



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1 Activité 2

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

INFODEF

Plan de cours 4 Empathie et compréhension à l'égard
des personnes âgées



Aperçu du module

Ce module présente le concept de la discrimination fondée sur l'âge et des stéréotypes, en mettant l'accent sur la façon 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 : Empathie et compréhension à l'égard des personnes âgées

Objectif :

Développer l'empathie et la compréhension à l'égard des personnes âgées.

Durée de la leçon : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

- Activité 1 : Vidéo sur l'empathie et la compréhension envers les personnes âgées (15 minutes)
- Activité 2 : Jeu de rôle - Activité en petit groupe - Exercices d'empathie (15 minutes)
- Activité 3 : Jeu de rôle - Pratiquer l'empathie et la compréhension (20 minutes)
- Activité 4 : Réflexion individuelle - Réflexion sur l'empathie dans le jeu de rôle (10 minutes)



minutes)

Matériel nécessaire :

- **Activité 1 :**
- ✓ Une vidéo sur l'empathie et la compréhension envers les personnes âgées (présélectionnée). <https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>
<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>
- ✓ Projecteur ou écran pour le visionnage.
- **Activité 2 :**
- ✓ Bandeaux, bouchons d'oreille ou autres accessoires pour simuler les difficultés physiques liées à l'âge.
- **Activité 3 :**
- ✓ [Scénarios de jeux de rôle pré-écrits.](#)
- **Activité 4 :**
- ✓ [Feuilles de travail ou journaux de réflexion.](#)

Résultats de l'apprentissage :

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

- de comprendre l'empathie et son impact sur le bien-être des personnes âgées
- Réfléchir aux défis liés à l'âge
- Pratiquer l'empathie en adoptant le point de vue des personnes âgées
- Démontrer une interaction compatissante avec les personnes âgées
- Appliquer l'empathie dans des situations sociales et de soins
- Répondre aux besoins émotionnels et physiques avec compassion
- Développer une communication respectueuse et compréhensive
- Créer un plan personnel pour améliorer les interactions avec les personnes âgées

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



Carter, M. (2020). Visualizing Empathy : The Role of Infographics in Gerontology Education (Visualiser l'empathie : le rôle des infographies dans l'enseignement de la gérontologie). *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.

Choi, M. (2020). Empathy and the Elderly : Visualizing Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.

Davis, K. (2019). Experiencing Aging : Simuler des limitations physiques pour favoriser l'empathie. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.

Johnson, L. (2018). Pratiques réflexives pour le développement de l'empathie dans les études sur le vieillissement. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy : Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.



Titre de l'activité : Vidéo sur l'empathie et la compréhension envers les personnes âgées

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

Cette activité présente aux participants les concepts d'empathie et de compréhension par le biais d'un support visuel. La vidéo fournit des exemples concrets de la manière dont ces qualités peuvent avoir un impact positif sur la vie des personnes âgées. En voyant visuellement les défis auxquels les personnes âgées sont confrontées, les participants peuvent mieux saisir les implications émotionnelles et sociales des problèmes liés à l'âge, jetant ainsi les bases du reste de la leçon.

Buts et objectifs de l'activité :

- Introduire le concept d'empathie et son rôle dans l'amélioration des interactions avec les personnes âgées.
- Comprendre comment l'empathie peut affecter positivement le bien-être émotionnel des personnes âgées.
- Faciliter la réflexion sur la façon dont les personnes âgées vivent les défis liés à l'âge.

Matériel nécessaire :

- Une vidéo sur l'empathie et la compréhension envers les personnes âgées (présélectionnée). <https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>
<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>
- Projecteur ou écran pour le visionnage.

Durée de l'activité :

15 minutes

Description du processus de l'activité :

Dans cette activité d'ouverture, les participants visionnent une vidéo de 5 à 7 minutes qui souligne l'importance de l'empathie dans les interactions avec les personnes âgées. La vidéo présente des histoires



La vidéo présente des histoires personnelles et des exemples illustrant les défis émotionnels et sociaux auxquels sont confrontées les personnes âgées, ce qui permet aux participants de se connecter visuellement aux réalités de l'âgisme. Après le visionnage, une discussion guidée encourage les participants à réfléchir aux obstacles émotionnels ou sociaux mis en évidence dans la vidéo et à examiner comment l'empathie peut influencer positivement le bien-être des personnes âgées. Cette réflexion collective ouvre la voie à une exploration plus approfondie de l'empathie et de son importance pour favoriser la compréhension des personnes âgées tout au long de la leçon.

- Étape 1. Passez une vidéo de 5 à 7 minutes qui présente des histoires personnelles ou des exemples d'empathie en action dans le cadre des relations avec les personnes âgées.
- Étape 2. Après la diffusion de la vidéo, animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Quels défis émotionnels ou sociaux ont été mis en évidence ?
 - Comment l'empathie a-t-elle fait la différence dans les scénarios de la vidéo ?
 - Que pouvons-nous apprendre de ces histoires pour améliorer nos propres interactions avec les personnes âgées ?

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Au lieu d'une seule vidéo, vous pouvez diffuser plusieurs courts clips axés sur différents aspects de l'empathie envers les personnes âgées (par exemple, les soins, les interactions quotidiennes).

Conseils et recommandations :

- Choisissez une vidéo qui suscite des liens émotionnels, aidant les participants à s'identifier aux expériences des personnes âgées.

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

Choi, M. (2020). Empathy and the Elderly : Visualizing Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.



Titre de l'activité : Activité en petit groupe - Exercices d'empathie

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : L'empathie est une compétence qui peut être développée grâce à l'apprentissage par l'expérience. En petits groupes, les participants se livrent à des exercices qui les encouragent à comprendre et à vivre le monde du point de vue d'une personne âgée. Cet exercice permet de développer une plus grande conscience émotionnelle et une compréhension pratique des besoins et des défis des personnes âgées.

Buts et objectifs de l'activité :

- Pratiquer l'empathie en se mettant à la place d'une personne âgée.
- Comprendre comment les limitations physiques et l'isolement social affectent les personnes âgées.
- Développer une plus grande conscience de la façon d'interagir avec compassion avec les personnes âgées.

Matériel nécessaire :

- Bandeaux, bouchons d'oreille ou autres accessoires pour simuler les difficultés physiques liées à l'âge.

Durée de l'activité :

15 minutes

Description du processus de l'activité :

Cette activité pratique permet aux participants de pratiquer l'empathie en simulant des défis physiques liés à l'âge. Travaillant en petits groupes, les participants utilisent des accessoires tels que des bandeaux ou des bouchons d'oreille pour imiter les expériences des personnes âgées confrontées à des problèmes de mobilité, de vision ou d'audition. En essayant d'accomplir des tâches quotidiennes tout en relevant ces défis, les participants acquièrent une connaissance directe des difficultés que peuvent rencontrer les personnes âgées. Ensuite, les groupes se réunissent pour discuter de leurs sentiments pendant la simulation et partager la façon dont l'expérience a changé leur perspective sur les besoins des personnes âgées. Cet exercice immersif



Cet exercice immersif renforce la conscience émotionnelle et favorise une meilleure compréhension des interactions de compassion avec les personnes âgées.

- Étape 1. Répartissez les participants en petits groupes.
- Étape 2. Assignez des exercices d'empathie qui simulent des défis communs liés à l'âge (par exemple, une mobilité réduite, une perte auditive ou une déficience visuelle). Par exemple, les participants peuvent utiliser un bandeau pour simuler une déficience visuelle ou des bouchons d'oreille pour simuler une déficience auditive.
- Étape 3. Demandez aux participants d'effectuer des tâches quotidiennes en utilisant ces accessoires. Voici quelques exemples de tâches ou de défis
 - *S'orienter dans une pièce avec une déficience visuelle*
Tâche : Tout en portant un bandeau sur les yeux, les participants naviguent dans une pièce familière, trouvent une chaise et s'assoient en toute sécurité.
 - *Réaliser un puzzle simple avec une dextérité réduite*
Tâche : En portant des gants ou des attelles pour simuler une dextérité réduite, les participants réalisent un puzzle simple ou boutonnent une chemise.
 - *Écouter et suivre des instructions en cas de perte auditive*
Tâche : En portant des bouchons d'oreille, les participants écoutent des instructions ou une courte conversation et essaient de répondre avec précision.
 - *Porter des courses avec des difficultés de mobilité*
Tâche : Les participants utilisent un déambulateur ou simulent une mobilité limitée tout en transportant un sac d'épicerie léger d'un point à un autre.
 - *Lire les petits caractères avec une vision floue*
Tâche : En utilisant des lunettes ou une pellicule plastique pour brouiller leur vision, les participants essaient de lire les petits caractères d'un document, tel qu'une étiquette de médicament ou un menu.
- Étape 4. Après l'exercice, demandez à chaque groupe de discuter de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont été confrontés à ces limitations et de la façon dont cela a changé leur vision de la vie.



et comment cela a changé leur point de vue sur les défis auxquels sont confrontées les personnes âgées.

- Étape 5. Les groupes doivent partager leurs idées avec l'ensemble de la classe.

Variations de l'activité, le cas échéant :

- Si le temps le permet, les participants peuvent alterner entre différents exercices d'empathie pour faire l'expérience de divers défis.

Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que les participants abordent l'activité avec respect et compréhension, en évitant l'humour ou la banalisation de l'expérience.

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

Davis, K. (2019). Experiencing Aging : Simuler des limitations physiques pour favoriser l'empathie. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.



Titre de l'activité : Jeu de rôle - Pratiquer l'empathie et la compréhension

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

Le jeu de rôle aide les participants à s'engager activement dans des scénarios qui requièrent de l'empathie lorsqu'ils interagissent avec des personnes âgées. Cette activité expérientielle permet aux participants de pratiquer la communication compatissante, la patience et la compréhension dans des scénarios de la vie réelle.

Buts et objectifs de l'activité :

- S'entraîner à appliquer l'empathie dans diverses situations sociales et de soins impliquant des personnes âgées.
- Apprendre à répondre aux besoins émotionnels ou physiques avec compassion.
- Développer des compétences de communication qui témoignent du respect et de la compréhension.

Matériel nécessaire :

- [Scénarios de jeux de rôle pré-écrits.](#)

Durée de l'activité :

20 minutes

Description du processus de l'activité :

Dans ce jeu de rôle expérientiel, les participants jouent des scénarios qui les obligent à faire preuve d'empathie et de compréhension dans diverses interactions avec des personnes âgées. Répartis en binômes, les participants reçoivent des scénarios pré-écrits qui décrivent des situations où la compassion et la patience sont essentielles, comme aider une personne âgée dans ses tâches quotidiennes ou répondre à ses besoins émotionnels. En jouant ces scénarios, les participants s'entraînent à appliquer des réponses empathiques, améliorant ainsi leurs compétences en matière de communication. Après chaque jeu de rôle, une discussion de groupe facilite la réflexion sur l'impact de l'empathie dans les scénarios et identifie des stratégies efficaces pour un engagement compatissant. Cette activité permet aux



Cette activité permet aux participants d'explorer activement et d'affiner leurs compétences en matière de communication empathique dans des contextes réalistes.

- Étape 1. Répartissez les participants en paires ou en petits groupes et proposez-leur des jeux de rôle dans lesquels l'empathie et la compréhension sont nécessaires (par exemple, aider une personne âgée à accomplir une tâche, répondre à des frustrations liées à l'âge ou faire face à des besoins émotionnels).
- Étape 2. Chaque paire joue le scénario, en s'efforçant de faire preuve d'empathie dans ses réponses et ses actions.
- Étape 3. Demandez aux paires d'inverser les rôles et de jouer le scénario.
- Étape 4. Après chaque jeu de rôle, discutez en groupe :
 - En quoi le fait de faire preuve d'empathie a-t-il influé sur l'issue du scénario ?
 - Quelles sont les stratégies les plus efficaces pour faire preuve de compréhension et de compassion ?

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Les scénarios peuvent être adaptés à différents contextes culturels ou sociaux afin d'explorer l'empathie dans divers environnements.

Conseils et recommandations :

- Encouragez les participants à se concentrer sur les capacités d'écoute et la communication non verbale pendant le jeu de rôle.

Compétences d'écoute

- Écoute active



Exemple : Hochez la tête ou dites "Je comprends" à intervalles réguliers pour montrer que vous êtes engagé et que vous suivez. Cela rassure l'orateur et l'encourage à poursuivre son exposé.

- Paraphraser pour clarifier

Exemple : Lorsque la personne âgée a fini de parler, répétez ce que vous avez compris avec vos propres mots. Par exemple : "Donc, ce que vous dites, c'est que..." Cela montre que vous avez compris et aide à clarifier toute erreur de communication potentielle.

- Poser des questions ouvertes

Exemple : Posez des questions du type "Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet ?" plutôt que des questions de type "oui ou non". Vous invitez ainsi la personne à en dire plus, ce qui montre que vous appréciez son point de vue.

- Éviter les interruptions

Exemple : Résistez à l'envie de terminer vos phrases ou d'intervenir. Attendez plutôt que la personne ait fini de parler avant de répondre, faisant ainsi preuve de respect et de patience.

Communication non verbale

- Maintenir le contact visuel

Exemple : Établissez un contact visuel constant mais doux, ce qui montre que vous êtes attentif et contribue à instaurer un climat de confiance. Évitez de le fixer, car il peut sembler intimidant ; préférez un contact visuel chaleureux et détendu.

- Utiliser un langage corporel ouvert

Exemple : Asseyez-vous face à la personne, les épaules détendues et les mains visibles. Évitez de croiser les bras ou de détourner fréquemment le regard, car cela peut traduire un manque d'intérêt ou de l'impatience.

- Offrir un sourire chaleureux et authentique

Exemple : Souriez naturellement pour montrer de l'amabilité et de l'empathie. Un sourire sincère peut mettre l'autre personne à l'aise et encourager une communication ouverte.

Adopter une posture en miroir



Exemple : Imiter subtilement la posture, les gestes ou les expressions de l'autre personne. S'il est assis avec les mains posées sur ses genoux, vous pouvez faire de même. Cela peut créer un sentiment de relation et de confort sans être trop visible.

- Toucher doux et rassurant (le cas échéant)

Exemple : Un léger contact sur la main ou l'épaule, si la personne semble à l'aise avec cela, peut rassurer et montrer de l'empathie, en particulier dans les moments de partage émotionnel.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

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

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy : Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.



Leçon 4 - Activité 3. Scénarios du jeu de rôle Scénario

1 : Le voisin solitaire

- **Contexte** : Un jeune adulte rend visite à un voisin âgé qui vit seul. Le voisin se sent isolé et hésite à parler de ses sentiments.
- **Rôles** :
 - Voisin âgé : D'abord réservé et réticent à partager ses sentiments.
 - Jeune adulte : Aborde le voisin avec gentillesse et curiosité, en essayant d'engager la conversation.
- Pistes de réflexion :

Voisin âgé (initialement réservé) :

- "Oh, c'est gentil à vous de passer. Je n'ai pas beaucoup de visiteurs ces jours-ci."
- "Merci de demander, mais je vais bien, vraiment. J'ai juste... gardé pour moi."
- "Je suppose que c'est un peu calme par ici. Parfois, on a l'impression que le temps s'éternise, vous savez ?"

Jeune adulte (gentil et curieux) :

- "Bonjour, j'ai pensé venir voir comment vous allez. Je sais que c'est parfois un peu calme par ici".
- "Qu'est-ce que tu aimes faire d'habitude ? J'aimerais connaître vos passe-temps ou les choses que vous aimez faire à la maison."
- "J'aime beaucoup entendre parler de vos expériences. Cela devait être intéressant quand vous aviez mon âge - comment était-ce ?"

- **Objectifs** :
 - Le jeune adulte pratique l'écoute active et pose des questions ouvertes pour encourager le voisin à partager ses pensées.
 - Le voisin âgé s'ouvre progressivement à son sentiment de solitude et apprécie la visite.



Scénario 2 : Visite d'une famille

- **Contexte** : Lors d'une visite familiale, un grand-parent âgé raconte des anecdotes de sa jeunesse. Les jeunes membres de la famille sont distraits par leur téléphone et ne semblent pas vouloir écouter.
- **Rôles** :
 - Grand-parent âgé : Enthousiaste à l'idée de partager ses souvenirs et de chercher à établir des liens.
 - Jeunes membres de la famille : D'abord distraits et désintéressés, ils réalisent peu à peu l'importance des récits de leurs grands-parents.
- **Pistes de réflexion** :

Grand-parent âgé (enthousiaste à l'idée de partager ses souvenirs) :

- "Cela me rappelle quand j'étais jeune. Nous n'avions pas de téléphones comme les vôtres et nous passions beaucoup de temps en famille.
- "Oh, laissez-moi vous parler de l'été 65 ; c'était une période tellement mémorable."
- "J'aime partager ces histoires. Cela me rappelle tellement de souvenirs et me donne l'impression d'être en contact avec vous tous.

Jeunes membres de la famille (d'abord distraits, puis s'engageant progressivement) :

- "Oh, désolé, grand-père, que disais-tu ? J'ai été distrait pendant un moment".
- "Pouvez-vous nous en dire plus sur cet été ? On dirait que c'était important pour vous."
- "Wow, je ne savais pas que cela se passait à l'époque ! Comment était-ce de grandir à cette époque ?"

- **Objectifs** :
 - Les jeunes membres de la famille s'exercent à ranger leurs appareils et à engager activement la conversation.
 - Le grand-parent âgé se sent valorisé et apprécié pour ses expériences de vie.



Scénario 3 : Aider avec la technologie

- **Contexte :** Une personne âgée a du mal à utiliser un smartphone et se sent frustrée. Une personne plus jeune lui propose son aide mais l'aborde d'abord avec impatience.
- **Rôles :**
 - Personne âgée : Exprime sa frustration et son anxiété face à l'utilisation de la technologie.
 - Personne plus jeune : Doit apprendre à ajuster son approche et à faire preuve d'empathie.
- **Invitations :**

Personne âgée (frustrée par la technologie) :

- "Je ne comprends pas comment ce truc fonctionne. Chaque fois que j'essaie, quelque chose ne fonctionne pas.
- "Je me sens tellement bête de ne pas pouvoir comprendre. Peut-être que je suis trop vieux pour ça."
- "Merci de m'aider. Je sais que je ne suis pas facile à enseigner lorsqu'il s'agit de ces nouveaux gadgets".

Personne plus jeune (d'abord impatiente, elle devient empathique) :

- "Je comprends que cela puisse être frustrant. Il m'a fallu du temps pour m'y habituer aussi - procédons étape par étape."
- "Cela vous aiderait-il si je vous montrais lentement ? Ensuite, vous pourrez essayer vous-même après que nous ayons fait le tour de la question ensemble."
- "Pas de problème, je suis là pour t'aider. Prenons notre temps."

- **Objectifs :**
 - La personne plus jeune fait preuve de patience et explique les choses de manière claire et constructive.
 - La personne âgée se sent encouragée et prend confiance dans l'utilisation de la technologie.



Scénario 4 : Rencontre avec un professionnel de la santé

- **Contexte** : Un patient âgé se rend chez le médecin pour un bilan de santé, mais il se sent bousculé et négligé pendant le rendez-vous. Il a du mal à exprimer ses inquiétudes.
- **Rôles** :
 - Patient âgé : Tente d'exprimer ses problèmes de santé, mais se sent anxieux et peu écouté.
 - Médecin : D'abord pressé, il doit apprendre à ralentir et à écouter activement.
- **Invitations** :

Patient âgé (anxieux, se sentant négligé) :

- "Docteur, je ressens cette douleur depuis un certain temps, mais je ne peux pas très bien l'expliquer".
- "J'ai parfois l'impression d'être bousculé lors de ces rendez-vous. Je veux juste être sûr d'être entendu."
- "Merci de m'avoir écouté. Cela m'aide de savoir que je peux poser des questions sans avoir l'impression de vous faire perdre votre temps."

Médecin (initialement pressé, transition vers l'écoute active) :

- "Je m'excuse si je me sens pressé ; vos préoccupations sont importantes. Pouvez-vous m'en dire plus sur la douleur ?"
- "Prenons notre temps. Quels sont les symptômes que vous ressentez et quand ont-ils commencé ?"
- "Merci d'avoir répondu à cette question. Je veux m'assurer que nous répondons à toutes vos préoccupations aujourd'hui."

- **Objectifs** :
 - Le médecin fait preuve d'empathie en ralentissant la conversation et en posant des questions précises pour comprendre les préoccupations du patient.
 - Le patient âgé se sent plus à l'aise pour exprimer ses besoins et se sent valorisé.

Scénario 5 : Activité communautaire



- **Contexte** : Un centre communautaire local organise une activité et les jeunes participants rejettent les idées des adultes plus âgés qui souhaitent y contribuer, estimant que leurs suggestions sont dépassées.
- **Rôles** :
 - Personne âgée : Essaie de partager ses idées pour l'activité et se sent découragé par l'attitude dédaigneuse.
 - Participants plus jeunes : Initialement réticents, ils doivent apprendre à apprécier les contributions des adultes plus âgés.
- **Suggestions** :

Adulte plus âgé (découragé mais partageant ses idées en toute confiance)

- "J'ai vu des événements réussis qui incluaient tout le monde de manière significative. Peut-être pourrions-nous essayer quelque chose de similaire ?
- "Cela fait du bien de contribuer, et je pense que certaines de mes expériences pourraient apporter de nouvelles perspectives à notre activité.
- "Merci d'avoir écouté mes idées. C'est formidable de faire partie d'une équipe qui accorde de l'importance à la contribution de chacun."

Participants plus jeunes (d'abord réticents, ils apprennent à apprécier l'avis de l'adulte plus âgé)

- "Je suis curieux de savoir si vous pouvez nous en dire plus sur les événements auxquels vous avez participé. Il y a peut-être quelque chose que nous pourrions utiliser."
- "C'est une excellente suggestion ; je n'avais pas pensé à cette approche. Je n'avais pas pensé à cette approche. Comment avez-vous fait dans le passé ?"
- "Merci d'avoir partagé vos idées avec nous ! Il est utile d'avoir des points de vue différents".

- **Objectifs** :
 - La personne âgée prend confiance en elle en partageant ses idées.
 - Les jeunes participants pratiquent l'empathie en écoutant activement et en valorisant les expériences de la personne âgée, ce qui conduit à une discussion collaborative.



Objectifs de l'activité de groupe :

- Chaque groupe jouera le scénario du jeu de rôle, en se concentrant sur la pratique de l'empathie et de la compréhension.
- Après les jeux de rôle, les participants peuvent discuter de la manière dont l'empathie a joué un rôle dans chaque scénario et réfléchir aux stratégies qui ont été efficaces pour favoriser la compréhension et le lien entre les générations.



Titre de l'activité : Réflexion individuelle - Réflexion sur l'empathie dans un jeu de rôle

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) : La réflexion est une composante essentielle de l'apprentissage par l'expérience. En prenant le temps de réfléchir à leurs expériences dans le jeu de rôle, les participants peuvent approfondir leur compréhension de l'empathie, analyser leurs réactions émotionnelles et réfléchir à la manière dont ils peuvent appliquer ces compétences dans les interactions de la vie réelle avec les personnes âgées.

Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir aux aspects émotionnels et sociaux de l'empathie.
- Identifier les points forts et les points à améliorer pour faire preuve d'empathie envers les personnes âgées.
- Créer un plan personnel pour améliorer les interactions avec les personnes âgées.

Matériel nécessaire :

- [Feuilles de travail ou journaux de réflexion.](#)

Durée de l'activité :

10 minutes

Description du processus de l'activité :

En conclusion de la leçon, les participants se livrent à une réflexion individuelle pour analyser les expériences qu'ils ont vécues lors du jeu de rôle. À l'aide de fiches de réflexion ou de journaux, les participants sont invités à réfléchir aux émotions qu'ils ont ressenties pendant le jeu de rôle, aux difficultés qu'ils ont rencontrées pour faire preuve d'empathie et aux connaissances qu'ils ont acquises sur leurs propres capacités à éprouver de la compassion. Chaque participant est encouragé à identifier ses points forts et ses domaines de développement, ce qui aboutit à la création d'un bref plan personnel détaillant la manière dont il entend améliorer ses interactions empathiques avec les personnes âgées, à la fois dans son environnement personnel et dans son environnement professionnel.



dans le cadre personnel et professionnel. Cette pratique réflexive renforce l'importance de la conscience de soi et de l'engagement à favoriser la compréhension des personnes âgées.

- Étape 1. Demandez aux participants de réfléchir individuellement à leur expérience dans le jeu de rôle.
 - Quelles émotions ont-ils ressenties pendant le jeu de rôle ?
 - A-t-il été facile ou difficile de faire preuve d'empathie ?
 - Qu'ont-ils appris sur eux-mêmes grâce à cette activité ?
- Étape 2. Les participants notent leurs réflexions et élaborent un bref plan personnel sur la manière dont ils peuvent appliquer l'empathie et la compréhension dans leurs interactions avec les personnes âgées dans leur vie personnelle ou professionnelle.

Variantes de l'activité, le cas échéant :

- Les participants peuvent partager leurs réflexions avec un partenaire ou un petit groupe si le temps le permet.

Conseils et recommandations :

- Encouragez l'honnêteté et la conscience de soi dans le processus de réflexion.

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

Johnson, L. (2018). Pratiques réflexives pour le développement de l'empathie dans les études sur le vieillissement. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.



Leçon 4 - Activité 4. Feuille de réflexion

Feuille de réflexion : Réflexion sur l'empathie dans un jeu de

rôle Nom : _____

Date : _____

Partie 1 : Expérience du jeu de rôle

1. Décrivez le scénario auquel vous avez participé :

- *Quel était le contexte du jeu de rôle ? Résumez brièvement la situation et votre rôle.*

2. Quelles émotions avez-vous ressenties pendant le jeu de rôle ?

- *Réfléchissez à vos sentiments lorsque vous avez joué votre rôle et interagi avec les autres.*

Partie 2 : Comprendre l'empathie

3. Comment le jeu de rôle vous a-t-il aidé à comprendre les défis auxquels sont confrontées les personnes âgées ?

- *Réfléchissez aux connaissances que vous avez acquises sur les expériences des personnes âgées.*
-
-



4. **Quelles stratégies d'empathie avez-vous observées ou utilisées pendant le jeu de rôle ?**

- *Identifiez les actions ou les phrases spécifiques qui démontrent de l'empathie.*

Partie 3 : Réflexion personnelle

5. **Que pensez-vous de votre capacité à faire preuve d'empathie à l'égard de la personne âgée dans votre rôle ?**

- *Pensez-vous avoir été capable de comprendre son point de vue ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*

6. **Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour exprimer votre empathie au cours du jeu de rôle ?**

- *Y a-t-il eu des moments où vous avez eu du mal à établir un lien ou à comprendre ?*

Partie 4 : Aller de l'avant

7. **Comment pouvez-vous appliquer ce que vous avez appris sur l'empathie dans votre vie quotidienne ?**

- *Réfléchissez à la manière dont vous pouvez pratiquer l'empathie avec les personnes âgées de votre communauté ou de votre famille.*





8. **Fixez-vous un objectif personnel :**

- *Quelle est l'action spécifique que vous allez entreprendre pour améliorer votre empathie envers les personnes âgées à l'avenir ?*

Conclusion

- *Après avoir rempli cette feuille de travail, prenez le temps d'examiner vos réponses. Envisagez de discuter de vos réflexions avec un partenaire ou un petit groupe afin de partager vos idées et de favoriser une meilleure compréhension de l'empathie envers les personnes âgées.*

Cette fiche de réflexion encourage les participants à s'engager profondément dans leurs expériences au cours du jeu de rôle, ce qui favorise le développement personnel et améliore leur capacité à faire preuve d'empathie envers les personnes âgées. Les participants peuvent utiliser cette fiche comme outil d'auto-réflexion et de discussion.



Conseils généraux :

- Créez un environnement favorable et respectueux dans lequel les participants se sentent à l'aise pour partager leurs réflexions.
- Utilisez divers supports (vidéo, jeu de rôle, infographie) pour répondre aux différents styles d'apprentissage.
- Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent continuer à développer l'empathie au-delà de la leçon.

Références (style APA) :

- Carter, M. (2020). Visualizing Empathy : The Role of Infographics in Gerontology Education (Visualiser l'empathie : le rôle des infographies dans l'enseignement de la gériologie). *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.
- Choi, M. (2020). Empathie et l'empathie personnes âgées : Visualiser la compréhension Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.
- Davis, K. (2019). Experiencing Aging : Simuler des limitations physiques pour favoriser l'empathie. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.
- Johnson, L. (2018). Pratiques réflexives pour le développement de l'empathie dans les études sur le vieillissement. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.
- Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy : Teaching Compassionate Communication in Gerontology (Jeu de rôle pour l'empathie : enseigner la communication compatissante en gériologie). *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.