcent la concentration. Elles offrent également la liberté d'exprimer ses émotions et sa créativité.
- La poterie : Excellente pour la coordination œil-main, la manipulation de l'argile pour créer un objet tangible est également une activité très gratifiante qui encourage le lâcher-prise.
- Le jardinage : planter, arroser, regarder les plantes pousser... Le jardinage est une activité relaxante qui offre un contact avec la nature tout en stimulant l'attention et la patience.

4- Activités sociales pour rester en contact avec les autres.

Ces activités requièrent davantage de compétences sociales. Il peut être nécessaire d'accompagner la personne dans son choix en fonction de son parcours et de ses préférences.

- Les clubs sociaux : Ils permettent aux seniors de rencontrer d'autres personnes âgées, de partager des activités et de rompre l'isolement. Les cafés pour seniors, les clubs de lecture ou de tricot peuvent être d'excellentes options pour nouer de nouvelles amitiés.
- Le bénévolat : Aider les autres peut être une source de satisfaction personnelle et un sentiment d'utilité, tout en créant des liens sociaux.
- Les ateliers intergénérationnels : les échanges avec les jeunes sont stimulants et créent une nouvelle dynamique. Ils permettent aux aînés de partager leur expertise dans le cadre d'un échange enrichissant pour les jeunes et gratifiant pour eux.
- La vertu du restaurant : les activités comme les sorties au restaurant ou les repas partagés : réunir plusieurs personnes autour d'une table et partager un moment délicieux, enrichissant et expressif (voir l'expérience Resto No Solo) : « *Profitons du restaurant pour rompre la solitude et nous sentir mieux.* »).

5- Activités de relaxation pour le bien-être mental.

- La méditation : La pratique de la méditation aide à réduire le stress, favorise un état d'esprit calme et améliore la concentration.
- La respiration guidée : Prendre le temps de respirer consciemment permet de se recentrer, de soulager les tensions et de se détendre en quelques minutes seulement, pour un bien-être accru.
- Les massages et soins de bien-être : Une séance de massage ou un soin adapté aux personnes âgées procure une détente physique et mentale, renforçant ainsi la sensation de bien-être.

Chapitre 4 Étude de cas

Titre du sujet	Utiliser une activité physique appropriée pour améliorer la santé et le bien-être physique, mental et social
Titre de l'étude de cas	Siel Bleu
Contexte	L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et aux comportements écoresponsables sont les principaux outils de ce programme d'accompagnement, qui contribue également à renforcer les liens sociaux. Siel Bleu offre à chacun la possibilité de participer à ces activités selon ses envies et ses besoins.
Problème	Le problème de la sédentarité et de l'isolement social peut entraîner des baisses de moral, une détérioration de la santé physique et mentale, et une rupture des liens sociaux. Ce programme propose des solutions pour se sentir mieux grâce à une activité physique adaptée qui favorise le bien-être, redonne confiance en soi et permet de rompre la solitude.

Mesures prises	L'association Siel Bleu a pour but de favoriser l'autonomie des personnes vulnérables, de promouvoir leur inclusion, de lutter contre la sédentarité et de développer la prévention en matière de santé. Des cours collectifs ou individuels sont proposés, couvrant un large éventail d'activités telles que la gymnastique douce, le tai-chi et des ateliers d'équilibre. Des cours en ligne sont également disponibles pour vous permettre de faire de l'exercice depuis chez vous ! Les seniors bénéficient d'un accompagnement personnalisé dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.
Leçons apprises	Les participants améliorent leur santé physique et mentale. Ils tissent des liens d'amitié avec d'autres personnes âgées et partagent ces moments avec elles, ou organisent des rencontres en dehors des séances nouant ainsi de nouvelles amitiés dans la vie réelle. Les principaux enseignements tirés de cette étude de cas sont les suivants : • L'importance d'une vie saine, d'activités régulières et de liens sociaux. • Les interactions fructueuses entre santé physique et mentale.
Conclusion	Le modèle Siel Bleu montre comment une activité physique adaptée aux envies et aux capacités des personnes âgées améliore leur santé physique et mentale et développe leur vie sociale. Participer à des activités sociales enrichissantes les aide souvent à retrouver la motivation nécessaire pour prendre soin d'elles et se sentir mieux. Les activités physiques appropriées en groupe constituent un excellent moyen d'atteindre des objectifs de santé physique et mentale. Siel Bleu est actif en : • France: https://www.sielbleu.org/ • Irlande: https://www.sielbleu.ie/ • Espagne: https://sielbleu.es/

Chapitre 4 Plans d'activités

Vous trouverez ci-dessous trois fiches d'activités destinées aux animateurs, aux travailleurs sociaux, aux accompagnateurs, aux aidants et aux bénévoles qui interviennent auprès des personnes de 55 ans et plus dans différents contextes, notamment les centres d'accueil de jour, les résidences pour aînés et les organismes de services sociaux. Les familles et les aidants bénéficieront probablement de leurs effets positifs sur le bien-être des aînés, ce qui favorisera des réseaux de soutien plus solides et des communautés plus saines et plus solidaires.

Titre du sujet	Atelier d'écriture
Type d'activité	Atelier pratique
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Encourager l'expression de la sensibilité et de l'imagination • Encourager les échanges entre les participants • Cultiver le plaisir d'écrire, de lire, d'être écouté et d'écouter. • Renforcer l'estime de soi • Créer des liens entre les participants • Favoriser l'attention, le maintien des capacités cognitives et la mémoire
Activité n° 1	
Durée	120 minutes
Matériel requis	• Un cahier ou une feuille de papier, un stylo par participant • Une table et une chaise par participant • Éventuellement un tableau de conférence et des marqueurs.

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Avec 1 facilitateur, parfois 2, ou accompagné d'une infirmière ou d'un aide-soignant : • Écrire seul et/ou avec d'autres • Écrire spontanément à travers des jeux d'écriture, des textes imaginatifs ou des textes plus personnels. • Accueillir les sentiments des autres lorsqu'ils lisent leurs textes et exprimer vos propres sentiments aux autres. • Exprimer vos pensées et extérioriser ses émotions Nombre de participants : 5 à 8 Emplacement : accessible, accueillant et convivial Étape 1 - Réunions de groupe avec les participants et écoute de leurs attentes. Étape 2 - Explication des règles de fonctionnement : • Attitudes bienveillantes entre les membres du groupe. • Liberté et spontanéité dans l'écriture. • Alternance de temps d'écriture et de lecture. • Liberté de lire ou non. • Choix des consignes par les participants. • Expression de son ressenti après la lecture des autres participants • Possibilité pour l'animateur d'écrire également Étape 3 - Choix d'un thème/d'une consigne et définition du temps d'écriture. Étape 4 - Écriture (généralement entre 5 et 15 minutes) Étape 5 - Lecture (entre 20 et 40 minutes) Étape 6 - Pause (10 minutes) Étape 7 - Rédaction d'un deuxième texte (en fonction du temps restant) Étape 8 - Lectures (en fonction du temps restant) Étape 9 - Tours de groupe (5 à 10 minutes) Étape 10 - Débriefing et discussion en table ronde des impressions des participants.
---	--

Conseils supplémentaires	• Observer le langage corporel, la quantité, la fluidité et la spontanéité de l'écriture. • Observer l'évolution de la relation avec son texte et avec les autres participants. • Vérifier la capacité des participants à s'impliquer dans un groupe, pour eux-mêmes et pour les autres (problème de santé : incapacité à rester assis pendant l'atelier, problème d'audition, problème de motricité fine, ... ou problème psychologique important : agressivité, difficulté à gérer la pression du groupe, risque de sentiment d'échec, etc.). • Ne pas oublier de proposer de l'eau et des collations saines. Ressources supplémentaires : • Pierre Frenkiel: 109 jeux d'écriture (sous-titre : faire écrire un groupe) Éditions Chronique Sociale. 6ème édition 2022 • Le labo des Histoires: https://labodeshistoires.com/formations • Aleph : https://www.aleph-ecriture.fr/atelier/concevoir-et-animer-des-ateliers-decriture-formation-de-base. • « Utiliser une ressource comme « Mes souvenirs de vie » : une activité centrale de récit de souvenirs autobiographiques, qui peut être réalisée en atelier, seul ou avec l'aide d'une personne de soutien. (document partagé).
--	---

Titre du sujet	Atelier de théâtre spontané (Théâtre Immédiat)
Type d'activité	Discussions de groupe et jeux de rôle, jeu d'acteur et utilisation de techniques théâtrales pour exprimer des émotions et se sentir mieux.



Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Exprimer vos émotions. • Encourager la communication. • Maintenir sa mémoire et ses capacités verbales. • Travailler sa posture corporelle et sa conscience corporelle. • Encourager la joie du mouvement. • Renforcer l'estime de soi et l'image de soi. • S'amuser. • Améliorer le bien-être émotionnel et psychologique. • Réduire le stress et l'anxiété en favorisant les émotions positives.
Activité n° 2	
Timing	1 jour (2,5 à 3 heures)
Matériel requis	• Une grande salle avec une scène • Un tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc • Des marqueurs • Des feuilles ou cahiers

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Un espace d'expression, de création et d'interaction, permettant aux participants de mieux comprendre, exprimer et partager leurs émotions. • Avec 1 directeur artistique, 1 animateur, 1 soignant • Emplacement : Grande salle + aire de jeux • Nombre de participants : 6 à 10 Préparation: • Préparer une invitation et l'envoyer directement aux personnes âgées ou par l'intermédiaire de centres d'accueil, d'associations, de résidences, etc. • Organiser au préalable un groupe de discussion pour les inviter à participer à l'atelier. Jouer au théâtre spontané : • Étape 1 : Activité brise-glace : Météo émotionnelle ○ Chaque participant est invité à exprimer spontanément ses émotions du moment en utilisant des termes météorologiques. Par exemple, quelqu'un pourrait dire qu'il fait « nuageux » ou « orageux ». ○ C'est une façon amusante de faire connaissance avec le groupe et de commencer à explorer le langage des émotions. • Étape 2 : Différence entre sentiments et émotions ○ Les participants sont invités à penser à trois émotions qu'ils ont récemment ressenties. Pour chaque émotion, ils doivent ensuite identifier trois sentiments associés. Cette séance explore le lien entre émotions et sentiments, lien essentiel au théâtre. • Étape 3 : Les mots et les émotions. ○ Dans cette activité, les participants sont invités à associer des mots à des émotions afin de créer des situations improvisées.
--	---

- Étape 4 : Lier la santé mentale et les émotions
 - Le théâtre spontané est une manière d'exprimer et de comprendre ses émotions, en utilisant l'expérience humaine pour créer des histoires et résoudre les conflits.
- Étape 5 : Formation à la présence scénique
 - En guise d'échauffement, cette activité préparera les participants à la communication personnelle et interpersonnelle en se concentrant sur les paramètres physiologiques du corps afin de calmer les phénomènes/réactions liés au stress.
 - Respiration : Exercice de respiration profonde.
 - Voix : Utiliser votre voix pour vous faire entendre.
 - Yeux : Maintenir un contact visuel constant.

Exprimer successivement les six émotions (surprise, joie, peur, colère, amertume et tristesse) sans mots à son partenaire, en utilisant son corps, ses yeux, des gestes, des postures et des mouvements, dans l'ordre souhaité.

- Étape 6 : Jeu (Immédiat-Théâtre)
 - Les participants tirent un mot au hasard, puis interprètent une scène improvisée par paires, en tant que protagoniste ou antagoniste, en tenant compte de la qualité de l'expression émotionnelle, du positionnement ou du rôle, des capacités d'écoute du joueur, de la pertinence des enjeux du personnage principal, des changements possibles d'émotion, de mouvement, de posture, d'utilisation de l'espace et de la qualité de la voix.
- Étape 7 : Débriefing et discussion en table ronde sur les

impressions des participants

- Les participants s'auto-évaluent en attribuant une note de 1 à 5 pour les 7 critères ci-dessous :
 - Qualité de l'expression émotionnelle
 - Choix du positionnement et du rôle
 - Thème : analyse du thème/mot présent dans la scène
 - Changement d'émotion
 - Qualité du mouvement, posture, déplacement, utilisation de l'espace
 - Qualité de la voix (diction, intensité vocale)
 - Capacité d'écoute des joueurs

Conseils supplémentaires	Préparation du match : · Nombre de participants recommandé : minimum 3. · Le nombre total de participants, maître du jeu compris, doit être impair. · L'animateur prépare des mots thématiques et un dé pour associer chaque nombre à une émotion. · Chaque participant doit jouer au moins une scène et sera le personnage principal dans une scène, puis un personnage secondaire dans une autre. · L'animateur est le maître du jeu. Son rôle est d'expliquer les règles ; il ne joue aucune scène. · L'animateur aura préparé une fiche d'évaluation pour chaque participant en fonction des listes de présence. · Voir le projet Tamus (En parler nous rend plus forts) Programme destiné aux parents pour plus d'informations et d'exemples. Projet visant à soutenir les familles en Europe dans la promotion d'une bonne santé mentale grâce à une approche d'apprentissage familial, y compris pour les personnes âgées (tamus.eu). · Voir aussi : 'la compagnie du nouveau monde' (lcnm.art)
---------------------------------	---

Titre du sujet	Resto No Solo
Type d'activité	Sortie au restaurant
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Contribuer au maintien de l'identité sociale. • Encourager la conversation. • Éviter le repli sur soi et l'isolement. • Créer des liens sociaux. • Renforcer l'estime de soi et le sentiment d'utilité. • Se détendre.
Activité n° 3	
Timing	2h30 (hebdomadaire ou bihebdomadaire)

Matériel requis	• Réserver une table pour le nombre de participants. • Papier et stylos, si nécessaire, par participant. • Présentation écrite. • Organiser le transport des participants
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Disposer le groupe de manière rapprochée afin de permettre aux participants d'interagir avec les autres et de se retrouver dans un cadre différent de leur environnement habituel (EHPAD ,résidence autonomie, centre de jour, domicile, etc.). · Avec 1 Solo Breaker (facilitateur), 1 Facilitateur, 1 Soignant. · Nombre de participants : 8 à 10. Le rôle du solo breaker, seul à pouvoir briser la glace sur le thème choisi, est primordial. Par son écoute active, il facilite les échanges et encourage une conversation ouverte. Il guide les discussions de manière à ce que chacun puisse exprimer librement ses pensées, ses émotions et ses points de vue. Ce processus instaure un climat de confiance et de connexion entre les participants, les incitant à partager plus profondément et à s'investir davantage dans l'expérience. · Étape 1 : Préparation : ○ Préparer une invitation et envoyez-la directement aux personnes âgées ou par l'intermédiaire de centres d'accueil, d'associations, de résidences, etc. ○ Organiser au préalable un groupe de discussion pour les inviter à participer à l'atelier. · Étape 2 : ○ Bienvenue et présentation des participants. · Étape 3 : ○ Présentation du candidat et du sujet de discussion proposé. Le candidat peut proposer des poèmes, des paroles de chanson, un film marquant, un souvenir particulier, etc. · Étape 4 :

	○ Repas et échanges – partage – discussion – photo de groupe · Étape 5 : ○ Réflexion et table ronde, puis remplissage d'un questionnaire sur la solitude + évaluation (questions + impressions des participants) · Étape 6 : Photo de groupe.
Conseils supplémentaires	· Accorder une attention personnalisée à chaque participant.

Théorie

Présentation des activités sociales

Chez les personnes âgées, les modifications de l'organisation mentale engendrent des difficultés pour les individus et leur entourage, nécessitant une adaptation à de nouvelles circonstances. Ces modifications sont souvent liées à des événements de la vie et à des indicateurs de santé et d'autonomie. On peut identifier deux étapes clés :

- La première survient aux alentours de 60 ans, au moment de la retraite, lorsque les individus se redéfinissent, développent de nouveaux projets, rejoignent des associations ou consacrent plus de temps à leur famille ; une étape appelée « renaissance de soi ».
- La seconde survient vers l'âge de 75 à 80 ans, lorsque le déclin des capacités physiques et cognitives marque ce que l'on appelle la sénescence de la personne¹⁶.

Durant ces deux phases, où la vulnérabilité s'accroît, l'un des principaux défis consiste à trouver un équilibre entre le besoin de sécurité et le désir d'autonomie. Le maintien des liens d'attachement joue un rôle central dans cet équilibre. La perte des réseaux professionnels, le décès d'êtres chers et le déclin physique ou cognitif

¹⁶ L'Écuyer R., Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse, Les Presses Universitaires de Montréal, 1994.

remodèlent la trame des relations. Nombre de personnes âgées se tournent vers leurs proches, tels que leur conjoint, leurs enfants, leurs frères et sœurs et leurs amis. Les attachements symboliques revêtent également une grande importance, qu'ils soient liés à des souvenirs, des lieux, des objets précieux ou des figures religieuses¹⁷. Les liens d'attachement jouent un rôle protecteur chez les personnes âgées. Les préserver, ou les reconstruire lorsqu'ils ont été perdus, demeure un aspect essentiel du bien-être.

Les activités sociales doivent tenir compte des différents degrés de solitude ressentis par les personnes âgées qui peuvent avoir perdu leurs repères familiers ou leur mobilité. destinées à favoriser l'autonomie, elles prennent de nombreuses formes (ateliers, sorties, jeux, échanges intergénérationnels, activités culturelles, etc.) et contribuent à réduire l'isolement, à renforcer les liens sociaux, à stimuler les capacités cognitives et physiques et à améliorer le bien-être général.

Il est nécessaire de prendre en compte les effets du vieillissement afin de créer des occasions pour les personnes âgées de tisser des liens à travers des activités adaptées à leurs besoins. Les réponses à l'enquête ont mis en lumière plusieurs facteurs émotionnels et comportementaux liés à l'isolement et à la solitude, notamment l'anxiété d'abandon, la tristesse, la peur, la fatigue, l'apathie, la passivité, l'irritabilité et l'ennui. Ces expériences tendent à engendrer une peur du vide et une forme d'enfermement caractérisée à la fois par une appréhension envers autrui et un profond désir de connexion.

« Il est important de savoir respecter les silences si riches dans ce travail psychologique particulier, d'autant plus que le soignant est plongé dans l'espace intime de la personne âgée...»

Cela reflète ce que le poète bourguignon Christian Bobin appelait la présence pure, une forme silencieuse de camaraderie, sans paroles mais pleine de sens et de connexion partagés.

Les rassemblements sociaux restent populaires, tout comme les espaces et les moments consacrés au bien-être, aux activités artistiques, culturelles et physiques. Nombreux sont ceux qui souhaitent que les collectivités locales et les villes créent davantage d'espaces intergénérationnels, inclusifs et accessibles, et même mettent en place des initiatives pour lutter contre l'isolement.

¹⁷ Sabatier C. and Guédeney N., Étude de la personne âgée : son apport à la dynamique de l'attachement, in L'attachement : approche théorique et évaluation, Guédeney N., Guédeney A. and Tereno S., Elsevier Masson, 2021

L'âge moyen d'admission dans une maison de retraite ou un centre de soins se situe autour de 85 à 86 ans¹⁸. Les personnes âgées peuvent bénéficier d'un accueil de jour dès 65 ans, ou dès 60 ans si elles sont dans l'incapacité de travailler. À partir de 77 ans, elles peuvent emménager dans une résidence pour aînés (ou un établissement d'hébergement pour personnes âgées), une option de logement adaptée et offrant un accompagnement aux personnes autonomes ou semi-autonomes.

Lignes directrices pour la planification de rencontres sociales inclusives et accessibles

Nous espérons ainsi que les professionnels seront mieux préparés à créer des programmes inclusifs et efficaces qui améliorent directement le bien-être des personnes âgées en réduisant leur sentiment d'isolement. Il est important de souligner le caractère inclusif, accessible et intergénérationnel des activités proposées. Il est également essentiel de concevoir ces activités dans un contexte plus large et en accord avec les objectifs de maintien des capacités de la personne, en tenant compte de ses aspirations, de son vécu, de ses souhaits et des obstacles ou réserves qu'elle pourrait rencontrer. L'objectif principal est de favoriser des liens d'attachement de qualité.

Écouter des expériences personnelles

Les résultats de l'enquête montrent que les personnes âgées ont besoin d'interactions sociales. Elles expriment également le désir d'être entourées de personnes bienveillantes capables de leur apporter un soutien émotionnel. Certaines hésitent encore, mais souhaiteraient améliorer leurs relations.

Pour éviter de se sentir seuls et de s'isoler, les personnes interrogées nous ont indiqué avoir pris des mesures telles que l'adhésion à des associations, la participation à des ateliers (théâtre, chant, écriture, musique), la pratique d'activités physiques et artistiques et la méditation. Ces activités leur ont permis de rester « heureux » et « calmes », d'être attentifs aux autres, d'« aller vers les autres », de « respirer », de « témoigner de l'affection », d'« être libres grâce à des activités créatives » et d'évoluer dans un « environnement convivial ». Les répondants ont indiqué que ces activités constituent une « régularité », une « vie organisée » centrée sur les « relations sociales » et contribuent à une « bonne santé mentale ».

Ces moments planifiés, adaptés aux différents profils des participants, leur permettent de s'impliquer par le biais de discussions, de partages, de rires, etc. ; de

¹⁸ DREES : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques

développer et de maintenir des liens sociaux et un sentiment d'appartenance à un groupe et ainsi de surmonter et de réduire les sentiments de solitude et d'isolement.

“Nombreux sont ceux qui redécouvrent le plaisir des interactions sociales, qu'ils avaient perdu de vue, et ils ont également un meilleur appétit, ce qui n'est pas négligeable étant donné que beaucoup de personnes âgées souffrent de malnutrition.”¹⁹

Informer, sensibiliser, motiver

Pourquoi est-il essentiel pour les personnes âgées de rester actives ? Les bienfaits de l'activité physique et du sport pour les personnes âgées :

- Maintenir une activité quotidienne est essentiel pour les personnes âgées, tant pour leur bien-être physique que mental, car cela contribue à leur remonter le moral, à préserver un certain degré d'autonomie et à améliorer leur santé et leur qualité de vie.
- L'Organisation mondiale de la santé recommande aux personnes âgées de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'endurance modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue par semaine. Bien entendu, cela dépend de leur état de santé et des activités qui leur sont adaptées²⁰.

En effet, avec l'âge, la sédentarité peut avoir des effets néfastes sur la santé, comme la perte de masse musculaire, le déclin des capacités cognitives et un risque accru de maladies chroniques. Il est inutile de se priver de reprendre des activités autrefois appréciées : le corps a parfois des réserves. Au contraire, rester actif, même modérément, présente de nombreux avantages, tels que la stimulation de la mémoire et de l'attention, l'amélioration de la mobilité et la réduction de la douleur, le renforcement de l'estime de soi et le développement des liens sociaux²¹.

En résumé, rester actif, c'est préserver son corps, son esprit et son bien-être général. L'activité physique contribue à maintenir le moral, à préserver une certaine autonomie et à améliorer la santé et la qualité de vie.

¹⁹ Article – Libération, 15 juillet – Personnes âgées isolées « Sans ce voyage, je n'aurais probablement jamais revu la mer. » – Cassandra Leray

²⁰ <https://www.sportspourtous.org/pratiquer/sport-loisir/pratique-senior/#:~:text=Older%20people%20should%20engage%20in%20and%20with%20activities%20that%20are%20appropriate%20for%20them>

²¹ Article sur le site web de Cettefamille : <https://www.cettefamille.com/>

Le choix des activités dépend de l'âge, du milieu de vie et de l'état de santé des participants.

En France, en EHPAD, le choix des activités pour les résidents repose sur les informations recueillies lors de l'entretien de pré-admission, puis sur le Plan d'Accompagnement Personnalisé (PAP) élaboré par un soignant de l'établissement, le résident lui-même ou son représentant légal, le cas échéant, le psychologue, le médecin référent et tout autre professionnel compétent. Ce plan est révisé, en principe, annuellement et reste flexible en fonction de l'avis de la personne âgée, de l'évolution de son état de santé physique et de ses capacités cognitives, ainsi que d'autres priorités susceptibles de favoriser son bien-être physique et mental.

Les principaux facteurs influençant le choix des activités sont :

- L'Écoute et l'évaluation des individus et/ou de leurs familles.
- Un examen de leurs activités actuelles ou passées.
- Une analyse de faisabilité basée sur la santé et la capacité d'attention.
- Une évaluation de la composition des groupes afin de favoriser la socialisation et d'éviter de causer des difficultés à la personne rejoignant l'activité ou au groupe existant.

Les Types d'activités proposées :

- Activités physiques et soins physiques.
- Stimulation cognitive.
- Activités sociales et récréatives.
- Activités artistiques et expressives.
- Activités de base de la vie quotidienne et activités instrumentales de la vie quotidienne.

Le choix des activités sociales, physiques, cognitives et créatives au sein d'un EHPAD ou d'un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) découle donc du processus de planification des soins.

En Espagne, le choix des activités en EHPAD est un processus personnalisé qui débute par une évaluation des besoins et des intérêts individuels du résident, prenant en compte son état de santé, ses capacités fonctionnelles, ses préférences et ses objectifs de vie. Ce processus est mené par une équipe pluridisciplinaire, composée notamment de psychologues, d'assistants sociaux et de thérapeutes, afin d'élaborer un plan de soins individualisé proposant des activités adaptées et variées, favorisant le bien-être physique, cognitif et social de chaque résident.

Les critères clés pour le choix des activités :

- Évaluation complète.
- Intérêts et préférences.
- État de santé.
- Capacité fonctionnelle.
- Possibilités de socialisation.

Les types d'activités et leurs adaptations :

- Activités physiques et soins physiques.
- Stimulation cognitive.
- Activités sociales et récréatives.
- Activités artistiques et expressives.
- Activités de base de la vie quotidienne et activités instrumentales de la vie quotidienne.

En Irlande, les établissements d'hébergement pour personnes âgées doivent élaborer un plan de soins individualisé pour chaque résident, conformément à la réglementation de la Health Information and Quality Authority (HIQA) (par exemple : Health Act 2007 (Care and Welfare of Residents in Designated Centres for Older People) Regulations 2013)²². Ce plan est établi peu après l'admission et est régulièrement revu afin de tenir compte de l'évolution de la santé, des préférences et du mode de vie du résident²³.

Le choix des activités sociales, physiques, cognitives et créatives au sein d'un EHPAD ou d'un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) découle donc du processus de planification des soins.

Les principaux facteurs qui guident ce choix sont les suivants :

- Une évaluation des besoins, des intérêts, de l'état de santé et des capacités fonctionnelles (physiques et cognitives) du résident.
- Un examen de leur expérience de vie antérieure, de leurs loisirs, de leurs réseaux sociaux et de leurs préférences.
- Une évaluation de la faisabilité de l'implication du résident dans des activités de groupe ou individuelles, compte tenu de sa capacité d'attention, de sa mobilité, de son état auditif/visuel et de ses fonctions cognitives.
- Il convient de prendre en compte la composition du groupe dans le cadre de l'activité, afin de favoriser la socialisation et d'éviter que l'activité ne crée un malaise ou un isolement pour le résident.

²² <https://www.irishstatutebook.ie/eli/2013/si/415/made/en/print>

²³ <https://www.hiqa.ie/sites/default/files/2017-01/National-Standards-for-Older-People-Guide.pdf>

Les Types d'activités proposées sont très variés et comprennent généralement :

- Activités physiques et soins physiques (groupes de mobilité, exercices doux, marche, activités sur chaise).
- Stimulation cognitive (travail de mémoire, jeux, narration d'histoires, réminiscence).
- Activités sociales et récréatives (discussions de groupe, sorties, musique, visites d'animaux de compagnie, activités intergénérationnelles).
- Activités artistiques et expressives (arts plastiques, théâtre, musique, artisanat).
- Un soutien pour les activités de base de la vie quotidienne et les activités instrumentales de la vie quotidienne, intégré au plan de soins afin que le résident conserve des liens sociaux et un but.

Pour les personnes âgées vivant à domicile et bénéficiant d'un réseau social solide, les activités de groupe permettent souvent à leurs amis, voisins ou connaissances de se réunir pour partager un moment convivial. Pour les personnes plus isolées, les services sociaux organisent des rencontres régulières dans des espaces partagés dédiés ou par le biais d'associations locales. L'inscription aux centres de jour se fait sur dossier, comme pour les maisons de retraite.

Les activités de groupe peuvent inclure des ateliers d'écriture ou de théâtre, des initiatives de repas comme « Resto No Solo », et d'autres expériences collectives. Certaines activités sont organisées par les aînés eux-mêmes, comme des activités sportives, des sorties au cinéma ou des jeux de société. D'autres sont conçues pour les binômes, permettant ainsi la participation d'un accompagnateur. Cette diversité d'options permet d'inclure les personnes qui peuvent éprouver des difficultés à participer à des activités de groupe en raison de problèmes physiques (mobilité, audition, motricité) ou psychologiques (anxiété sociale, besoin d'un accompagnement individuel).

Créer ensemble des activités significatives pour lutter contre la solitude.

Comment choisir les activités les plus adaptées ?

Comme nous l'avons vu, le choix des activités doit être personnalisé et tenir compte d'un certain nombre de critères :

- L'état de santé et capacités physiques : en cas de pathologies spécifiques, telles que des troubles cardiovasculaires ou l'arthrose, un avis médical est recommandé.
 - Il convient d'être attentif à une éventuelle restriction de l'autonomie.



- Pour celles qui impliquent davantage de concentration, une évaluation des capacités cognitives peut être nécessaire (MMSE, test de Dubois...).
 - Les goûts et préférences personnelles : l'activité choisie doit être une source de plaisir.
 - Les objectifs et la faisabilité : les activités peuvent être pratiquées quotidiennement ou hebdomadairement, selon le rythme de chacun.
- Prendre le temps d'explorer différentes options permet aux participants de trouver celles qui leur conviennent le mieux et d'en profiter à long terme.





Chapitre 5

Faciliter les activités intergénérationnelles

Développé par IFESCOOP

RECONNECT

■ Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Faciliter les activités intergénérationnelles

Introduction

Tout au long de l'histoire humaine, d'innombrables leçons, traditions et valeurs se sont transmises naturellement d'une génération à l'autre, façonnant non seulement les individus, mais aussi des sociétés entières. L'interconnexion entre jeunes et moins jeunes a longtemps constitué le fondement de la vie sociale, enrichissant le quotidien d'un but commun, d'empathie et de compréhension mutuelle. Cependant, à mesure que notre monde se complexifie et s'accélère, la distance physique et émotionnelle entre les générations semble se creuser. Les progrès technologiques, l'urbanisation et l'évolution des dynamiques familiales ont contribué à créer un contexte où un contact significatif entre enfants et adultes plus âgés n'est plus la norme, mais un trésor rare.

Pourtant, face à ces défis, il est plus urgent que jamais de promouvoir des activités intergénérationnelles réfléchies et engagées. De telles initiatives ont le pouvoir de transformer les communautés en offrant aux jeunes d'importantes opportunités de mentorat, de soutien et un sentiment d'appartenance, tandis que les personnes âgées peuvent retrouver un sens à leur vie, tisser des liens et éprouver de la joie. Les échanges intergénérationnels jouent un rôle essentiel dans la lutte contre la solitude, la réduction des stéréotypes liés à l'âge et le renforcement du tissu social en cultivant la solidarité et le respect mutuel entre les générations.

Ce chapitre explore en profondeur l'art et la science de l'animation d'activités intergénérationnelles. Nous y présentons les principes fondamentaux et les pratiques efficaces pour concevoir des programmes qui rassemblent des personnes de tous âges de manière enrichissante et significative. À partir de recherches, d'approches novatrices et d'études de cas concrets et convaincants, notamment des initiatives pionnières menées à travers l'Europe, nous mettrons en lumière les avantages et les complexités de l'engagement intergénérationnel. Parmi les sujets abordés figurent les stratégies pour surmonter les obstacles courants, l'importance de la sensibilité culturelle et contextuelle, les méthodes d'évaluation de l'impact et les moyens de garantir une participation durable.

Au fil de votre lecture, vous découvrirez des analyses qui soulignent l'impact profond du rapprochement des générations, non seulement pour les participants eux-mêmes, mais aussi pour les communautés auxquelles ils appartiennent. Nous espérons que les outils, les idées et l'inspiration contenus dans ces pages permettront aux formateurs d'adultes, aux travailleurs sociaux, aux bénévoles, aux praticiens, aux décideurs politiques et aux responsables des collectivités locales qui œuvrent directement auprès des personnes âgées de promouvoir la solidarité intergénérationnelle et de créer des environnements où chaque génération est

valorisée et où chaque voix compte. Ce faisant, nous nous efforçons de favoriser les liens sociaux intergénérationnels et d'améliorer ainsi la qualité de vie des personnes âgées.

Chapitre 5 Étude de cas

Titre du sujet	Apprentissage intergénérationnel et solidarité
Titre de l'étude de cas	Un pont entre les générations : le projet TOY aux Pays-Bas : https://www.toyproject.net/
Contexte	Le projet TOY (Together Old and Young), initié aux Pays-Bas et étendu à de nombreux pays de l'UE, visait à promouvoir et à soutenir l'apprentissage et la solidarité intergénérationnels en reliant les jeunes enfants (0-8 ans) aux adultes plus âgés (65 ans et plus) par le biais d'activités sociales. Cette initiative a été lancée en réponse aux préoccupations croissantes concernant l'isolement social des personnes âgées et l'érosion des liens intergénérationnels.
Problème	Cette étude de cas examine comment le manque de contacts réguliers entre les générations peut contribuer à un sentiment de solitude et d'exclusion sociale chez les personnes âgées. Elle cherche à déterminer si des activités intergénérationnelles structurées et enrichissantes peuvent atténuer la solitude en renforçant les liens sociaux, l'estime de soi et l'engagement social des aînés.



Mesures prises	Le projet TOY a conçu et mis en œuvre une série de programmes intergénérationnels collectifs comprenant des séances de contes partagées, des clubs de jardinage, des ateliers d'art collaboratifs et des cours d'initiation au numérique où des enfants enseignaient aux personnes âgées les compétences technologiques de base. Ces activités se déroulaient dans des écoles, des maisons de retraite et des centres d'accueils locaux et étaient animées par du personnel et des bénévoles formés. Cette approche privilégiait l'apprentissage mutuel et le développement des relations plutôt qu'une prise en charge unilatérale. Des outils d'évaluation, tels que des entretiens avec les participants et l'observation, ont permis de suivre les progrès en matière de bien-être émotionnel, d'engagement social et de perception du vieillissement.
Leçons apprises	L'initiative a mis en lumière des défis majeurs, tels que la coordination logistique entre les écoles et les établissements de soins pour personnes âgées, le besoin de formation des animateurs et la nécessité de surmonter les hésitations initiales des participants. Cependant, des succès étaient manifestes : les personnes âgées ont fait état d'une diminution de leur sentiment de solitude, d'une amélioration de leur humeur et d'un regain de sens à leur vie. Les enfants ont développé de l'empathie et une attitude positive envers le vieillissement. Un enseignement important a été que des interactions régulières et soutenues, plutôt que des événements ponctuels, étaient essentielles pour un impact durable.
Conclusion	Le projet TOY a créé une communauté de pratique intergénérationnelle qui facilite et stimule l'apprentissage et les échanges sur l'apprentissage intergénérationnel entre les jeunes enfants et les adultes plus âgés en Europe et au-delà. Cette étude démontre l'importance des activités intergénérationnelles structurées pour réduire la solitude chez les personnes âgées en favorisant des liens sociaux significatifs. Elle appuie l'idée théorique selon laquelle la promotion d'une

	participation sociale inclusive, tous âges confondus, peut jouer un rôle crucial dans la lutte contre l'isolement social des personnes âgées.
--	---

Chapitre 5 Plans d'activités

Activité n° 1	
Titre du sujet	Cercles de partage d'expériences de vie
Type d'activité	Récits de groupe et discussion réflexive
Objectifs pédagogiques	• Encourager l'empathie et la compréhension entre les générations. • Offrir aux personnes âgées des occasions d'interactions sociales significatives. • Réduire la solitude grâce au partage d'histoires. • Favoriser l'apprentissage mutuel et le partage des souvenirs.
Durée	60 minutes
Matériel requis	• Des chaises disposées en cercle • Cartes d'amorce d'histoires (par exemple, « Mon souvenir d'enfance préféré », « Une leçon que la vie m'a apprise ») • Minuteur • Enregistreur audio (facultatif, pour une réflexion ultérieure) • Cahiers et stylos

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	● Introduction: ○ Accueillir les participants et expliquer l'objectif : créer du lien par le biais du récit. ● Appariement ou petits groupes : ○ Répartir les jeunes adultes et les adultes plus âgés en petits groupes de 3 à 4 personnes, en veillant à un équilibre intergénérationnel. ● Sélection de sujets d'histoires : ○ Chaque groupe choisit ou se voit attribuer un sujet d'histoire. ● Partager des histoires : ○ Chaque participant partage une histoire (environ 5 minutes chacune), l'écoute active étant encouragée. ● Réflexion de groupe : ○ Réflexion sur à ce qui a été appris ou à ce qui a surpris dans les expériences de chacun. ● Discussion en groupe entier : ○ Les groupes résument les thèmes et les sentiments clés qui ont émergé.
Conseils supplémentaires	● S'assurer que des animateurs soient disponibles pour encourager les participants timides. ● Utiliser des étiquettes nominatives et des sièges non soumis aux différences d'âge pour réduire les barrières générationnelles. ● Laisser le temps aux réactions émotionnelles.



Liens vers des ressources complémentaires ou des lectures supplémentaires	· Plateforme européenne sur les âges : Solidarité intergénérationnelle · ENIL – Réseau européen pour l'apprentissage intergénérationnel · Cadre de la Décennie pour le vieillissement en bonne santé 2020-2030 de l'Organisation mondiale de la santé
--	---

Activité n° 2	
Titre du sujet	Échange de temps – Salon d'échange de compétences
Type d'activité	Jeu de rôle et démonstration de compétences
Objectifs pédagogiques	• Créer de la valeur grâce à l'apprentissage réciproque. • Promouvoir le respect et la reconnaissance des savoirs intergénérationnels. • Développer un sentiment d'appartenance à la communauté par le partage de compétences.
Durée	75 minutes
Matériel requis	• Tables ou stations d'exposition. • Fiches d'instructions (par exemple, « Comment tricoter », « Comment configurer Instagram »). • Fournitures de base pour les activités (par exemple, laine, smartphones/tablettes, matériel d'art). • Des autocollants ou des tampons pour marquer les gares visitées.

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	● Installation: ○ Chaque génération prépare un « atelier » pour démontrer une compétence (par exemple, une personne âgée montre des techniques de pâtisserie ; un jeune enseigne une astuce technologique). ● Début de la rotation : ○ Les participants visitent différents ateliers, testent des activités et posent des questions. ● Inversion des rôles : ○ Inversion des rôles : ceux qui ont appris enseignent maintenant la même compétence à un pair. ● Cercle de réflexion : ○ Débriefing sur ce que cela a représenté pour vous d'être à la fois enseignant et apprenant avec une personne d'une génération différente.
Conseils supplémentaires	● Désigner des volontaires pour aider à l'installation et aux transitions. ● Encourager le partage d'histoires et de compétences ● Utiliser un carnet « passeport » pour suivre les visites en gare et susciter des conversations.
Liens vers des ressources complémentaires ou des lectures supplémentaires	· Ressources de formation intergénérationnelles en ligne · Erasmus + Projets intergénérationnels · Partenariat européen d'innovation pour un vieillissement actif et en bonne santé



Activité n° 3	
Titre du sujet	Générations à l'esprit – La pleine conscience pour se connecter
Type d'activité	Pratique du bien-être et de la pleine conscience
Objectifs pédagogiques	• Promouvoir la conscience émotionnelle et la bienveillance envers soi-même. • Créer un espace paisible et propice à la réflexion pour renforcer les liens intergénérationnels. • Réduire le stress et favorisez le moment présent.
Durée	45 minutes
Matériel requis	• Tapis ou chaises de yoga. • Musique instrumentale douce. • Script de méditation guidée. • Carnets et stylos.
Description de l'activité (Instructions par étape)	• Introduction: ○ Accueillir les participants et leur expliquer l'importance de la pleine conscience pour la santé émotionnelle. • Scan corporel et respiration : ○ Animer une séance guidée de scan corporel et de conscience respiratoire. • Visualisation guidée : ○ Utiliser un scénario pour guider les participants dans l'imagination d'un souvenir ou d'un lien paisible partagé. • Partage entre partenaires : ○ Les binômes (intergénérationnels) discutent de ce qu'ils ont visualisé ou ressenti.

	● Réflexion finale : ○ Partager les idées clés en groupe, en notant les émotions ou les surprises communes.
Conseils supplémentaires	● Garantir l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite. ● Utiliser un langage simple et inclusif. ● Utiliser un éclairage doux et minimisez les distractions sonores.
Liens vers des lectures complémentaires	· OMS Europe – Santé mentale des personnes âgées · Esprit – Pleine conscience et santé mentale

Activité n° 4	
Titre du sujet	Que feriez-vous ? – Jeu de rôle sur des scénarios de solitude
Type d'activité	Jeu de rôle et discussion
Objectifs pédagogiques	● Explorer les causes et les expériences de la solitude chez les personnes âgées ● Développer l'empathie à travers des scénarios d'expériences vécues ● Élaborer des stratégies pour lutter contre l'isolement social

Durée	60 minutes
Matériel requis	• Cartes de scénario (par exemple : « Vous avez 82 ans et vous avez perdu votre partenaire... ») • Tableaux de conférence ou tableaux blancs • Marqueurs • Chaises pour jeux de rôle
Description de l'activité (Instructions étape par étape)	• Introduction: ○ Expliquer brièvement la prévalence et l'impact de la solitude. • Scénario d'affectation : ○ Se diviser en groupes intergénérationnels et leur attribuer un scénario. • Préparation au jeu de rôle : ○ Les groupes décident de la manière de jouer leur scène. • Performance de jeu de rôle : ○ Chaque groupe présente sa scène (3 à 5 minutes chacun). • Discussion et solutions : ○ Réfléchir aux émotions et proposer des solutions concrètes. • Conclure: ○ Résumez les thèmes clés et encouragez les actions de suivi.



Conseils supplémentaires	• Éviter les stéréotypes ; s'assurer de l'authenticité des scénarios. • Offrir un soutien face aux réactions émotionnelles. • Mettre en avant des interventions réalistes et axées sur la communauté.
Liens vers des lectures complémentaires	· Outils contre la solitude et l'isolement à l'intention des conseils de santé et de bien-être · Outils pour surmonter l'isolement social

Théorie

Comprendre et lutter contre la solitude chez les personnes âgées exige plus que de simples actions concrètes ; cela requiert une solide base théorique pour guider la conception, la mise en œuvre et l'évaluation. Les activités présentées dans ce plan s'appuient sur une recherche interdisciplinaire couvrant la psychologie, l'éducation, la santé publique et la gérontologie sociale. Ces cadres théoriques permettent d'expliquer :

- Pourquoi la solitude survient-elle, surtout à un âge avancé ?
- Comment les interactions intergénérationnelles peuvent réduire la solitude et renforcer la cohésion sociale ?
- Quels mécanismes favorisent le bien-être émotionnel, l'empathie et le lien social entre les groupes d'âge ?

En nous appuyant sur des théories éprouvées, allant de la théorie du contact intergroupe et des modèles de bilan de vie à la théorie de la pleine conscience et à l'apprentissage social, nous veillons à ce que chaque activité soit non seulement pertinente et stimulante, mais aussi fondée sur des données probantes et en phase avec les objectifs plus larges du vieillissement en bonne santé et de l'inclusion sociale. La section suivante présente les principales perspectives théoriques qui sous-tendent la conception et les résultats attendus des activités intergénérationnelles de ce projet.

Fondements théoriques de la solitude chez les personnes âgées

Définir la solitude

La solitude résultant d'un décalage entre les relations sociales souhaitées et les réelles s'avère une expérience subjective et pénible. Elle diffère de l'isolement, qui est une absence objective de contacts sociaux. La solitude peut se manifester sur un plan :

- Émotionnel : absence de lien affectif étroit.
- Social : absence d'un réseau social plus large.
- Existentiel : manque de sens ou d'appartenance, souvent accentué avec l'âge.

Ressources clés pour la théorie :

- Weiss (1973) – A fait la distinction entre la solitude émotionnelle et la solitude sociale.
- Perlman & Peplau (1981) – Modèle de divergence cognitive de la solitude.



- Cacioppo et al. (2006) – Recherche neuroscientifique établissant un lien entre la solitude et ses impacts sur la santé.

Solitude et vieillissement

Les personnes âgées sont confrontées à des facteurs de risque spécifiques de solitude. Parmi ceux-ci :

- Deuil ou veuvage.
- Retraite et perte de rôle.
- Maladie chronique ou mobilité réduite.
- Âgisme et invisibilité dans la société.

Impact de la solitude :

- Risques accrus de dépression, de déclin cognitif et de mortalité.
- Diminution des fonctions immunitaires et comportements moins favorables à la santé.
- Dégradation de la qualité de vie et dépendance accrue aux services de santé.

Théorie du contact intergénérationnel

Selon **l'hypothèse de contact d'Allport, le contact intergroupe**.²⁴ Dans des conditions appropriées (égalité de statut, coopération, objectifs communs et soutien institutionnel), les préjugés peuvent être réduits.

Dans les contextes intergénérationnels :

- Les stéréotypes liés à l'âge (par exemple, les personnes âgées perçues comme « fragiles » ou « dépassées ») sont remis en question.
- L'empathie et la capacité à se mettre à la place d'autrui sont renforcées.
- Des liens affectifs et une confiance sociale se développent.

²⁴ Théorie du contact intergroupe (Allport, 1954)

Cadre de solidarité intergénérationnelle (Bengtson & Roberts, 1991)

Ce cadre définit six dimensions de la solidarité intergénérationnelle :

1. Affective– Proximité émotionnelle.
2. Associationnelle – Fréquence et type d'interactions.
3. Structurelle- Proximité géographique.
4. Fonctionnelle– Échange de soutien.
5. Normative – Sens de l'obligation.
6. Consensuelle – Accord sur les valeurs ou les croyances.

Les programmes intergénérationnels permettent souvent de développer une solidarité affective et associative, tout en renforçant le soutien fonctionnel et normatif.

La psychologie du récit et de la réminiscence

Théorie de l'identité narrative (McAdams, 1993)

Les gens donnent un sens à leur vie à travers leurs récits personnels. Chez les personnes âgées, raconter des histoires renforce :

- Sentiment d'identité.
- Continuité de la vie.
- Estime de soi et dignité.

Se remémorer le passé n'est pas qu'un simple acte de mémoire, mais un processus de construction de sens. Partagé avec les jeunes générations, cela valorise le passé et renforce les liens.²⁵²⁶

²⁵ Butler (1963) – Théorie de la revue de vie : Un processus naturel à un âge avancé pour résoudre les conflits passés et acquérir de l'intégrité.

²⁶ Cohen (2006) – Vieillesse créative : les arts expressifs et la narration comme forces cognitives et émotionnelles.

La pleine conscience et le bien-être mental à travers les générations

Théorie de la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990)

La pleine conscience, le fait d'être pleinement présent et de pratiquer une attention sans jugement, a été associée à :

- Réduction de l'anxiété et de la dépression.
- Amélioration de la régulation émotionnelle et de la résilience.
- Renforcement des liens sociaux et de la compassion.

Les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) sont efficaces dans tous les groupes d'âge et peuvent créer des expériences partagées de calme et d'introspection, particulièrement précieuses dans les contextes intergénérationnels.

Modèles fondés sur la compassion (Gilbert, 2010 ; Neff, 2003)

La pleine conscience favorise l'autocompassion et la compassion envers autrui. Ces qualités réduisent la stigmatisation et les jugements intergénérationnels et développent l'empathie, ce qui contribue directement à lutter contre la solitude.

L'apprentissage social et les jeux de rôle comme outils de développement de l'empathie

La théorie de l'apprentissage social de Bandura (1977)

L'apprentissage se fait par l'observation, l'imitation et la modélisation. Les jeux de rôle permettent aux participants de :

- Incarner les expériences des autres.
- Développer l'empathie cognitive et émotionnelle.
- Tester les réponses dans des environnements sécurisés.

Les jeux de rôle intergénérationnels permettent aux jeunes d'expérimenter les émotions liées au vieillissement, tandis que les aînés observent les défis et l'énergie de la jeunesse. Cette alternance des rôles contribue à réduire le fossé générationnel.



Pratiques participatives et axées sur l'autonomisation

Pédagogie freirienne (1970)

Les programmes intergénérationnels fondés sur le dialogue, la réciprocité et la réflexion critique favorisent l'autonomisation et l'apprentissage collaboratif. Cela s'inscrit dans le cadre de :

- Les personnes âgées en tant que contributeurs, et non seulement bénéficiaires.
- Les jeunes comme acteurs du changement face aux problématiques liées à l'âge.

Les programmes devraient encourager les relations d'apprentissage horizontal, en évitant les hiérarchies fondées sur l'âge.

Modèles d'engagement social et de santé publique

Modèle socio-écologique (Bronfenbrenner, 1979)

Il faut s'attaquer à la solitude à tous les niveaux :

- Individu – Perception de soi, santé, adaptation.
- Relations interpersonnelles – Famille, amis, liens intergénérationnels.
- Organisationnel – Écoles, maisons de retraite, centres d'accueil.
- Politiques sociétales – relatives à l'âgisme, au logement et à l'inclusion.

Les activités intergénérationnelles créent des liens à tous les niveaux en intégrant les jeunes, les personnes âgées et les institutions sociales.

Résumé des principaux liens théoriques avec les activités :

Activité	Principales bases théoriques
Cercles d'histoires	Identité narrative, théorie de la revue de vie, solidarité intergénérationnelle

Échange temporel	Théorie du contact, solidarité fonctionnelle et normative, apprentissage social
Des générations en tête	Théories de la pleine conscience et de la compassion, régulation émotionnelle
Que feriez-vous?	Théorie des rôles, théorie de l'apprentissage social, hypothèse du contact





Chapitre 6

Utiliser la technologie pour lutter contre la solitude

Développé par UMT

RECONNECT

■ Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



Utiliser la technologie pour lutter contre la solitude

Introduction

La technologie est devenue partie intégrante de la vie moderne, offrant d'innombrables possibilités pour se connecter avec les autres, utiliser des services et partager des expériences. Cependant, pour les personnes âgées, le rythme effréné de l'innovation numérique peut être déstabilisant, creusant un fossé numérique qui renforce leur isolement. Nombre d'entre elles rencontrent des obstacles tels que le manque de compétences numériques, un accès limité aux appareils ou la peur de commettre des erreurs. Cela peut engendrer des occasions manquées de nouer des liens sociaux, d'accéder à des soins de santé et de participer à la vie collective.

Utilisés à bon escient, les outils numériques peuvent combler ce fossé et devenir des solutions efficaces pour lutter contre la solitude. Les appels vidéo, les applications de messagerie, les clubs en ligne et les plateformes virtuelles des collectivités permettent aux personnes âgées de maintenir des liens, de se faire de nouveaux amis et d'accéder à des informations ou à des réseaux de soutien. La technologie peut également les aider à participer à des activités enrichissantes, comme rejoindre un club de lecture en ligne, assister à un concert virtuel ou même acquérir de nouvelles compétences depuis le confort de leur domicile.

Ce chapitre propose un guide pratique aux animateurs d'ateliers pour adultes au sein de collectivités, afin de les aider à initier les personnes âgées aux technologies numériques de manière bienveillante et accessible. Il comprend une étude de cas concrète illustrant comment l'engagement numérique a transformé un programme au sein d'une collectivité locale, ainsi que trois plans d'activités prêts à l'emploi que les animateurs peuvent adapter à différents contextes. L'objectif est de renforcer la confiance en soi et l'autonomie des participants, en veillant à ce qu'ils se sentent en sécurité, compétents et motivés pour utiliser les outils numériques en tant que maintiens de liens sociaux.



Chapitre 6 Étude de cas

Titre du sujet	Utiliser la technologie pour lutter contre la solitude
Titre de l'étude de cas	Espaces d'apprentissage numérique : Créer des espaces sécurisés pour l'apprentissage numérique.
Contexte	Dans de nombreuses collectivités, les personnes âgées expriment le désir d'utiliser des smartphones, des tablettes et des ordinateurs portables, mais manquent de confiance en leurs capacités de le faire. Elles aimeraient peut-être reprendre en contact avec leur famille à travers des appels vidéo, visionner des photos en ligne ou accéder à des services numériques, mais se sentent intimidées par la technologie. Un petit centre social/d'animation a pris conscience de ce problème et a démarré un programme d'accès libre au numérique. Cette initiative était conçue pour créer un espace sûr et accueillant où les personnes âgées puissent explorer les outils numériques à leur propre rythme, accompagnées par des bénévoles chaleureux. L'objectif était de lutter contre l'isolement social en permettant aux participants de rester en contact avec leurs proches et de s'engager dans des groupes en ligne.
Problème	Les personnes âgées de la région étaient confrontées à un isolement croissant, surtout pendant les mois d'hiver. Beaucoup rapportaient se sentir coupées des membres de leur famille vivant à l'étranger ou dans d'autres régions du pays. Alors que la technologie aurait pu constituer une solution, la plupart des participants n'avaient jamais appris à utiliser de smartphones ou d'ordinateurs de manière simple et faisable. La peur de « casser quelque chose » ou de faire des erreurs les empêchait même d'essayer.

**Actions
prises**

La collectivité a mis en place des ateliers hebdomadaires sans inscription, ouverts à toute personne de plus de 60 ans. Ces séances étaient axées sur les applications pratiques et concrètes de la technologie plutôt que sur des compétences techniques abstraites.

Les principales caractéristiques du programme comprenaient :

- Un accompagnement individuel : des bénévoles sont jumelés avec les participants pour répondre à leurs questions individuelles, telles que « Comment puis-je appeler ma fille en vidéo ? » ou « Comment puis-je envoyer cette photo à mon ami ? »
- Des mini-leçons en groupe : de courts tutoriels de 10 minutes au début de chaque session sur des sujets tels que la création d'un mot de passe fort ou le repérage des arnaques en ligne.
- Une politique d'utilisation des appareils personnels : les participants étaient encouragés à apporter leur propre téléphone ou tablette afin de pouvoir s'entraîner sur un équipement familier.
- Un soutien entre pairs : les participants étaient invités à partager leurs conseils, renforçant ainsi l'idée que chacun avait quelque chose d'intéressant à apporter.
- Une dimension sociale : Chaque séance comprenait une pause thé et une conversation informelle, donnant au groupe l'impression de se sentir moins dans un cours et plus dans un club social.

Leçons apprises	Au fil du temps, les participants ont gagné en confiance dans l'utilisation des technologies. De nombreux adultes ont appris à passer des appels vidéo, à envoyer des photos, à rejoindre des groupes de discussion et même à participer à des cours de sport ou de loisirs en ligne. Les ateliers ont également permis de nouer de nouvelles amitiés "en personne", les participants restant après les cours pour discuter ou s'organisant pour se rencontrer en dehors du groupe. À mesure que la confiance grandissait, certains participants ont commencé à aider les nouveaux venus, créant ainsi un cycle de mentorat entre pairs qui a permis au programme de se développer organiquement sans trop dépendre de l'équipe. Les principaux enseignements tirés de cette étude de cas sont les suivants : • Commencer par ce qui compte le plus et se concentrer sur les activités que les participants ont réellement envie de faire, comme les appels vidéo ou le partage de photos. • Éviter de submerger les participants avec trop d'informations à la fois ; se concentrer plutôt sur de petites étapes au début. • Apprendre ensemble crée un sentiment de communauté/ de solidarité et réduit la frustration ; veiller donc à inclure un volet social ou informel de mise en réseau. • Inclure toujours des conseils sur la sécurité en ligne, la protection de la vie privée et la prévention des escroqueries.
Conclusion	Le modèle « Digital Drop-In » démontre comment des initiatives simples et peu coûteuses peuvent transformer le rapport des personnes âgées à la technologie. En privilégiant les usages pratiques et le lien social, il est possible de réduire l'exclusion numérique et de lutter simultanément contre la solitude.



Chapitre 6 Plans d'activités

Titre du sujet	Les appels vidéo simplifiés
Type d'activité	Atelier pratique
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Apprendre aux participants comment passer et recevoir un appel vidéo. • Développer sa confiance dans l'utilisation des applications pour smartphone ou tablette. • Renforcer les liens familiaux et sociaux grâce à des contacts virtuels réguliers.
Activité n° 1	
Durée	60 minutes
Matériel requis	• Smartphones ou tablettes (les participants apportent les leurs si possible) • Accès Wi-Fi • Grand écran ou projecteur pour la démonstration • Documents imprimés étape par étape avec images • Des sièges confortables disposés en petits groupes

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Bienvenue et présentation générale • Accueillir les participants et leur expliquer leur l'objectif de l'atelier : réaliser leur premier appel vidéo avant la fin de la session. • Demander aux participants qui ils aimeraient appeler afin qu'ils aient une motivation personnelle. Étape 2 : Démonstration de groupe • Utiliser un grand écran pour montrer comment ouvrir une application d'appel vidéo (par exemple, WhatsApp, FaceTime, Zoom). • Montrer comment - Ouvrir l'application. - Sélectionner un contact. - Lancer un appel vidéo. - Régler le volume ou activez/désactivez le microphone. - Terminer l'appel en toute sécurité. Étape 3 : Pratique guidée • Les participants s'entraînent à s'appeler par paires ou en petits groupes. • Des bénévoles circulent pour aider à résoudre les problèmes, tels que : - Des problèmes de volume. - Une difficulté à trouver des contacts. - Un signal Wi-Fi faible. • Encourager les participants à changer de rôles afin que chacun puisse être tour à tour l'appelant et le récepteur. Étape 4 : Réflexion et résumé • Demander aux participants comment ils ont vécu l'appel et quelles difficultés ils ont rencontrées. • Donner des conseils pour continuer à s'entraîner à la maison. • Distribuer des documents imprimés afin qu'ils puissent revoir les étapes plus tard.
---	--

Conseils supplémentaires	• Utiliser l'humour et la patience pour réduire l'anxiété. • Célébrer chaque appel réussi, aussi petit soit-il. • Encourager les participants à programmer un véritable appel avec un proche à titre de « devoir à la maison ».
---------------------------------	---

Titre du sujet	Principes de base de la sécurité en ligne
Type d'activité	Discussion de groupe et jeu de rôle
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Apprendre aux participants à reconnaître et à éviter les escroqueries en ligne courantes. • Sensibiliser aux paramètres de confidentialité et aux bonnes pratiques de navigation. • Aider les participants à se sentir en sécurité lorsqu'ils utilisent des outils numériques.
Activité n° 2	
Durée	60 minutes
Matériel requis	• Exemples imprimés de courriels d'hameçonnage, de messages frauduleux et de faux sites web • Cartes de scénario de jeu de rôle • Tableau de conférence ou tableau blanc • Marqueurs

Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Introduction • Commencer par une discussion de groupe : • Demander aux participants s'ils ont déjà reçu un message ou un appel suspect. • Donner une définition simple de ce qu'est une « arnaque en ligne » et expliquez pourquoi il est important de rester prudent. Étape 2 : Activité de repérage des arnaques (20 minutes) • Afficher des exemples imprimés de faux courriels ou de messages frauduleux. • En petits groupes, les participants identifient : Des signaux d'alarme tels que des fautes d'orthographe, un langage pressant ou des liens étranges. Pourquoi ce message pourrait être dangereux ? • Les groupes partagent leurs conclusions avec tous. Étape 3 : Jeux de rôles • Utiliser des cartes de scénario pour mettre en scène des situations, telles que : - Un inconnu demande des informations personnelles par téléphone. - Une fenêtre contextuelle offrant un prix gratuit. - Un message suspect prétendant provenir d'une banque. • Les participants s'exercent à adopter des réponses prudentes, comme raccrocher ou signaler le problème. Étape 4 : Récapitulatif et liste de vérification de sécurité • Résumer les principales règles de sécurité : Ne partagez jamais vos mots de passe ni vos informations personnelles. Réfléchissez avant de cliquer sur les liens. N'hésitez pas à demander de l'aide en cas de doute. • Distribuer une liste de contrôle imprimée simple pour une utilisation à domicile.
---	---

Conseils supplémentaires	• Adopter un ton léger et encourageant et éviter d'effrayer les participants. • Souligner que tout le monde fait des erreurs en ligne et qu'apprendre la prudence est un objectif commun.
---------------------------------	--

Titre du sujet	Club social virtuel
Type d'activité	Programme de groupe continu
Objectifs pédagogiques	Les objectifs pédagogiques de cette activité sont les suivants : • Encourager les participants à utiliser la technologie pour des interactions sociales régulières. • Créer un espace en ligne convivial pour des loisirs, discussions et amitiés. • Développer une confiance durable dans les outils numériques.
Activité n° 3	
Durée	60 à 75 minutes par séance (hebdomadaire ou bihebdomadaire)
Matériel requis	• Des tablettes ou ordinateurs portables • Un compte sur une plateforme de visioconférence (par exemple, Zoom ou Google Meet) • Une connexion internet fiable • Un projecteur ou grand écran pour les démonstrations de groupe • Du matériel thématique ou d'activité (livres, recettes, musique, etc.)



Description de l'activité (Instructions étape par étape)	Étape 1 : Configuration de la session • Accueillir les participants et s'assurer que l'appareil de chacun est connecté et fonctionne correctement. • Fournir une assistance rapide en cas de besoin pour le dépannage. Étape 2 : Activité thématique • Chaque session a un thème, par exemple : Discussion au sein du club de lecture. Partage de recettes et conseils de cuisine. Appréciation musicale, où les participants partagent leurs chansons ou performances préférées. Musée virtuel ou visite touristique utilisant des ressources en ligne. • Encourager les participants à animer un segment à tour de rôle. Étape 3 : Temps de réflexion et d'échange social • Après l'activité, inviter les participants à partager leurs impressions sur l'utilisation de cette technologie. • Discuter des défis et des réussites. • Les encourager et planifier le thème de la prochaine session.
Conseils supplémentaires	• Commencer par des thèmes simples pour renforcer la confiance avant d'aborder des thèmes complexes. • Encourager les participants à inviter leurs amis ou les membres de leur famille à se joindre à eux virtuellement. • Célébrer les étapes importantes, comme « un mois de réunions virtuelles du club ».

Théorie

La technologie a transformé la façon dont les gens communiquent, apprennent et participent à la vie sociale . Les outils numériques sont à même de jouer un rôle important dans la réduction de la solitude des personnes âgées en leur offrant la possibilité de rester en contact avec leur famille, leurs amis et leur réseau, même lorsque la distance physique ou les limitations de mobilité rendent difficiles les

rencontres en personne²⁷. Cependant, de nombreuses personnes âgées sont menacées d'exclusion numérique par manque de compétences, à cause d'accès limité aux appareils ou à Internet, ou par crainte des technologies. Comprendre comment combler ce fossé est essentiel pour les aidants/travailleurs sociaux et les professionnels qui luttent contre l'isolement social²⁸.

La fracture numérique désigne l'écart entre ceux qui ont accès aux technologies numériques et savent les utiliser efficacement, et ceux qui ne le peuvent pas/n'en n'ont pas la capacité. Chez les personnes âgées, cette fracture est souvent déterminée par des facteurs comme le revenu, le niveau d'éducation, la situation géographique et l'état de santé. Par exemple, il arrive que les zones rurales manquent de connexions internet fiables, et que certaines personnes souffrent de déficiences visuelles ou physiques rendant difficile l'utilisation des appareils. Par conséquent, les personnes âgées sont plus susceptibles que les autres adultes d'être exclues des avantages sociaux, culturels et pratiques offerts par la technologie. Cette exclusion peut accentuer un sentiment de solitude, car les interactions importantes et les opportunités se passent de plus en plus en ligne.

D'un point de vue psychologique, la technologie peut contribuer au bien-être lorsqu'elle est introduite de manière adaptée et compréhensible. Selon la Théorie de l'Auto-Détermination, trois besoins psychologiques fondamentaux doivent être satisfaits pour que les individus s'épanouissent : l'autonomie, la compétence et l'appartenance²⁹. Les outils numériques peuvent y répondre en offrant aux personnes âgées la liberté de choisir leur mode de communication (autonomie), en leur proposant des opportunités d'apprendre et de maîtriser de nouvelles compétences (compétences) et en leur fournissant les moyens de tisser et d'entretenir des liens (appartenance). Une fois ces besoins satisfaits, la technologie peut devenir un tremplin vers une plus grande confiance en soi, un bien-être accru et des liens sociaux renforcés.

Le lien social est l'un des remèdes les plus efficaces contre la solitude. Les plateformes numériques telles que les applications d'appel vidéo, les communautés virtuelles et les réseaux sociaux permettent aux personnes âgées de maintenir des

²⁷ Umoh, et al. (2022). *Impact de la technologie sur l'isolement social : analyse longitudinale de l'étude nationale sur les tendances en matière de santé et de vieillissement*. Disponible à l'adresse : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10089961/>

²⁸ Seifert, Cotton et Xie. (2020). *Une double exclusion ? L'exclusion numérique et sociale des personnes âgées en période de COVID-19*. Disponible à l'adresse : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7454901/>

²⁹ Cotter, et al. (2024). *Décryptage de l'influence de la santé numérique sur l'autonomie, les compétences et les liens sociaux chez les personnes âgées : analyse qualitative de l'autodétermination à travers le modèle de la technologie motivationnelle*. Disponible à l'adresse : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11561439/>

liens avec leur famille et leurs amis, même s'ils vivent loin³⁰. Ces outils peuvent également faciliter la participation à des activités de groupe, comme des clubs de lecture en ligne, des cours de sport virtuels ou des groupes de discussion thématiques. Ce type d'engagement peut transformer la vie des seniors à mobilité réduite en leur offrant un sentiment d'appartenance et de participation qui leur serait autrement inaccessible. Ces interactions virtuelles devraient compléter et non remplacer les contacts humains en présentiel, afin de créer une approche équilibrée de l'engagement social.

La technologie peut également servir à étendre les services et le soutien offerts aux personnes âgées. Les plateformes de télésanté, par exemple, facilitent l'accès aux consultations médicales sans quitter son domicile, tandis que les services bancaires et les achats en ligne réduisent le stress lié à la gestion des tâches quotidiennes.

Cependant il est tout aussi important de prendre en compte les obstacles rencontrés par les personnes âgées pour apprendre à utiliser les technologies. Beaucoup peuvent craindre de faire une erreur, ce qui peut les conduire à l'évitement. D'autres peuvent avoir vécu des expériences négatives en ligne, comme des tentatives d'escroquerie ou des interfaces déroutantes/perturbantes, ce qui renforce leur réticence. C'est pourquoi la formation à la culture numérique devrait être dispensée avec patience, empathie et mettre l'accent sur des applications concrètes. Les formateurs devraient privilégier les compétences qui favorisent directement les liens sociaux, comme passer des appels vidéo, envoyer des photos ou rejoindre des groupes en ligne, afin que les apprenants puissent constater les bénéfices immédiats de leurs efforts. Cela contribue à renforcer la motivation et à apaiser les craintes.

Un autre élément essentiel de l'inclusion numérique est la sécurité et la protection de la vie privée en ligne. Si la technologie ouvre des portes, elle comporte aussi des risques, notamment les escroqueries, la désinformation et les violations de données personnelles. Les personnes âgées sont susceptibles d'être particulièrement vulnérables à ces menaces. Les formateurs/animateurs devraient donc proposer des leçons simples et pratiques pour reconnaître des messages suspects, créer des mots de passe robustes et demander de l'aide quand quelque chose ne va pas. Un environnement d'apprentissage sûr et bienveillant contribue à aider les participants à gagner en confiance sans être paralysés par la peur du monde numérique.

³⁰ Kumosota, et al. (2022). *Impact des médias sociaux numériques sur la perception de la solitude et de l'isolement social chez les personnes âgées*. Disponible sur : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9132132/>

Conclusion

L'introduction des technologies pour lutter contre l'isolement ne consiste pas seulement à enseigner des compétences techniques ; mais plutôt à favoriser l'émergence d'un état d'esprit curieux et confiant chez les personnes âgées. Les approches pédagogiques en groupe peuvent s'avérer particulièrement efficaces, car elles proposent à la fois un enseignement technique et des interactions sociales. Lorsque les personnes âgées apprennent avec leurs pairs, elles peuvent s'entraider, partager des conseils et célébrer ensemble leurs progrès. Cela crée un cercle vertueux : quand la confiance en soi grandit, la participation augmente et, à mesure que la participation augmente, les liens sociaux se renforcent.

Enfin, les programmes technologiques les plus réussis sont ceux qui allient le renforcement de compétences pratiques avec des liens sociaux significatifs. Enseigner à une personne âgée à envoyer un message ou à passer un appel vidéo est précieux, mais l'impact sera d'autant plus grand si ces compétences servent à renforcer les relations et à créer un sentiment d'appartenance. Les initiatives numériques telles que les clubs de loisirs virtuels, les programmes de mentorat intergénérationnel et les projets de narration en ligne peuvent transformer la technologie, d'un simple outil, en un véritable pont vers la vie collective.

En résumé, la technologie recèle un potentiel énorme pour réduire la solitude chez les personnes âgées, mais ses avantages se concrétisent seulement si l'accès, les compétences et la confiance sont abordés simultanément.



RECONNECT

Understanding and Addressing Loneliness Among Older Adults



unofficial.
Media & Training



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2024-2-FR01-KA210-ADU-000289768



dapibus

