



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 1 Sensibilisation à la  
discrimination fondée sur  
l'âge/aux stéréotypes

INFODEF

Plan de cours 3 Stratégies pour faire face à l'âgisme



### Aperçu du module

Ce module présente le concept de discrimination et de stéréotypes liés à l'âge, en mettant l'accent sur la manière dont ils ont un impact négatif sur les personnes âgées dans divers contextes. Il sensibilise aux signes manifestes et cachés de l'âgisme et fournit des stratégies pour reconnaître et traiter ces préjugés afin de favoriser des interactions plus inclusives et plus respectueuses avec les personnes âgées.

#### Objectifs

1. Définir la discrimination fondée sur l'âge et les stéréotypes liés à l'âge.
2. Identifier les signes manifestes et cachés de la discrimination fondée sur l'âge dans divers contextes.
3. Comprendre les effets négatifs de l'âgisme sur la santé mentale et le bien-être des personnes âgées.
4. Reconnaître les stéréotypes courants liés à l'âge et les remettre en question à l'aide de faits.
5. Développer des stratégies pour prévenir et traiter la discrimination fondée sur l'âge dans les interactions personnelles et professionnelles avec les personnes âgées.
6. Favoriser une attitude plus inclusive et plus respectueuse à l'égard du vieillissement dans leurs communautés et sur leurs lieux de travail.

### Titre du plan de cours : Stratégies pour faire face à l'âgisme

#### Objectif :

Développer des stratégies de psychologie positive pour faire face à l'âgisme

**Durée : 60 minutes au total (y compris toutes les activités) :** 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

#### Activités :

- Activité 1 : Étude de cas vidéo - Stratégies de psychologie positive face à l'âgisme (20 minutes)
- Activité 2 : Jeu de rôle - Développer des stratégies de psychologie positive (20 minutes)
- Activité 3 : Discussion en petits groupes - Partager des stratégies pour faire face à l'âgisme (20 minutes)



### Matériel nécessaire :

- **Activité 1 :**
  - ✓ Une courte vidéo présentant des stratégies de psychologie positive (présélectionnées). <https://youtu.be/YS3qoaYhVqg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>  
[https://youtu.be/\\_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P](https://youtu.be/_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P)  
<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
  - ✓ Un projecteur ou un écran pour montrer la vidéo.
- **Activité 2 :**
  - ✓ [Scénarios de jeux de rôle pré-écrits.](#)
  - ✓ Espace pour que les participants puissent se déplacer.
- **Activité 3 :**
  - ✓ Tableaux à feuilles mobiles ou tableaux blancs pour chaque groupe.
  - ✓ Marqueurs pour la prise de notes.

### Résultats de l'apprentissage :

A la fin de cette leçon, les participants seront capables de :

- Comprendre la psychologie positive dans le contexte de l'âgisme
- d'identifier et d'évaluer des stratégies pour surmonter l'âgisme
- Appliquer des techniques de psychologie positive dans des scénarios pratiques
- Faire preuve de résilience, d'empathie et d'assertivité
- Développer des stratégies basées sur les forces pour relever les défis liés à l'âge
- Réfléchir aux expériences personnelles de l'âgisme
- Collaborer pour développer des stratégies collectives contre l'âgisme
- Explorer le rôle de l'optimisme, de la résilience et de la conscience de soi



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

Garcia, M. (2021). Le jeu de rôle comme outil de psychologie positive dans l'éducation à l'âgisme. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Johnson, L. (2019). Le rôle de la psychologie positive dans la lutte contre l'âgisme. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.

Ryan, E. (2020). Psychologie positive et vieillissement : Strategies for Overcoming Ageism. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



**Titre de l'activité :** Étude de cas vidéo - Stratégies de psychologie positive contre l'âgisme

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

Cette activité utilise une étude de cas vidéo pour démontrer comment la psychologie positive peut être un outil efficace pour gérer et surmonter l'âgisme. La psychologie positive se concentre sur les forces, le bien-être et la résilience, ce qui peut aider les individus à contrer les stéréotypes négatifs sur le vieillissement. En observant un exemple concret, les participants peuvent faire le lien entre la théorie et la pratique et apprendre des stratégies concrètes.

**Buts et objectifs de l'activité :**

- Présenter le concept de psychologie positive en relation avec l'âgisme.
- Fournir des exemples concrets de stratégies pour surmonter l'âgisme.
- Faciliter la discussion et la réflexion sur l'efficacité de ces stratégies.

**Matériel nécessaire :**

- Une courte vidéo présentant des stratégies de psychologie positive (présélectionnées). <https://youtu.be/YS3qoaYhVqg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>  
<https://youtu.be/Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P>  
<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
- Projecteur ou écran pour projeter la vidéo.

**Durée de l'activité :**

20 minutes

**Description du processus de l'activité :**

Dans cette activité, les participants s'engagent dans une courte étude de cas vidéo qui illustre l'application de la psychologie positive pour surmonter l'âgisme. La vidéo, d'une durée de 5 à 7 minutes,



présente des exemples concrets où des personnes utilisent des stratégies basées sur les forces, telles que l'acceptation du vieillissement comme un processus naturel et la promotion de la compréhension intergénérationnelle, pour faire face aux préjugés liés à l'âge. Après la vidéo, les participants sont invités à partager leurs réactions et à s'engager dans une discussion réflexive guidée par des questions clés sur les stratégies présentées. Ce dialogue collaboratif met non seulement en évidence l'efficacité des principes de la psychologie positive, mais encourage également les participants à envisager des applications pratiques de ces stratégies dans leur propre vie.

- Étape 1. Présentez une vidéo de 5 à 7 minutes qui montre comment des personnes utilisent des stratégies de psychologie positive pour affronter et gérer l'âgisme (par exemple, en se concentrant sur les points forts, en considérant le vieillissement comme un processus naturel, en promouvant la compréhension intergénérationnelle).
- Étape 2. Après la projection de la vidéo, demandez aux participants de faire part de leurs premières réactions et réflexions. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de questions à poser aux participants.

#### Impressions initiales

- Quelle a été votre première réaction à la vidéo ? Est-ce qu'un moment particulier vous a interpellé ?"
- "Comment les histoires racontées dans la vidéo vous ont-elles fait ressentir l'âgisme et les expériences des personnes présentées ?

#### Réponses émotionnelles

- "Quelles émotions la vidéo a-t-elle suscitées chez vous ? Avez-vous été inspiré, surpris ou peut-être remis en question d'une manière ou d'une autre ?
- "Avez-vous trouvé une partie de la vidéo particulièrement édifiante ou décourageante ? Pourquoi ?"

#### Liens personnels

- "Pouvez-vous vous identifier à l'une des expériences décrites dans la vidéo ? Avez-vous été confronté à des défis similaires ou avez-vous été témoin d'âgisme dans votre propre vie ?"



- "Comment les exemples de stratégies basées sur les forces dans la vidéo se rapportent-ils à vos propres expériences ou observations sur le vieillissement ?

Prise de conscience et réflexion

- "Quelles nouvelles idées ou perspectives avez-vous acquises en regardant la vidéo sur l'âgisme ?
  - "La vidéo a-t-elle changé ou renforcé votre point de vue sur le vieillissement ? Si oui, comment ?" Application des concepts
  - "Quels aspects de la psychologie positive présentés dans la vidéo vous semblent les plus applicables dans votre vie ou votre communauté ?
  - "Y a-t-il des stratégies spécifiques présentées dans la vidéo que vous aimeriez explorer davantage ou essayer dans vos propres interactions ?
- Étape 3. Animez une discussion à l'aide des questions directrices :
    - Quelles stratégies ont été utilisées dans la vidéo pour lutter contre l'âgisme ?
    - Comment la psychologie positive a-t-elle contribué à la gestion de la situation ?
    - Quels enseignements clés pouvons-nous tirer de cette étude de cas ?
  - Étape 4. Résumez les principaux points et reliez-les aux principes de la psychologie positive.

#### Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Les participants peuvent créer leur propre vidéo ou sketch sur la base de l'étude de cas et le présenter au groupe.

#### Conseils et recommandations :

- Choisissez une vidéo qui présente divers groupes d'âge et des expériences d'âgisme.
- Gardez la discussion centrée sur les enseignements pratiques que les participants peuvent utiliser dans leur propre vie.

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



Ryan, E. (2020). Psychologie positive et vieillissement : Strategies for Overcoming Ageism. Journal of Aging Studies, 34(2), 145-156.

**Titre de l'activité :** Jeu de rôle - Développer des stratégies de psychologie positive

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

Le jeu de rôle permet aux participants de s'entraîner à gérer l'âgisme dans un environnement sûr. Grâce à l'apprentissage par l'expérience, les participants peuvent appliquer des techniques de psychologie positive pour gérer des situations réelles où l'âgisme peut se produire. Cette activité favorise l'empathie, la résilience et les compétences en matière de résolution de problèmes, qui sont au cœur de la psychologie positive.

**Buts et objectifs de l'activité :**

- Appliquer des techniques de psychologie positive dans des scénarios pratiques impliquant l'âgisme.
- Pratiquer la résilience, l'empathie et l'affirmation de soi face à l'âgisme.
- Développer des stratégies pour gérer les défis liés à l'âge en utilisant une approche basée sur les forces.

**Matériel nécessaire :**

- [Scénarios de jeux de rôle pré-écrits.](#)
- De l'espace pour que les participants puissent se déplacer.

**Durée de l'activité :**

20 minutes

**Description du processus de l'activité :**

Ce jeu de rôle interactif permet aux participants d'appliquer des techniques de psychologie positive dans des scénarios simulés impliquant l'âgisme. Travaillant en paires ou en petits groupes, les participants reçoivent des scénarios pré-écrits décrivant l'âgisme, tels qu'un travailleur plus âgé confronté à la discrimination sur le lieu de travail ou une personne plus jeune qui est négligée.



un travailleur plus âgé confronté à la discrimination au travail ou une personne plus jeune négligée en raison de son manque d'expérience. Les participants sont encouragés à jouer ces scénarios tout en utilisant des stratégies de psychologie positive, comme se concentrer sur leurs points forts et pratiquer la gratitude. Après chaque jeu de rôle, une discussion de groupe facilite l'échange de points de vue sur l'efficacité des stratégies utilisées. En alternant les rôles, les participants acquièrent diverses perspectives sur la gestion des défis liés à l'âge, ce qui favorise l'empathie et la résilience.

- Étape 1. Répartissez les participants en paires ou en petits groupes.
- Étape 2. Fournissez à chaque groupe un scénario de jeu de rôle dans lequel l'âgisme est présent (par exemple, un travailleur âgé confronté à la discrimination au travail, une jeune personne jugée inexpérimentée).
- Étape 3. Demandez aux participants de jouer le scénario en binôme, en utilisant des stratégies de psychologie positive pour gérer la situation (par exemple, en se concentrant sur leurs points forts, en pratiquant la gratitude, en construisant une compréhension intergénérationnelle).
- Étape 4. Après chaque jeu de rôle, demandez au groupe de discuter des stratégies utilisées et de leur efficacité. Voici quelques suggestions pour chaque scénario :

*Scénario 1 : Discrimination sur le lieu de travail*

- "Quelles stratégies spécifiques l'employé plus âgé a-t-il utilisées pour se défendre ? Dans quelle mesure ces stratégies ont-elles été efficaces pour répondre à leurs préoccupations ?
- "Comment le responsable a-t-il réagi ? Ses réponses ont-elles été encourageantes ? Quelles autres approches auraient pu être adoptées pour favoriser une meilleure conversation ?"
- "Quelles sont les stratégies de psychologie positive qui ressortent de ce jeu de rôle et comment ont-elles influencé la dynamique de la conversation ?



*Scénario 2 : réunion de famille*

- "Comment le membre le plus âgé de la famille a-t-il exprimé ses sentiments ? Quelles stratégies ont été efficaces pour communiquer son désir de respect ?"
- "Comment les jeunes parents ont-ils réagi ? Ont-ils été capables de s'engager de manière constructive ? Qu'auraient-ils pu faire différemment pour créer une atmosphère plus inclusive ?"
- Quel rôle les affirmations "je" ont-elles joué dans ce scénario et comment ont-elles influencé le dialogue ?

*Scénario 3 : planification d'un événement communautaire*

- "De quelle manière la personne âgée a-t-elle défendu son inclusion ? Dans quelle mesure ses stratégies ont-elles été efficaces pour transmettre son désir de contribuer ?"
- "Comment la communauté les membres ont-ils réagi aux contributions de la personne âgée ? Leurs stratégies étaient-elles ouvertes et accueillantes ?"
- "Qu'avez-vous remarqué à propos de l'utilisation de questions ouvertes dans ce scénario ? Comment ont-elles facilité une discussion plus inclusive ?"

*Scénario 4 : interaction avec les services de santé*

- "Quelles stratégies le patient âgé a-t-il utilisées pour défendre ses besoins en matière de santé ? Dans quelle mesure ces stratégies ont-elles permis d'approfondir ses préoccupations ?"
- "Comment le médecin a-t-il répondu aux préoccupations du patient ? Ses stratégies d'écoute et de questionnement ont-elles permis de répondre aux sentiments du patient ?"
- "Comment la communication assertive a-t-elle joué un rôle dans cette interaction ? Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré ?"

*Scénario 5 : Discussion sur les médias sociaux*



- "Comment la personne âgée a-t-elle réagi aux commentaires dédaigneux ? Quelles stratégies ont été efficaces pour maintenir leur confiance et leur respect ?"
- "Comment les jeunes participants se sont-ils engagés avec la personne âgée ? Leurs stratégies ont-elles permis de favoriser un dialogue constructif ?"
- "Quel rôle l'empathie et le dialogue ouvert ont-ils joué dans ce scénario ? Comment ont-ils influencé l'issue de la conversation ?"

#### *Pistes de réflexion générales*

- "Dans l'ensemble, quelles stratégies vous semblent les plus efficaces dans les différents scénarios ? Pourquoi ?"
- "Quels sont les thèmes communs qui sont ressortis de ces jeux de rôle en ce qui concerne la communication efficace et le respect ?"
- "Comment pouvons-nous appliquer les stratégies discutées aujourd'hui à nos propres interactions avec des personnes d'âges différents ?"
- Étape 5. Faites tourner les rôles afin que les participants puissent s'exercer dans différents scénarios.

#### Variations de l'activité, le cas échéant :

- Les scénarios peuvent être adaptés pour refléter le contexte culturel ou professionnel des participants.

#### Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à se concentrer sur la résilience et les points forts plutôt que la confrontation.
- Faites un débriefing après chaque jeu de rôle pour renforcer le lien entre la psychologie positive et la gestion de l'âgisme. Quelques suggestions pour chaque scénario :

#### *Scénario 1 : Discrimination sur le lieu de travail*



- "Comment les stratégies de psychologie positive utilisées par l'employé et le manager plus âgés ont-elles contribué à remettre en question les préjugés âgistes sur le lieu de travail ?
- "Quels aspects de la communication assertive ont contribué à un dialogue plus sain sur l'âge et les capacités ?
- "De quelle manière l'accent mis sur les points forts et les contributions a-t-il contribué à modifier les perceptions à l'égard des employés plus âgés ?

*Scénario 2 : réunion de famille*

- Comment l'utilisation des déclarations "je" par le membre de la famille le plus âgé a-t-il favorisé une communication positive et contribué à réduire les stéréotypes liés à l'âge ?
- "Quel rôle l'empathie a-t-elle joué dans les réponses des jeunes parents et comment peut-elle favoriser une meilleure compréhension entre les générations ?
- "Comment pouvons-nous appliquer les concepts de respect et d'inclusion pour lutter contre l'âgisme dans la dynamique familiale ?

*Scénario 3 : planification d'un événement communautaire*

- "Comment le plaidoyer de la personne âgée a-t-il contribué à remettre en question les stéréotypes sur la participation et l'engagement des personnes âgées dans les activités communautaires ?
- "Quel impact les questions ouvertes ont-elles eu sur l'encouragement des contributions des personnes âgées ? Quel est le lien avec la psychologie positive ?"
- "De quelle manière la reconnaissance des perspectives uniques des personnes âgées peut-elle améliorer les initiatives communautaires et lutter contre l'âgisme ?

*Scénario 4 : Interaction dans le domaine de la santé*

- "Comment la communication assertive a-t-elle permis au patient âgé de défendre ses besoins en matière de santé ? Qu'est-ce que cela nous apprend sur la gestion de l'âgisme dans les soins de santé ?"
- "Comment l'écoute active du médecin reflète-t-elle les principes de la psychologie positive ? Comment ces principes peuvent-ils améliorer les résultats pour les patients ?
- "Quelles stratégies les professionnels de la santé peuvent-ils mettre en œuvre pour s'assurer que l'âgisme n'entrave pas la qualité des soins prodigués aux patients âgés ?

*Scénario 5 : Discussion sur les médias sociaux*

- "Comment la réponse calme et confiante de la personne âgée aux commentaires négatifs a-t-elle remis en question les stéréotypes âgistes dans les interactions en ligne ?



- "Quel rôle l'empathie et la compréhension ont-elles joué pour aider les jeunes participants à apprécier le point de vue de la personne âgée ?
- "Comment un engagement constructif et un dialogue respectueux peuvent-ils contribuer à démanteler l'âgisme dans les médias sociaux et la communication en général ?

*Pistes de réflexion générales*

- "En réfléchissant aux scénarios, comment les stratégies de psychologie positive ont-elles contribué à créer un environnement plus respectueux et plus compréhensif à l'égard de l'âge ?
- "Quels liens pouvez-vous établir entre la psychologie positive et la nécessité d'interactions respectueuses entre les générations ?
- "Comment les leçons tirées de ces jeux de rôle peuvent-elles influencer votre approche de la lutte contre l'âgisme dans votre vie personnelle et professionnelle ?

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

Garcia, M. (2021). Role-Playing as a Tool for Positive Psychology in Ageism Education (Le jeu de rôle comme outil de psychologie positive dans l'éducation à l'âgisme). *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.



Co-funded by  
the European Union



### Leçon 3 - Activité 2. Scénarios de jeu de rôle

#### Scénario 1 : Discrimination sur le lieu de travail

- **Contexte** : Un employé plus âgé (50+) se sent exclu d'une promotion au profit d'un collègue plus jeune. Le manager fait des commentaires suggérant que les employés plus jeunes sont plus innovants et adaptables.

- **Rôles** :

1. Employé plus âgé : Exprime sa frustration et cherche à se défendre.

Invitations :

- "Je me suis dévoué pendant des années et j'ai l'impression d'avoir démontré ma capacité à apporter ma contribution. Pouvons-nous discuter de la manière dont mon expérience pourrait être utile dans ce rôle ?"
- "J'aimerais comprendre comment je peux continuer à évoluer au sein de l'équipe. Quelles sont les qualités les plus appréciées pour ce poste ?"

2. Le manager : Doit répondre aux préoccupations tout en reconnaissant l'expérience de l'employé plus âgé.

Suggestions :

- "J'apprécie votre point de vue et votre expérience. Pourriez-vous nous en dire plus sur les contributions spécifiques que vous envisagez dans ce nouveau rôle ?"
- "Quelles sont les idées ou les réussites récentes dont vous êtes fier et qui, selon vous, démontrent votre valeur au sein de l'équipe ?"

- **Stratégies de psychologie positive** :

Communication assertive et mise en valeur des points forts et des contributions

- L'employé plus âgé peut utiliser la communication assertive pour exprimer sa valeur.

"Je pense que mon expérience dans [projet ou tâche spécifique] m'a préparé à ce nouveau rôle. Voici comment je peux apporter une contribution efficace".

- Le manager peut se concentrer sur les points forts et les contributions plutôt que sur l'âge.



"Soulignons les points forts que vous apportez à notre équipe. Je veux m'assurer que vos contributions sont reconnues."

## Scénario 2 : Réunion de famille

- **Contexte** : Lors d'une réunion de famille, des membres plus jeunes de la famille font des blagues sur l'incapacité de leur aîné à suivre la technologie. L'aîné se sent blessé et marginalisé.

- **Rôles** :

1. Le membre de la famille le plus âgé : Fait part de son sentiment d'exclusion et cherche à se faire respecter.

Suggestions :

- "Lorsque l'on plaisante sur mes compétences en matière de technologie, j'ai l'impression que mes autres compétences et expériences sont négligées. Pourrions-nous trouver un moyen d'établir un lien qui soit inclusif ?"
- "J'aimerais en savoir plus sur la technologie - peut-être pourriez-vous m'enseigner ! Mais il est également agréable de participer à des conversations qui respectent les points forts de chacun.

2. Les jeunes parents : Doit apprendre à répondre de manière sensible et positive.

Suggestions :

- "Je n'avais pas réalisé que ces blagues pouvaient être blessantes. Pouvez-vous nous dire ce qui rendrait ces conversations plus inclusives pour vous ?"
- "Nous apprécions tout ce que vous apportez à la famille. Comment pouvons-nous mieux vous soutenir, en particulier en ce qui concerne la technologie ou toute autre chose ?"

- **Stratégies de psychologie positive** :

Exprimer ses sentiments à l'aide de phrases en "je" et engager le dialogue

- Le membre de la famille le plus âgé peut s'entraîner à exprimer ses sentiments en utilisant des phrases en "je".



"Je pense que le fait de partager nos expériences peut aider à combler le fossé entre les générations. Pouvons-nous parler de la façon dont la technologie peut profiter à tout le monde ?

- Les jeunes parents peuvent engager un dialogue pour comprendre les expériences du membre de la famille le plus âgé et lui apporter leur soutien.

"Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans la technologie ? Nous serions ravis de vous aider à vous sentir mieux intégré !

### Scénario 3 : Planification d'un événement communautaire

- **Contexte** : Un groupe communautaire organise un événement mais suppose que les personnes âgées ne voudront pas participer ou apporter des idées. Une personne âgée essaie de se joindre au comité de planification mais se sent rejetée.

- **Rôles** :

1. Adulte âgé : Plaide en faveur de son intégration et fait part de ses idées pour l'événement.

Invitations :

- "J'ai quelques idées pour l'événement qui s'appuient sur mon expérience des rassemblements communautaires passés. Puis-je en partager quelques-unes ?"
- "J'aimerais beaucoup contribuer au processus de planification. Quels sont les domaines qui pourraient bénéficier d'un plus grand soutien ou de nouvelles perspectives ?

2. Les membres de la communauté : Doivent écouter et reconsidérer leurs hypothèses sur l'âge.

Invitations :

- "Merci de vous être joints à nous ! Quelles idées ou suggestions avez-vous pour faire de cet événement un succès ?"
- "Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait attirer un groupe d'âge plus large dans la communauté pour cet événement ?

- **Stratégies de psychologie positive** :

Plaider en faveur de l'inclusion et poser des questions ouvertes, par exemple



- La personne âgée peut mettre en avant ses perspectives et expériences uniques.

"Quelles sont les idées que vous avez envisagées pour cet événement ? J'ai quelques idées que j'aimerais partager."

- Les membres de la communauté peuvent utiliser des questions ouvertes pour inviter les personnes âgées à apporter leur contribution.

"Comment envisagez-vous la contribution de la génération plus âgée à cet événement ? Votre contribution est précieuse."

#### Scénario 4 : Interaction dans le domaine de la santé

- **Contexte** : Un patient âgé consulte un médecin qui suppose que ses problèmes de santé font simplement partie du vieillissement et ne cherche pas à en savoir plus. Le patient se sent frustré et pense qu'il n'est pas entendu.

- **Rôles** :

1. Patient âgé : Défend ses besoins en matière de santé et remet en question les hypothèses du médecin.

Suggestions :

- "Je sais que certains de mes symptômes sont courants à mon âge, mais j'ai l'impression que ce n'est pas tout. Pourrions-nous explorer d'autres options de traitement ?"
- "Je veux m'assurer que je reste proactif en matière de santé. Pourrions-nous discuter des moyens d'approfondir la question ?"

2. Le médecin : Répond aux préoccupations du patient et explore d'autres options.

Invitations :

- "Je vous remercie de m'avoir fait part de vos préoccupations. Pourriez-vous m'en dire plus sur l'impact de ces symptômes sur votre vie quotidienne ?"
- "Je comprends vos inquiétudes. Examinons de plus près toutes les causes possibles et discutons des examens complémentaires qui pourraient nous aider à y voir plus clair."



- **Stratégies de psychologie positive :**

Communication assertive, écoute active et validation

- Le patient âgé peut utiliser une communication assertive pour exprimer ses préoccupations en matière de santé.

"Il est important pour moi de me sentir écouté et j'apprécie votre volonté d'explorer mes préoccupations.

- Le médecin peut pratiquer l'écoute active et valider les sentiments du patient.

"Votre santé est une priorité. Je suis là pour vous aider à relever ces défis."

### Scénario 5 : Discussion sur les médias sociaux

- **Contexte :** Au cours d'une discussion en ligne sur une question sociale, une personne âgée fait part de son point de vue, mais se heurte aux commentaires dédaigneux de participants plus jeunes qui la considèrent comme déconnectée.

- **Rôles :**

- **Adulte plus âgé :** Répond aux commentaires négatifs avec confiance et respect.

Invitations :

- "Je comprends que mon point de vue puisse être différent, mais je pense qu'il vaut la peine d'être pris en considération. Pourrions-nous discuter de ce sujet avec respect, en tenant compte de tous les points de vue ?
- "J'aimerais partager mon expérience et expliquer pourquoi je me sens comme ça. Je pense qu'il est utile de disposer d'un éventail de points de vue sur cette question.

- **Participants plus jeunes :** Doivent apprendre à s'engager de manière constructive et à apprécier la diversité des points de vue.

Invitations :

- "Je m'excuse si ma première réponse m'a semblé dédaigneuse. Pourriez-vous m'en dire plus sur votre point de vue ?"



- "J'aimerais connaître votre expérience sur ce sujet. Comment voyez-vous le problème de votre point de vue ?"

- **Stratégies de psychologie positive :**

Réagir avec calme et confiance et pratiquer l'empathie

- La personne âgée peut utiliser un ton calme pour affirmer son point de vue et partager ses expériences personnelles.

"J'apprécie votre contribution et je suis ici pour partager mon point de vue. Ayons une discussion ouverte.

- Les jeunes participants peuvent faire preuve d'empathie et poser des questions pour mieux comprendre le point de vue de l'adulte plus âgé.

"J'apprécie que vous partagiez votre point de vue. Comment votre expérience a-t-elle influencé votre point de vue sur cette question ?"

**Objectifs de l'activité de groupe :**

- Chaque groupe jouera le scénario du jeu de rôle, puis analysera la manière dont les personnages ont géré les défis liés à l'âge.
- Ensuite, les participants doivent discuter des stratégies de psychologie positive qui pourraient être appliquées dans chaque situation, afin de mieux comprendre comment promouvoir le respect et la compréhension entre les générations.



Co-funded by  
the European Union



**Titre de l'activité :** Discussion en petits groupes - Partage de stratégies pour faire face à l'âgisme

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

Les discussions de groupe permettent aux participants de partager leurs expériences personnelles et leurs stratégies pour faire face à l'âgisme. En intégrant les pratiques de la psychologie positive, les participants peuvent apprendre à utiliser des outils tels que la résilience, l'optimisme et la pensée basée sur les forces pour réduire les effets de l'âgisme dans leur vie et leur communauté.

**Buts et objectifs de l'activité :**

- Partager des expériences personnelles avec l'âgisme et comment la psychologie positive pourrait aider.
- Développer des stratégies collectives pour réduire l'âgisme.
- Explorer le rôle de l'optimisme, de la résilience et de la conscience de soi dans la gestion des préjugés liés à l'âge.

**Matériel nécessaire :**

- Tableaux à feuilles mobiles ou tableaux blancs pour chaque groupe.
- Marqueurs pour la prise de notes.

**Durée de l'activité :**

20 minutes

**Description du processus de l'activité :**

Dans cette discussion en petits groupes, les participants se réunissent pour partager leurs expériences personnelles de l'âgisme et explorer le rôle de la psychologie positive dans l'atténuation de ses effets. Répartis en groupes de 3 à 4 personnes, les participants discutent de leurs observations de l'âgisme dans divers contextes, tels que les lieux de travail et les médias. Ils examineront comment des pratiques telles que la gratitude, l'auto-compassion et la reconnaissance des forces personnelles peuvent permettre aux individus de combattre les préjugés liés à l'âge. Après une discussion fructueuse, chaque groupe présente ses conclusions et ses stratégies collectives à l'ensemble du public. Ce partage favorise un environnement de soutien dans lequel les participants peuvent



réfléchir à la manière d'intégrer ces stratégies dans leur vie quotidienne, afin de promouvoir la résilience et l'optimisme au sein de leurs communautés.

- Étape 1. Répartissez les participants en petits groupes de 3 à 4 personnes.
- Étape 2. Demandez à chaque groupe de discuter de ses expériences personnelles ou observées en matière d'âgisme, que ce soit sur le lieu de travail, dans les interactions sociales ou dans les médias.
- Étape 3. Au cours de la discussion, chaque groupe doit explorer comment la psychologie positive (par exemple, en se concentrant sur la gratitude, l'auto-compassion ou la reconnaissance des points forts) peut aider à réduire l'impact de l'âgisme.

### ***Groupe sur la gratitude***

**Invitation** : Discutez de la manière dont la gratitude peut aider les individus à lutter contre l'âgisme. Quels sont les moments ou les personnes pour lesquels vous éprouvez de la gratitude et qui vous aident à avoir une vision positive du vieillissement ?

**Points clés** : Réfléchissez aux moyens d'exprimer votre gratitude pour la sagesse, l'expérience et les réseaux de soutien qui contribuent à la résilience. Comment les pratiques de gratitude, comme la tenue d'un journal ou l'appréciation verbale, peuvent-elles réduire les effets des préjugés liés à l'âge ?

### ***Groupe sur l'autocompassion***

**Invitation** : Explorez comment l'autocompassion peut être un outil de gestion de l'âgisme. Comment le fait d'être bienveillant envers soi-même face aux préjugés liés à l'âge peut-il améliorer la résilience d'une personne ? **Points clés** : Discutez des moments où l'autocompassion aide à combattre les pensées négatives sur le vieillissement. Comment l'affirmation de soi et le pardon envers soi-même peuvent-ils favoriser une image de soi forte et positive ?

### ***Groupe de reconnaissance des points forts***

**Invitation** : Réfléchissez au rôle de la reconnaissance et de l'utilisation des forces personnelles dans la lutte contre l'âgisme. Comment le fait de se concentrer sur ses capacités et ses réalisations peut-il contrebalancer les préjugés sociétaux fondés sur l'âge ?



**Points clés :** Identifiez les points forts spécifiques - tels que les compétences en matière de résolution de problèmes, l'empathie ou l'expérience - qui peuvent être mis en valeur dans divers contextes. Comment le fait de partager ces points forts avec d'autres personnes peut-il remettre en question les stéréotypes liés à l'âge ?

- Étape 4. Après 10 minutes de discussion, demandez à chaque groupe de présenter un résumé de ses stratégies et de ses expériences à l'ensemble du groupe.
- Étape 5. Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent appliquer ces stratégies dans leur vie personnelle et professionnelle.

*Vie personnelle - Invitations :*

"Comment pourriez-vous utiliser ces stratégies (gratitude, autocompassion, points forts) pour améliorer votre vision du vieillissement ?

"Réfléchissez à des habitudes quotidiennes ou à des processus de pensée spécifiques qui pourraient favoriser la résilience face aux stéréotypes liés à l'âge.

*Vie professionnelle - Invitations :*

"De quelle manière pourriez-vous mettre en œuvre ces stratégies pour favoriser un environnement intégrant les personnes âgées sur votre lieu de travail ou dans votre communauté ?"

"Réfléchissez à la manière dont vous pourriez donner l'exemple ou défendre des pratiques qui mettent en avant l'appréciation, la compréhension et le respect des personnes de tous âges.

**Variantes de l'activité, le cas échéant :**

- Les groupes peuvent se concentrer sur des secteurs spécifiques où l'âgisme est répandu (par exemple, les soins de santé, les médias, l'éducation) et élaborer des stratégies sectorielles.

**Conseils et recommandations :**

- Veillez à ce que le partage des expériences personnelles se fasse en toute sécurité.
- Encouragez les participants à être précis sur la manière dont les pratiques de psychologie positive peuvent être utilisées dans des situations quotidiennes.



Co-funded by  
the European Union

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

Johnson, L. (2019). Le rôle de la psychologie positive dans la lutte contre l'âgisme. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.



Conseils généraux :

- Utilisez divers exemples d'âgisme pour garantir l'inclusivité de la discussion.
- Renforcez l'importance de la pensée fondée sur les points forts en tant qu'élément clé de la psychologie positive.
- Encouragez l'empathie et la compréhension mutuelle entre les générations.

Références (style APA) :

- Garcia, M. (2021). Role-Playing as a Tool for Positive Psychology in Ageism Education (Jeu de rôle comme outil de psychologie positive dans l'éducation à l'âgisme). *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.
- Johnson, L. (2019). Le rôle de la psychologie positive dans la lutte contre l'âgisme. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.
- Ryan, E. (2020). Psychologie positive et vieillissement : Strategies for Overcoming Ageism. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.