



Ageing Well

Boîte à outils sur le vieillissement positif



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



AGEING WELL

Ageing Well: Science based habits of people who age well

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

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



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

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

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

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



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

Table des matières

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

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

Introduction

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

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

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

Section 1 : Comprendre la psychologie positive

Tentatives de définition et de compréhension de la psychologie positive

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

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

1. Émotions positives :

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

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

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

2. Engagement :

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

3. Les relations :

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

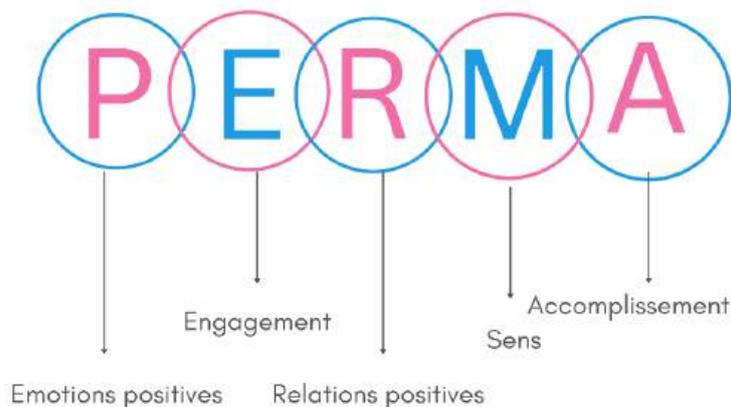
4. Signification :

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

5. Réalisations :

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

Introduction d'une nouvelle théorie du bien-être



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

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

Section 2 : Études de cas

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

1. Amélioration de la santé mentale :

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

2. Renforcement de la résilience :

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

3. Réduction du stress et de l'anxiété :

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

4. Une plus grande satisfaction dans la vie :

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

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

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

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

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

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

Principaux enseignements et recommandations :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Principaux enseignements et recommandations :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Principaux enseignements et recommandations :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Section 3 : Pratiques et stratégies de psychologie positive

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

Journal de la gratitude

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

Méditation en pleine conscience

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

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

Affirmations positives

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

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

Activités basées sur la force

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



Source : freepik.com

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

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



Section 4 : Conseils pour les soignants

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



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

Modéliser les comportements et les pratiques positifs :

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

Favoriser une communication ouverte et une écoute active :

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

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

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

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

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

Prévoyez des séances régulières de pleine conscience ou de méditation :

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

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

Partagez et célébrez ensemble les grâtes quotidiennes :

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

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

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

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

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

Conclusion

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

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



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

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

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

Quiz

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

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

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

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

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

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

*Réponses correctes : 1- B, 2-C,

I am strong

I am capable

I am resilient

Références

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

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

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

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

Introduction

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

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

Systèmes de protection sociale dans les pays européens

- L'État-providence néerlandais

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

- L'État-providence suédois

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

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

- L'État-providence norvégien

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

Systemes de protection sociale dans les pays non européens

- L'État-providence japonais

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

- L'État-providence de Singapour

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

- L'État-providence australien

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

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

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

- L'État-providence canadien

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

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

- L'État-providence américain

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

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

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



Co-fundé
the European Union

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

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



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

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

Comparaison entre la Suède et la Norvège

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

Comparaison entre les États-Unis et l'Australie

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

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

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

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

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

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

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

Conclusion

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

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

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

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

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

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

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

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



Source : freepik.com

Quiz

1. **Quelle est la spécificité d'un État-providence social-démocrate ?**
 - A) La propriété publique partielle, l'interventionnisme économique et les politiques de promotion de l'égalité sociale permettent d'atteindre cet objectif.
 - B) Elle est basée sur des taxations publiques permettant le développement de politiques publiques dans les domaines de la santé et de l'éducation.
 - C) Il est financé en grande partie par des fonds privés pour bénéficier directement aux citoyens et leur donner accès aux services de santé essentiels.

2. **Quelle était la particularité de l'initiative irlandaise "Vieillir en bonne santé et de manière positive" ?**
 - A) Il s'agit d'un travail de collaboration entre les personnes âgées et les professionnels de la santé.
 - B) Il s'agit d'un effort de collaboration entre les différentes divisions des domaines du bien-être et de la santé.
 - C) Il s'agit d'une initiative basée sur les efforts combinés des gouvernements et des entités privées.

3. **Quel est le concept de "villes et communautés amies des aînés" développé au Danemark ?**
 - A) La communauté est dédiée à un groupe cible spécifique de personnes âgées de plus de 60 ans qui vivent en groupe et la communauté propose des services sociaux et une assistance médicale.
 - B) Pour rejoindre ce type de communautés, les personnes âgées doivent payer pour avoir accès aux différents services dont elles ont besoin
 - C) Les personnes âgées vivent de manière indépendante au sein de la communauté et ont accès à tous les services de soutien dont elles ont besoin.

*Réponse correcte : 1-B, 2-B, 3-C



Source : freepik.com

Références

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



Source : freepik.com

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

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

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

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

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

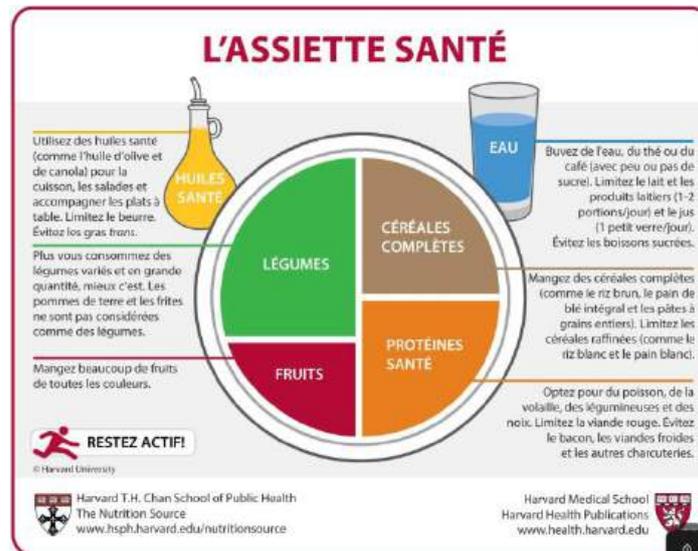
1. Maintenir une alimentation équilibrée

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

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

Durée suggérée : 60 minutes

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



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

2. Pratiquer une activité physique régulière

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

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

Durée suggérée : 30 minutes

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

Exemple de routine d'exercice

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



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

Source : canva.com

Découvrez de courtes vidéos ici :

Gymnastique/remise en forme pour les personnes âgées

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

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

Yoga pour les seniors

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

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

3. Méditation et gratitude

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

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

Durée suggérée : 10 minutes par jour

Activité 1 : Pratiquer la pleine conscience et la méditation

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



Source : canva.com

Activité 2 : Cultiver une attitude de gratitude

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

Vous pouvez suivre les instructions de cette vidéo :

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

4. Favoriser les liens sociaux

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

Bénévolat



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

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

Événements sociaux

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

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

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

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

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



Source : canva.com

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

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

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

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

Source : canva.com



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

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

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

1. Promenade à l'air frais

Avantages : santé physique, mentale et émotionnelle

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Avantages : santé physique, mentale et émotionnelle

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

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

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

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

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



Picture Resource: canva.com

Découvrez de courtes vidéos de yoga ici

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

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

10 minutes Exercices Physiques Stretching

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

10 min Exercices physiques

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

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

Avantages : santé physique, mentale et émotionnelle

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

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

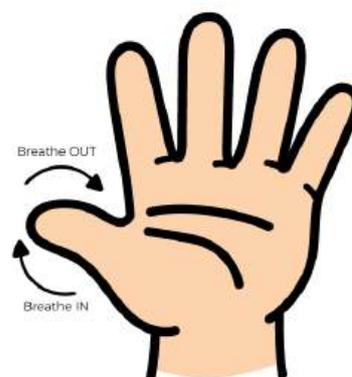
Des exercices quotidiens de respiration profonde peuvent abaisser la tension artérielle au repos et réduire le stress et l'anxiété. L'avantage est qu'il peut être pratiqué pratiquement n'importe où, sans aucun équipement nécessaire. Les scientifiques ont également découvert qu'une expiration plus longue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

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

Instructions :

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

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



Source : canva.com

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

Vous pouvez suivre les instructions de cette vidéo :

<https://youtu.be/03q1HD-MGoo?si=gfLgJk0hpZ9lpn>

Demander de l'aide

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

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

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

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

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

Quiz

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

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





Source : freepik.com



Source : freepik.com

Références

1. American Heart Association. (n.d.). Pourquoi la marche est-elle la forme d'exercice la plus populaire ? American Heart Association.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>
2. Association américaine de psychologie. (2019). Effets du stress sur le corps. Tiré de <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. Centres de contrôle et de prévention des maladies. (2020). La solitude et l'isolement social sont liés à des problèmes de santé graves. Extrait de <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>
4. Frontiers in Psychology. (2019). Article 1748. Frontières.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01748/full>
5. École de santé publique T.H. Chan de Harvard. (n.d.). *Healthy Eating Plate*. The Nutrition Source. Consulté le 26 juin 2024, à l'adresse suivante : <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
6. Institut national du vieillissement. (2017). Une alimentation saine après 50 ans. Extrait de <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-after-50>
7. Institut national du vieillissement. (2019). Santé cognitive et personnes âgées. Extrait de <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>
8. NCBI. (n.d.). Daily deep breathing exercise (DBE) can lower resting blood pressure. National Center for Biotechnology Information.
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20\(DBE\)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%2021](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20(DBE)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%2021)
9. Psychology Today. (2019). Des expirations plus longues sont un moyen facile de pirater votre nerf vague. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201905/longer-exhalations-are-an-easy-way-to-hack-your-vagus-nerve#:~:text=These%20studies%20corroborate%20that%20longer,stress%20responses%2C%20and%20improve%20HRV>
10. ScienceDirect. (2014). Article S187876491400182X. ScienceDirect.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187876491400182X>
11. Organisation mondiale de la santé. (2020). Activité physique et personnes âgées. Extrait de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Conclusion

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

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

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



Annexes

Annex 1

Plan de bien-être

I. Informations personnelles

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

II. Déclaration de vision

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

III. Bien-être physique

A. La nutrition

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

B. Exercice

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

- **Mesures à prendre :**

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

C. Sommeil

- **Objectifs :**

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

- **Mesures à prendre :**

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

IV. Bien-être mental et émotionnel

A. Gestion du stress

- **Objectifs :**

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

- **Mesures à prendre :**

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

B. Santé émotionnelle

- **Objectifs :**

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

- **Mesures à prendre :**

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

C. Stimulation mentale

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

V. Contrôles réguliers

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

VI. Notes complémentaires

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

Consortium

P1 E-Seniors-France



P2 Institute of Development -Cyprus



P3 Hellenic Association of Positive Psychology -Greece



P4 Centre for Advancement of Research and Development- Cyprus



P5 Semwell a Motion Digital- Czechia



P6 European Association for the Education of Adults- Belgium



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



EUROPEAN ASSOCIATION FOR
THE EDUCATION OF ADULTS



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