



Ageing Well

Boîte à outils sur le vieillissement positif



AGEING WELL

Ageing Well: Science based habits of people who age well

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

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



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

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

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

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

Table des matières

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

Introduction

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

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

Recherche documentaire – principales conclusions :

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

Groupes de discussion avec des personnes âgées – principales conclusions :

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



Co-funded by the European Union

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



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

Questionnaire auprès des soignants – Principaux résultats :

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

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

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

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

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

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

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

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

Introduction

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



Source: freepik.com

Objectifs :

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

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

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

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

Bien-être

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

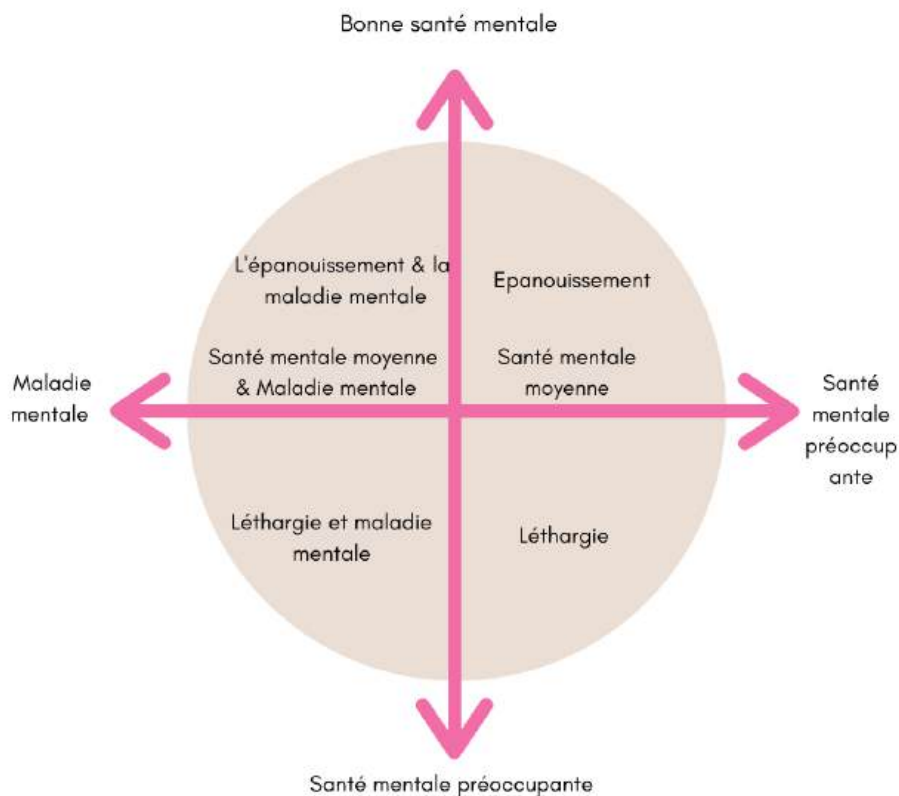


Diagram. Keyes' model of Well-being (2002)

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

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

La résilience

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

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

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

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

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

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

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

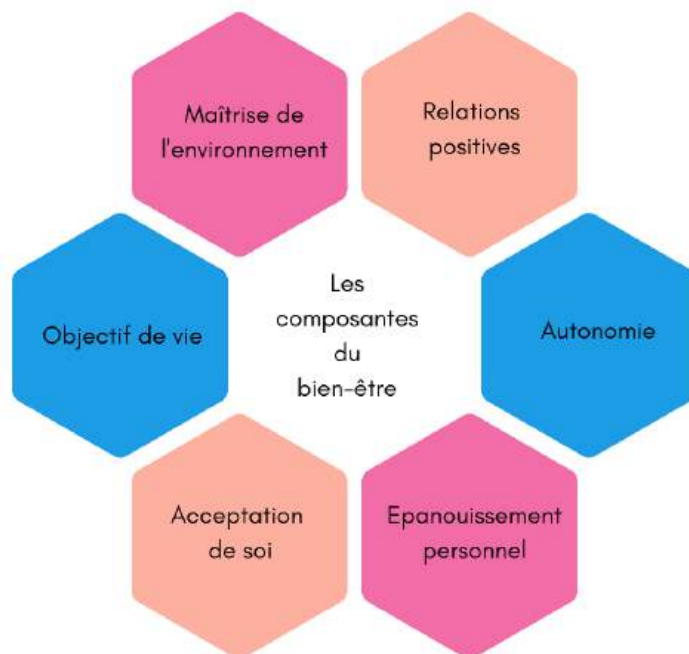


Diagramme 2. Définition élargie du bien-être psychologique selon Ryff (1989)

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

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

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

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

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

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

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

- **Santé et longévité**

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

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

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

- **L'épanouissement**

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

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

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

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

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

Activités d'autoréflexion

Évaluation du bien-être

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

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

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

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



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

Les aspects qui doivent être renforcés sont les suivants :

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

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

Évaluation de la résilience

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

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

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

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

dans votre vie ?

Quiz

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



*Réponses correctes : 1-B, 2-B, 3-C

Source : freepik.com

Références

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

12. Molina-Luque, F., Stončikaitė, I., Torres-González, T., & Sanvicen-Torné, P. (2022). Préfiguration, vieillissement actif et créativité : Des clés pour la qualité de vie et le dépassement du qgéisme. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1564. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031564>
13. Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E. et Yeh, C. S. (2022). The association of increasing resilience with positive health outcomes among older adults. *Geriatric Nursing*, 44, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.007>
14. Nair, A. K., Adluru, N., Finley, A. J., Gresham, L. K., Skinner, S. E., Alexander, A. L., Davidson, R. J., Ryff, C. D. et Schaefer, S. M. (2024). Le but de la vie comme facteur de résilience pour la santé du cerveau : Diffusion MRI findings from the Midlife in the U.S. study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355998. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355998>
15. Pocock, T., Woodward, A., Wiles, J., Raphael, D. et Smith, M. (2022). Diverses approches de la conceptualisation du vieillissement positif : A scoping review. *Kōtuitui : New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 18(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1177083x.2022.2090968>
16. Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T., & Saajanaho, M. (2019). Développement d'une méthode d'évaluation du vieillissement actif : L'échelle de vieillissement actif de l'Université de Jyväskylä. *Journal of Aging and Health*, 31(6), 1002-1024. <https://doi.org/10.1177/089826431775044>
17. Ryff, C. D., Boylan, J. M. et Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being : An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. Dans M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being : Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
18. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : Une nouvelle compréhension du bonheur et du bien-être : Le guide pratique de l'utilisation de la psychologie positive pour vous rendre plus heureux et en meilleure santé*. Londres, Royaume-Uni : Nicholas Brealey Publishing.
19. Siltanen, S., Tourunen, A., Saajanaho, M., Palmberg, L., Portegijs, E. et Rantanen, T. (2021). Psychological resilience and active aging among older people with mobility limitations. *European Journal of Ageing*, 18, 65-74. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00569-4>
20. Thomas, E., & Battaglia, (2019). Programmes d'activité physique pour l'équilibre et la prévention des chutes chez les personnes âgées. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000016218>
21. Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021) Mesurer le bien-être objectif et subjectif : Dimensions and

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

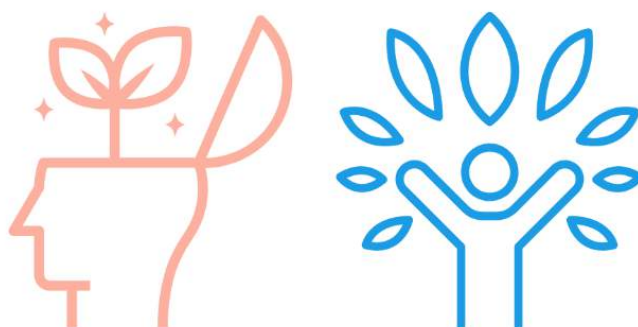


Module 2 : Vieillissement positif et actif, bien-être et résilience

Section 1 : Vieillissement positif et actif

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

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



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

Source : canva.com

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

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

Développement personnel continu

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

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

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

Section 2 : Principaux défis rencontrés par les personnes âgées

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

L'âgisme et les attitudes sociétales

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

(Organisation mondiale de la santé, 2021)

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

Préoccupations financières et économiques

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

Défis liés à la santé

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

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

Isolement social et mal-être

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

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

Section 3 : Les avantages de rester actif

Bien-être physique : Maintenir la santé et la vitalité

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

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

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



Source : canva.com

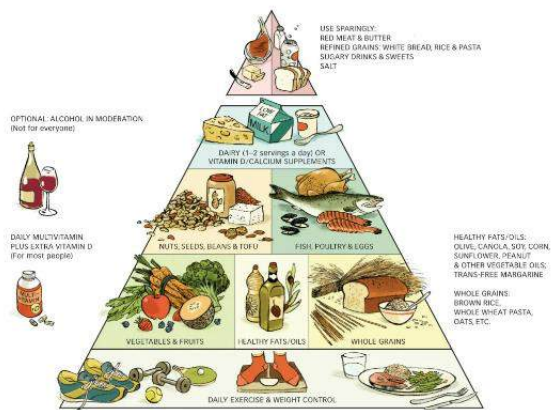
Il est essentiel de créer un programme d'exercices équilibré pour obtenir une bonne condition physique, en particulier avec l'âge. Il s'agit de combiner plusieurs types d'exercices pour traiter différents aspects de la santé et de la mobilité. Voici quelques conseils :

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

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

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



dans votre routine quotidienne.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

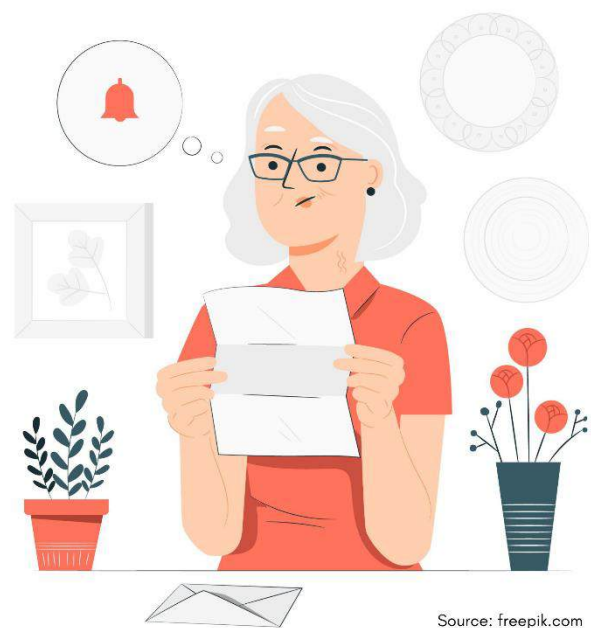
- Des techniques de gestion du stress et l'autorégulation émotionnelle. En stimulant continuellement leur esprit et en gérant leur santé émotionnelle, les personnes âgées peuvent se sentir plus épanouies, réduire leurs sentiments d'anxiété et de dépression et améliorer leur qualité de vie en général.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



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

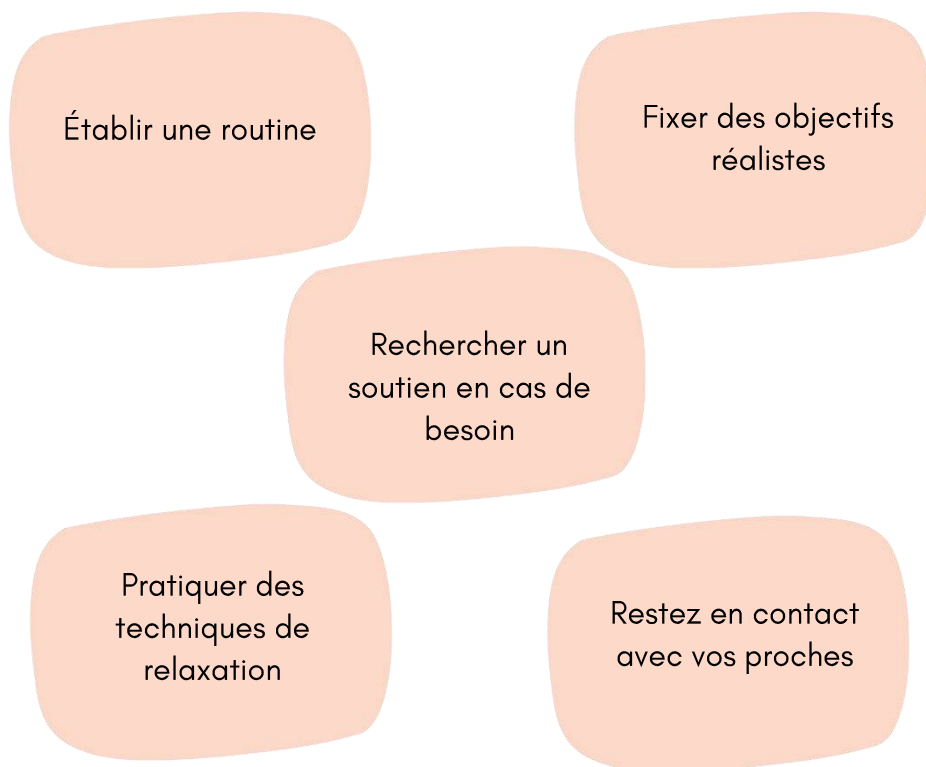
- Les premières recherches sur l'apprentissage des personnes âgées ont mis en évidence ses avantages, tels que le maintien des fonctions cognitives et la promotion de l'inclusion sociale (Schmidt-Hertha, Formosa, & Frago, 2019).
- Apprendre de nouvelles compétences, rester mentalement actif et favoriser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

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



Santé émotionnelle : Gérer le stress et l'anxiété

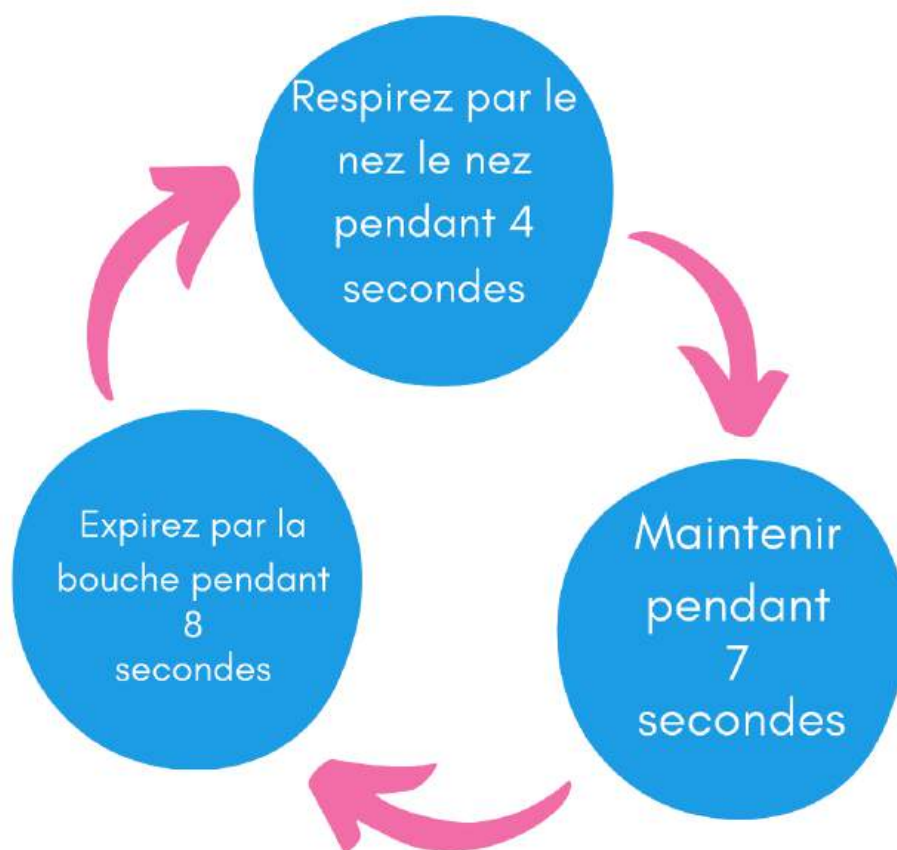
La gestion du stress et de l'anxiété est cruciale pour le bien-être mental. Le stress et l'anxiété chroniques peuvent avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale, entraînant des problèmes tels que la dépression, des problèmes cardiovasculaires et un affaiblissement de la fonction immunitaire.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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



Source : canva.com

Mise en œuvre pratique

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

Activités physiques :

Commencez par des exercices simples

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

Pratiquez des exercices d'aérobic

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

Faites de l'entraînement musculaire

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

Utilisez la technologie pour vous motiver

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

Activités mentales

Stimulez votre cerveau

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

Pratiquez l'apprentissage tout au long de la vie

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

Techniques de pleine conscience et de relaxation

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

Activités sociales

Restez connecté.e

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

Participez à des activités communautaires

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

Participez à des événements sociaux

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

Se rendre utile

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

Explorez les applications sociales

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

Voyagez et explorez

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

Conclusion

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

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



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

Quiz

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

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

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

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

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

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



Références

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

- à l'adresse suivante : https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-0677-3_3
12. NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' UGent. (2020). *Geluksonderzoek 2020*. Consulté le 25 février 2024 à l'adresse suivante : www.nn.be : https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiUvoi_jbD7AhWSuaQKHetQDgkQFnoECBAQAQ&url=http%3A%2F%2Fgeluk.ugent.be%2FPersdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf&usg=AOvVawlvJDnuBP9G04FnETZCRtag
 13. Pinckard, K., Baskin, K. K. et Stanford, K. I. (2019, 06 4). *Effets de l'exercice pour améliorer la santé cardiovasculaire*. Consulté le 14 juillet 2024 à l'adresse suivante : [www.ncbi.nlm.nih.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/>
 14. Rijken, M., Kerkhof, M. v., Dekker, J. et Schellevis, F. G. (2005, 02). *Comorbidité des maladies chroniques*. Consulté le 14 juillet 2024 sur le site <https://link.springer.com/> : <https://link.springer.com/article/10.1007/s1136-004-0616-2>
 15. Schmidt-Hertha, B., Formosa, M. et Fragoso, A. (2019). *Vieillesse active, inclusion sociale et bien-être : Avantages de l'apprentissage à un âge avancé*. Retrieved 07 14, 2024, from [www.um.edu.mt/](https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf) : <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf>
 16. Shaji, K. S., Smitha, K., Lal, K. P. et Prince, M. J. (2002, 12). *Caregivers of people with Alzheimer's disease : a qualitative study from the Indian 10/66 Dementia Research Network*. Consulté le 14 juillet, International Journal of Geriatric Psychiatry 2024, sur <https://onlinelibrary.wiley.com/> : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.649>
 17. Shepherd, B. F. et Brochu, P. M. (2021, 04). *Comment les stéréotypes nuisent-ils aux personnes âgées ? A theoretical explanation for the perpetration of elder abuse and its rise*. Consulté le 14 juillet 2024 sur le site www.sciencedirect.com/ : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178920301397>
 18. Snell, K. D. (2017, 01 06). *The rise of living alone and loneliness in history (L'essor de la vie en solitaire et la solitude dans l'histoire)*. Consulté le 16 juillet 2024 à l'adresse suivante : www.tandfonline.com : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03071022.2017.1256093>

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



Source : freepik.com