



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Module 5 Comment encourager les personnes âgées à
faire des changements positifs et à rester actives ?

ESE France

Plan de cours 3 : Techniques de motivation pour des changements
positifs



Vue d'ensemble du module

Ce module donne un aperçu des techniques de motivation efficaces pour encourager l'activité physique et sociale chez les personnes âgées. Il explorera également les pratiques de mise en réseau qui engagent les personnes âgées avec leur famille et leur communauté afin de favoriser les liens et d'améliorer le bien-être général. L'objectif est d'aider les soignants, les membres de la famille et les responsables de la communauté à aider les personnes âgées à maintenir un mode de vie sain et actif grâce à l'engagement social et à la motivation.

Objectif :

À l'issue de cette session, les participants seront en mesure de :

1. Identifier les techniques de motivation qui peuvent encourager les personnes âgées à rester actives.
2. Comprendre l'importance de l'engagement social et du travail en réseau pour les personnes âgées.

Développer des stratégies pratiques pour aider les personnes âgées à rester en contact avec leur famille et leur communauté.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Activité 1 : Brise-glace - "Connexion avec l'histoire de vie".
2. Activité 2 : Discussion de groupe - "Techniques de motivation pour les personnes âgées"



3. Activité 3 : Jeu de rôle - "Mise en réseau des familles et des communautés".

Matériel nécessaire :

Activité 1 :

- Un espace ouvert pour que les participants puissent parler.

Activité 2 :

- Tableau à feuilles mobiles
- Des marqueurs ou un tableau blanc pour noter des idées

Activité 3 :

- Cartes de scénario
- Accessoires pour le jeu de rôle (facultatif)

Résultats de l'apprentissage :

- Les participants comprendront le pouvoir des histoires personnelles pour motiver les autres et comment les expériences partagées peuvent aider à créer un lien.
- Les participants auront un aperçu des différentes approches visant à motiver les personnes âgées à rester physiquement et socialement actives.
- Les participants amélioreront leurs compétences en matière de communication et de résolution de problèmes liés à la motivation des personnes âgées à s'engager dans leur réseau social et leur communauté.



Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Smith, L. L. (Année). *Motivation and Aging : A Primer for Caregivers*. Oxford University Press.

Baltes, M. J. (Année). *Activité physique et vieillissement : A Guide for Caregivers*. Sage Publications.

Auteur inconnu. (2022). L'importance des liens sociaux dans la santé des personnes âgées. *Journal of Aging and Social Policy*.

Institut national du vieillissement. (Année). *Community Involvement : A Key to Elderly Well-being*. National Institutes of Health.

Systèmes d'apprentissage des soins aux personnes âgées. (Année). *Guide du jeu de rôle dans la formation aux soins aux personnes âgées*.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 1

Module 5 Comment encourager les personnes âgées à
faire des changements positifs et à rester actives ?

ESE

Plans de cours



Titre de l'activité : Brise-glace - "Lien avec l'histoire de vie"

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Cette activité exploite le pouvoir de la narration en tant qu'outil de motivation. Le partage d'histoires personnelles ou familiales de défis surmontés peut renforcer les liens entre les participants. L'acte de raconter des histoires aide à créer un sentiment d'expérience partagée, ce qui est particulièrement important pour motiver les personnes âgées à rester engagées et actives. Cette approche est conforme à la théorie du soutien social, qui souligne l'importance des liens sociaux et des récits partagés dans l'amélioration du bien-être.

Buts et objectifs de l'activité :

- Initier les participants au pouvoir de la narration motivationnelle.
- Créer un environnement ouvert et favorable au partage d'expériences.
- Donner le ton pour le reste de la session en encourageant la réflexion sur l'importance de rester actif et engagé.

Matériel nécessaire :

- Il s'agit simplement d'un espace confortable pour l'interaction du groupe.

Durée de l'activité : 15 minutes



Description du processus de l'activité :

1. **Étape 1 (2 minutes)** : Commencez par expliquer que chacun aura l'occasion de raconter une histoire motivante tirée de sa propre vie ou de celle de quelqu'un qu'il connaît.
2. **Étape 2 (10 minutes)** : Donnez à chaque participant 1 à 2 minutes pour raconter son histoire. Encouragez-les à réfléchir à un moment où eux-mêmes ou une personne de leur entourage ont trouvé des moyens de rester actifs (physiquement ou socialement) malgré les difficultés.
3. **Étape 3 (3 minutes)** : Concluez par une réflexion de groupe. Demandez aux participants ce qu'ils ont appris des histoires des autres et comment les expériences personnelles peuvent motiver les personnes âgées dans la vie réelle.

Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à mettre l'accent sur la positivité et la résilience dans leurs récits.
- Rappelez à chacun de respecter le temps imparti afin que tout le monde ait la possibilité de s'exprimer.
- Il peut s'agir d'une activité émotionnelle, c'est pourquoi il faut créer un espace accueillant et sans jugement.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

1. *"The Power of Storytelling in Motivational Techniques"* - Psychology Today, 2021.
2. *"Narrative and Well-Being in Older Adults"* - Journal of Aging & Social Policy, 2019.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 5 Comment encourager les personnes âgées à
faire des changements positifs et à rester actives ?



Co-funded by
the European Union

ESE



Titre de l'activité : Techniques de motivation pour les personnes âgées

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Cette activité s'appuie sur les théories de la motivation intrinsèque et extrinsèque. La motivation intrinsèque fait référence à la pratique d'une activité parce qu'elle est intrinsèquement satisfaisante, tandis que la motivation extrinsèque implique des récompenses externes. Pour les personnes âgées, une combinaison de ces motivations peut les aider à rester actives. L'activité est également liée au concept de soins centrés sur la personne, qui met l'accent sur l'adaptation des approches aux besoins et aux préférences individuels.

Buts et objectifs de l'activité :

- Aider les participants à identifier et à discuter des stratégies de motivation efficaces pour les personnes âgées.
- Faciliter l'apprentissage par les pairs en partageant des idées et des expériences sur la motivation des personnes âgées à rester physiquement et socialement actives.
- Démontrer que la motivation est multidimensionnelle (physique, sociale et émotionnelle) et nécessite une variété de techniques.

Matériel nécessaire :

- Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc
- Marqueurs pour le brainstorming



Durée de l'activité : 20 minutes

Description du processus de l'activité :

1. **Étape 1 (2 minutes)** : Commencez par introduire le concept de techniques de motivation pour les personnes âgées. Discutez de la façon dont la motivation peut prendre de nombreuses formes (par exemple, la fixation d'objectifs, le renforcement social, les intérêts personnels et certaines forces telles que la reconnaissance des réalisations passées, les compétences tout au long de la vie, la résilience et l'adaptabilité, l'intelligence sociale et émotionnelle).
2. **Étape 2 (3 minutes)** : Répartissez les participants en petits groupes (3-4 personnes chacun). Demandez à chaque groupe de réfléchir à une liste de techniques de motivation qui encouragent les personnes âgées à rester actives (physiquement et socialement).

Voici la liste des techniques de motivation ainsi que les instructions pour l'étape 2. Vous pouvez suivre ce scénario pour guider l'activité :

Instructions pour l'animateur :

Diviser le groupe en groupes de 3 ou 4 personnes. Chaque groupe proposera une liste de techniques de motivation qui encouragent les personnes âgées à rester actives, tant sur le plan physique que social.

Ils auront trois minutes pour discuter, alors soyons rapides et ciblés. Ils doivent réfléchir aux types d'activités, de récompenses ou de méthodes qui peuvent motiver les personnes âgées à s'engager davantage, que ce soit par l'exercice, l'interaction sociale ou la poursuite d'intérêts personnels.



Ils écrivent leurs idées. Une fois les trois minutes écoulées, ils partagent leurs réflexions avec l'ensemble du groupe.

Techniques de motivation pour les personnes âgées afin qu'elles restent actives :

- **Fixer des objectifs modestes et réalisables** : Encouragez la fixation d'objectifs à court terme (par exemple, marcher 10 minutes par jour) qui sont réalistes et peuvent être facilement atteints, créant ainsi un sentiment d'accomplissement.
- **Célébrer les étapes importantes** : Récompensez les progrès accomplis, comme la réalisation d'un certain nombre d'exercices ou la participation à un événement social. Les récompenses peuvent être petites mais significatives, comme une friandise préférée ou une reconnaissance au sein d'un groupe.
- **Activités de groupe** : Participez à des activités de groupe telles que des promenades, des cours d'exercices ou des clubs de cuisine. Ces activités favorisent à la fois l'activité physique et l'interaction sociale, la camaraderie et la responsabilisation.
- **Incorporer les intérêts et les passe-temps** : Associez des activités physiques à des passe-temps (jardinage, danse, artisanat, etc.). Cela permet aux personnes âgées de rester actives tout en s'adonnant à une activité qui leur plaît.
- **Renforcement positif de la part de la famille et des amis** : Encouragez votre famille et vos amis à vous encourager et à vous féliciter régulièrement. Le fait de savoir que leurs proches soutiennent leurs efforts peut motiver les personnes âgées à rester actives.
- **Créer une routine** : Aidez les personnes âgées à établir une routine quotidienne qui prévoit du temps pour l'activité physique, comme les étirements du matin ou la marche après le déjeuner. La constance peut transformer ces activités en habitudes.
- **Accès à des activités amusantes et à faible impact** : Proposez des activités à faible impact comme la natation, le yoga, le tai-chi ou des exercices assis. Ces activités sont douces pour le corps tout en maintenant l'engagement physique.



- **Utiliser la technologie** : utiliser des applications ou des trackers de fitness qui aident les seniors à suivre leurs progrès. Certains peuvent trouver motivant de voir leurs pas ou leurs temps d'exercice affichés visuellement.
- **Encourager le bénévolat** : Suggérez des possibilités de bénévolat qui nécessitent une interaction sociale et une activité physique, comme aider dans un jardin communautaire ou participer à des événements caritatifs locaux.

À la fin de la séance de groupe, réunissez tous les participants et demandez à chaque groupe de partager quelques-unes de ses meilleures idées. Cela permet non seulement d'encourager la collaboration au sein du groupe, mais aussi d'aider chacun à acquérir de nouvelles connaissances sur la manière de motiver efficacement les seniors.

3. **Étape 3 (10 minutes)** : Après le brainstorming, demandez à chaque groupe de présenter ses idées au reste des participants. Notez les points clés sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc.
4. **Étape 4 (5 minutes)** : En groupe, discutez de l'efficacité des techniques présentées. Soulignez les techniques qui sortent du lot ou qui semblent particulièrement adaptées à la population âgée.

Voici quelques **pistes de discussion** qui peuvent être utilisées au cours de l'**étape 4** pour faciliter une conversation de groupe sur l'efficacité des techniques de motivation présentées. Ces questions aideront les participants à analyser les méthodes et à examiner leur pertinence et leur impact sur la population âgée :

1. Pistes de discussion :



1. Selon vous, quelles sont les techniques les plus efficaces pour les personnes âgées qui se sentent isolées ou qui manquent de motivation pour pratiquer des activités physiques ?
2. Comment adapter les techniques de motivation aux différentes capacités physiques et cognitives des personnes âgées ?
3. Quelles sont les techniques qui, selon vous, aideraient les seniors à développer des habitudes à long terme plutôt qu'une motivation à court terme ?
4. Quel rôle jouent la famille et le soutien social dans la motivation des personnes âgées à rester actives ?
5. Y a-t-il des techniques dont nous avons discuté qui, selon vous, pourraient être particulièrement utiles aux personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou dont la force physique est limitée ?
6. Quel rôle jouent les intérêts personnels ou les passions dans la motivation des personnes âgées à rester actives ?
7. Quelles sont les techniques que les personnes âgées pourraient avoir du mal à mettre en œuvre seules et comment pouvons-nous les aider à surmonter ces difficultés ?
8. Pensez-vous à d'autres stratégies de motivation que nous n'avons pas abordées aujourd'hui ?

Conseils et recommandations :

- Encourager la créativité et sortir des sentiers battus. La motivation peut prendre de nombreuses formes (par exemple, récompenser, fixer de petits objectifs réalisables).
- Tenez compte des préférences et des besoins individuels de la personne âgée.
- Suggérer des moyens d'intégrer ces techniques dans la vie quotidienne (par exemple, dans le cadre familial ou communautaire) : impliquer la famille et la communauté en créant des objectifs communs, en encourageant des contrôles réguliers et en promouvant l'engagement social par le biais d'activités de groupe.



des activités ou du bénévolat. Incorporez le mouvement physique dans les tâches de routine, rejoignez des groupes de loisirs ou des cours, et explorez les événements locaux ou les sorties pour maintenir l'intérêt). Adaptez les activités à vos intérêts personnels et veillez à ce qu'elles soient cohérentes afin de créer des habitudes à long terme. Cette approche rend l'activité physique agréable, sociale et durable pour les personnes âgées.

-

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

1. *"Motivational Techniques in Elderly Care"* - American Journal of Geriatric Psychiatry, 2022.
2. *"Psychologie de la motivation des personnes âgées"* - National Institute on Aging, 2021.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 3

Module 5 Comment encourager les personnes âgées à
faire des changements positifs et à rester actives ?

ESE



Titre de l'activité : Mise en réseau des familles et des communautés

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Les activités de jeu de rôle sont basées sur les théories de l'apprentissage par l'expérience, qui mettent l'accent sur l'apprentissage par la pratique et la réflexion. Dans ce contexte, les jeux de rôle permettent aux participants de mettre en pratique des scénarios du monde réel dans un environnement sûr. Il vise à améliorer les compétences en matière de communication, d'empathie et de résolution de problèmes, autant d'éléments essentiels pour aider les personnes âgées à rester en contact avec la société et à s'engager dans leur communauté.

Buts et objectifs de l'activité :

- Développer des compétences pratiques pour encourager les personnes âgées à rester en contact avec leur famille et leur communauté.
- Améliorer les compétences en matière de communication et d'empathie dans les scénarios de soins.
- Offrir un espace sûr aux participants pour qu'ils s'exercent à des interactions sociales réelles avec les personnes âgées.

Matériel nécessaire :

- Cartes de scénarios (cartes décrivant différentes situations impliquant des personnes âgées et leur famille ou leur communauté).

Comment créer des cartes de scénario :

1. **Créez une situation** : Pensez à une difficulté réelle à laquelle une personne âgée pourrait être confrontée, comme le fait de ne pas vouloir aller se promener ou de se sentir isolée.



2. **Décrivez les personnages** : Identifiez les personnes impliquées, par exemple la personne âgée et un membre de sa famille ou un bénévole de la communauté.
3. **Énoncez le défi** : Décrivez ce qui fait hésiter ou se débattre la personne âgée, comme la peur de tomber ou le fait de ne pas savoir utiliser la technologie.
4. **Incluez une incitation à l'action** : Demandez à la personne comment elle réagirait à la situation, par exemple en encourageant la personne âgée à rester active ou à s'engager socialement.

Par exemple :

- Scénario : Une personne âgée se sent trop gênée pour utiliser un déambulateur.
 - Invitation à l'action : Comment les encourageriez-vous à utiliser le déambulateur et à rester actifs ?
-
- Des accessoires facultatifs pour améliorer le jeu de rôle (téléphones portables, calendriers, etc.).

Durée de l'activité : 20 minutes

Description du processus de l'activité :

1. **Étape 1 (2 minutes)** : Présentez l'objectif du jeu de rôle : s'entraîner à aider les personnes âgées à rester socialement connectées à leur famille ou à leur communauté à travers divers scénarios.



2. **Étape 2 (2 minutes)** : Expliquez brièvement les scénarios. Il peut s'agir, par exemple, de planifier une visite familiale pour une personne âgée, d'organiser une réunion virtuelle ou de suggérer un événement communautaire.
3. **Étape 3 (10 minutes)** : Répartissez les participants en paires ou en petits groupes et attribuez un scénario à chaque groupe. Laissez-les jouer la situation, l'un des participants jouant le rôle de la personne âgée et l'autre celui d'un membre de la famille, d'un ami, d'un soignant...
4. **Étape 4 (5 minutes)** : Après chaque jeu de rôle, demandez aux participants de donner leur avis sur ce qui a bien fonctionné, sur ce qui pourrait être amélioré et sur les connaissances acquises. Discutez de la manière dont ces scénarios peuvent être transposés dans des situations de la vie réelle.

Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à incarner pleinement leur rôle pour que l'expérience d'apprentissage soit la plus efficace possible.
- Prévoyez du temps pour un débriefing après chaque jeu de rôle afin de discuter des enseignements tirés.
- Suggérez aux participants d'utiliser un langage empathique et de s'efforcer de créer une atmosphère de soutien.

Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

1. *"Role-Playing as a Tool in Elder Care Training"* - Journal of Geriatric Care and Education, 2020.
2. *"Social Connectivity in Elderly Populations"* - International Journal of Aging & Human Development, 2021.



Co-funded by
the European Union