Bien-Être et Longévité pour les Séniors

Rester acteur et actrice de sa vie – des ateliers pratiques pour les séniors

Emilie Joly-Burra, Dre en Psychologie

Maître-assistante au CIGEV & responsable clinique de l'unité Bien-être et longévité pour les séniors (UNIGE)

Avec le soutien de

UNIVERSITÉ DE GENÈVE
CENTRE INTERFACULTAIRE DE GÉRONTOLOGIE ET D'ÉTUDES DES VULNÉRABILITÉS

UNIVERSITÉ DE GENÈVE
FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

PÔLE Cité FPSE
CONSULTATION FORMATION INTERVENTION CONSEILS

LIVES
SWISS CENTRE OF EXPERTISE IN LIFE COURSE RESEARCH

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX

Plan de la présentation

1. Qui sommes-nous et quelle est notre mission ?
2. Ateliers proposés et public cible
3. Retour des participant-es et évaluations : quels bénéfices et pour qui ?
4. Programme 2025-2026
5. Perspectives
6. Publicité pour un autre projet en Suisse romande et alémanique

1. Qui sommes-nous & quelle est notre mission ?

Qui suis-je ?

Emilie Joly-Burra, Docteure en psychologie

- 2019: Thèse de doctorat (UNIGE): *Gestion des buts chez les personnes âgées et liens avec le bien-être : Une approche en méthodes mixtes*
- Depuis 2019 : Recherche au CIGEV + LIVES – Mémoire prospective, vieillissement, et entrainements cognitifs
- Depuis 2024 : Création et responsabilité clinique de l'unité Bien-être et longévité pour les séniors

4

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Qui sommes-nous ?

Centre Interfacultaire de Gérontologie et d'Études des Vulnérabilités (CIGEV)

Un des leaders suisses de la recherche sur le vieillissement « normal »

Depuis 1992

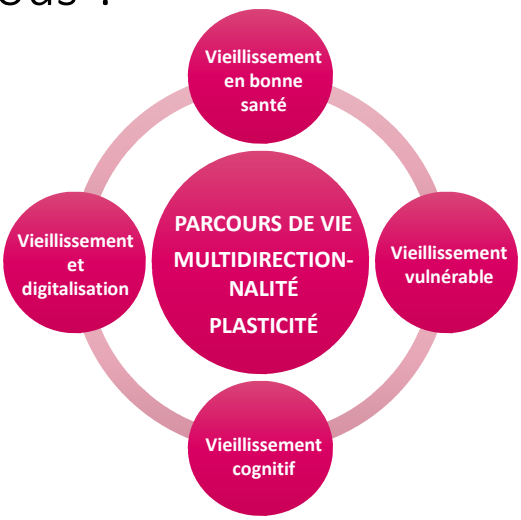
Prof. Matthias Kliegel

Prof. Clémentine Rossier

Centre LIVES

Comprendre la vulnérabilité et la résilience au cours de la vie

Depuis 2019



UNIVERSITÉ DE GENÈVE – FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

UNIVERSITÉ DE GENÈVE – GENEVA SCHOOL OF ECONOMICS AND MANAGEMENT

UNIVERSITÉ DE GENÈVE – FACULTÉ DES SCIENCES DE LA SOCIÉTÉ

UNIVERSITÉ DE GENÈVE – FACULTÉ DE MÉDECINE

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

Vers une démarche translationnelle

- Transférer les résultats de la recherche fondamentale en gérontologie en proposant :
  - **de la recherche appliquée**

CIGEV cité

Recherche translationnelle

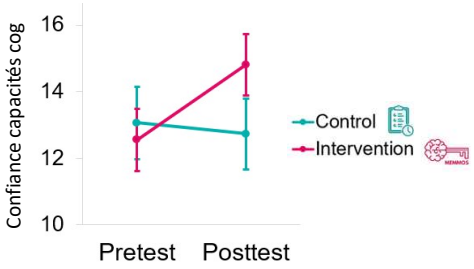
Exemple

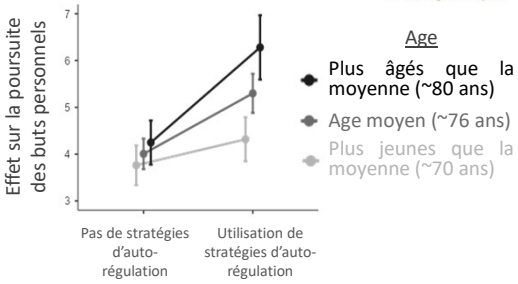
Entraîner la mémoire et l'atteinte des buts chez les seniors (MEMMOS)

Association VIVA & Dre. Anne-Claude Juillerat Van der Linden

51 participant-es 65 à 88 ans (M = 75.04), groupe intervention vs. contrôle

- Satisfaction très élevée (évaluation moyenne = 5.46/6)
- Augmentation de la confiance dans leurs capacités intellectuelles
- Les stratégies enseignées sont efficaces !
  - 2,5x plus susceptibles d'atteindre leurs buts en appliquant les stratégies
  - Certaines stratégies sont d'autant plus efficaces que les participant-es sont âgé-es





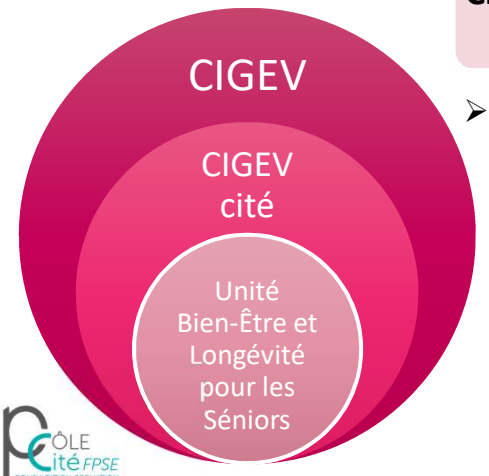
Vers une démarche translationnelle

- Transférer les résultats de la recherche fondamentale en gérontologie en proposant :
  - de la recherche appliquée
  - **des prestations de services innovantes destinées aux séniors**, ainsi qu'aux institutions et aux entreprises concernées par le vieillissement

Notre mission :

Mettre la science au service des séniors !

Mettre la science au service des séniors !



Création d'ATELIERS de prévention et promotion en santé cognitive et mentale :

- **Basés sur la littérature scientifique récente** (Healthy/Successful Aging, bien-être, entraînement cognitif, création d'habitude, motivation, etc.) **et visant à :**
  - Stabiliser et optimiser le fonctionnement intellectuel, émotionnel, et motivationnel
  - Favoriser leur bien-être psychologique et un vieillissement épanoui
  - Apprendre des outils concrets pour compenser d'éventuelles difficultés et rester acteur-rice de sa vie à tout âge

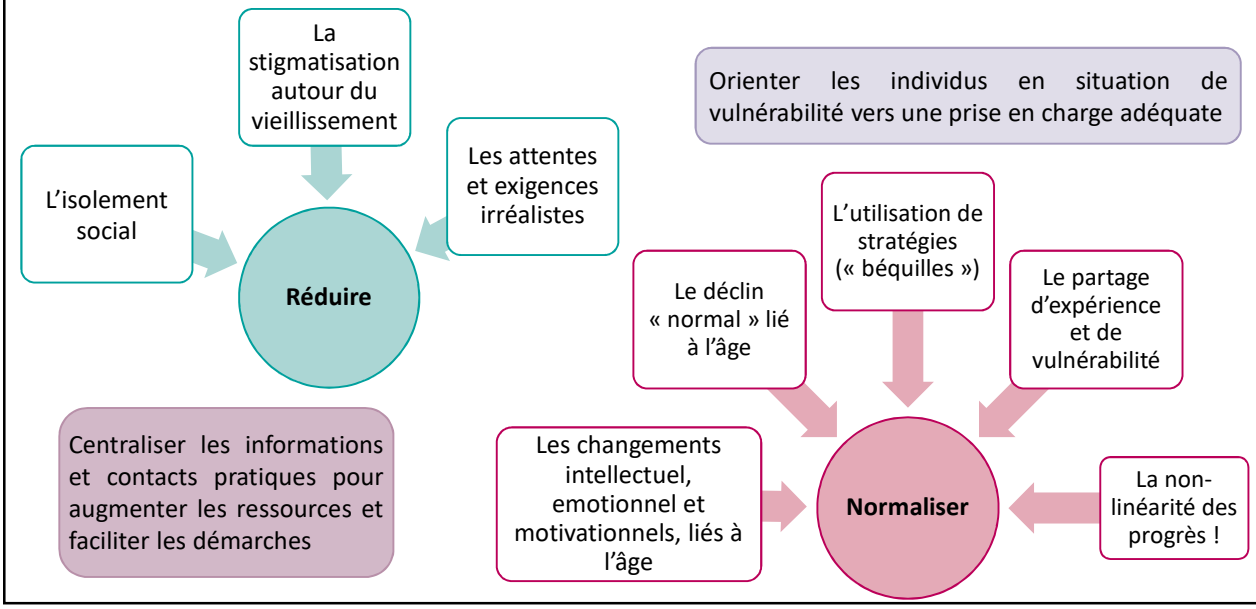
Axes d'intervention et bénéfices principaux

Unité Bien-Être et Longévité pour les Séniors

Mettre la science au service des séniors

- Identifier les ressources personnelles préservées et altérées
- Améliorer la mémoire, l'organisation, ou l'attention
- Apprendre des stratégies pour compenser les difficultés et stabiliser le fonctionnement
- Cultiver l'envie et la détermination à garder des projets personnels et relever des défis
- Maximiser l'adhérence à un mode de vie sain
- Favoriser le bien-être psychologique et un vieillissement épanoui

Bénéfices secondaires



Bien-Être et Longévité pour les Séniors

2. Ateliers proposés et public cible

Unité Bien-Être et Longévité pour les Séniors

A qui s'adressent ces ateliers ?

- A toute personne âgée de 60 ans ou plus (y compris pré-retraite)
- Désireuse de cultiver sa curiosité et son épanouissement, et de rester autonome et acteur-rice de sa vie le plus longtemps possible.
- Sans difficultés intellectuelles, émotionnelles, ou motivationnelles majeures (~80 % des > 60 ans)

Nos ateliers n'ont pas vocation à se substituer à un bilan cognitif ou une prise en charge médicale, neuropsychologique ou psychologique adaptée.

➢ *Complémentarité avec les acteurs de la santé !*

Comment se déroulent les ateliers ?

Ateliers en petits groupes (8-12 personnes, en présentiel)

6 séances hebdomadaires de 2h30

Chaque séance inclut :

- ✓ Une partie théorique (psychoéducation) pour mieux comprendre le fonctionnement psychologique humain à la lumière des connaissances scientifiques
- ✓ Une partie pratique : apprendre des stratégies concrètes (boite à outils) et s'entraîner à les appliquer au quotidien
- ✓ Un temps de discussion et de partage d'expérience
- ✓ Des exercices à domicile, pensés pour mieux se connaître et anticiper les situations problématiques

Lieu : Canton de Genève (Plainpalais et Carouge-Pinchat)

Quels ateliers sont proposés ?

1. *Améliorer la mémoire et favoriser l'atteinte des buts*

- Basé sur l'intervention de l'étude MEMMOS
- Axé autour de stratégies de mémoire et de planification/auto-régulation du comportement

➢ Vise l'anticipation des difficultés de mémoire et d'organisation, et la création de nouvelles habitudes mentales

1er atelier :

Améliorer la mémoire et favoriser l'atteinte des buts

- Psychoéducation sur le fonctionnement de la mémoire
- Prévention sur le style de vie favorisant bon vieillissement cognitif
- Stratégies pour mieux mémoriser et se souvenir
- Stratégies de planification et d'organisation
- Utilisation optimale de l'agenda et aides externes
- Exercices de respiration (gestion du stress + concentration)
- Déconstruire les stéréotypes négatifs liés à l'âge

Quels ateliers sont proposés ?

1. *Améliorer la mémoire et favoriser l'atteinte des buts*

- Basé sur l'intervention de l'étude MEMMOS
- Axé autour de stratégies de mémoire et de planification/auto-régulation du comportement

➢ Vise l'anticipation des difficultés de mémoire et d'organisation, et la création de nouvelles habitudes mentales

2. *Adapter nos buts à l'avancée en âge : Savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va*

- Basé sur mon travail de thèse
- Axé autour de l'identification des priorités personnelles, le renforcement des compétences et de la capacité à s'engager dans des activités qui ont du sens pour l'individu

➢ Vise à augmenter la capacité à s'engager dans des actions qui contribuent à une existence riche et pleine de sens

2ème atelier :

Adapter nos buts à l'avancée en âge : Savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va

Buts et valeurs

Ressources et forces

Identifier les obstacles et adapter les activités aux ressources

Passer de la réflexion à l'action

Narrer sa vie

Accepter ce que l'on ne peut pas changer

1 2 3 4 5 6

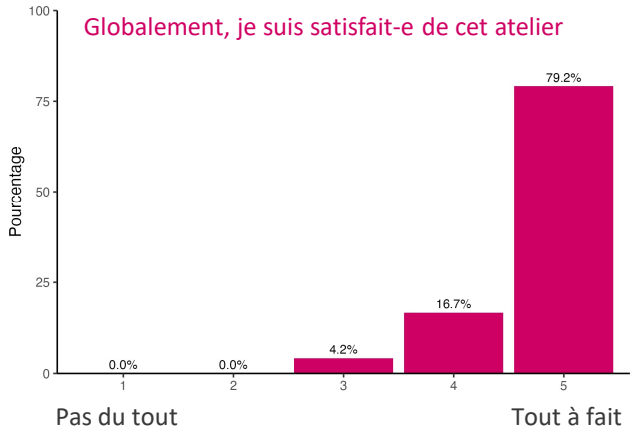
Cet atelier N'EST PAS un programme clé en main avec une recette universelle du bien-vieillir ! Il vous apprend, en revanche, des outils pour trouver ce qui VOUS convient.

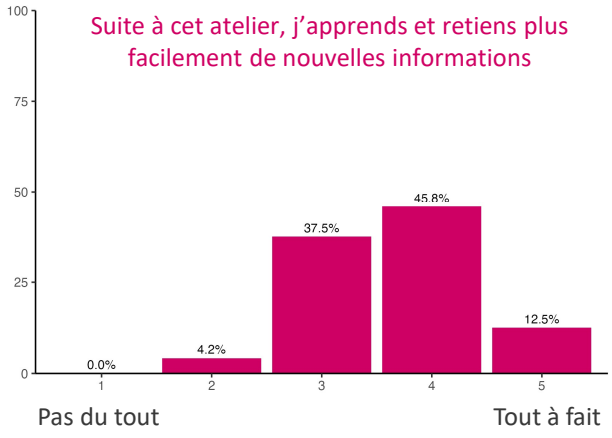
18

3. Retour des participant-es et évaluations : quels bénéfices et pour qui ?

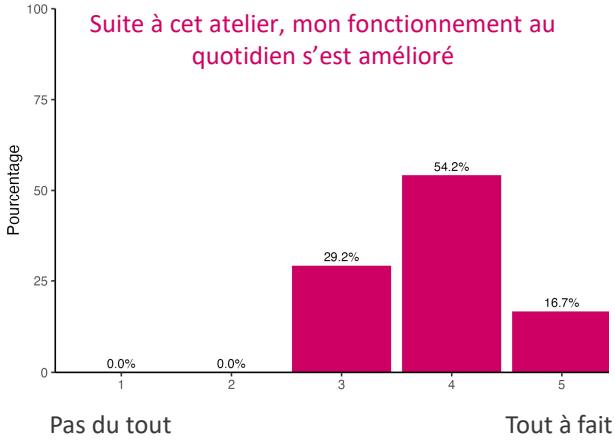
Evaluations de satisfaction atelier 1 (Améliorer la mémoire)

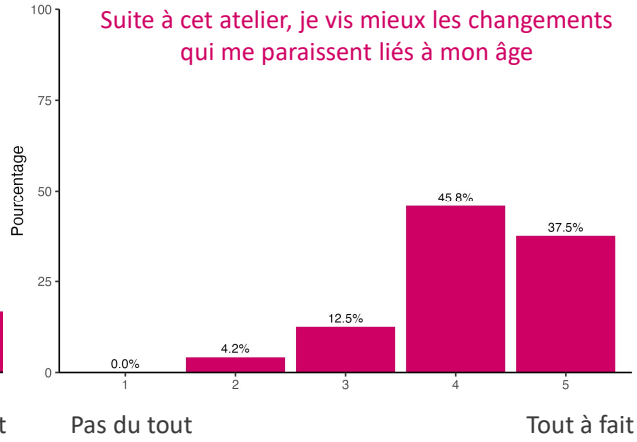
- 92% de participant-es qui ont commencé ont suivi l'atelier jusqu'au bout





Evaluations de satisfaction atelier 1 (Améliorer la mémoire)





Les participant-es les plus âgé-es sont ceux/celles qui rapportent le plus d'amélioration de la mémoire et du fonctionnement au quotidien !

Témoignages atelier 1 (*Améliorer la mémoire)*

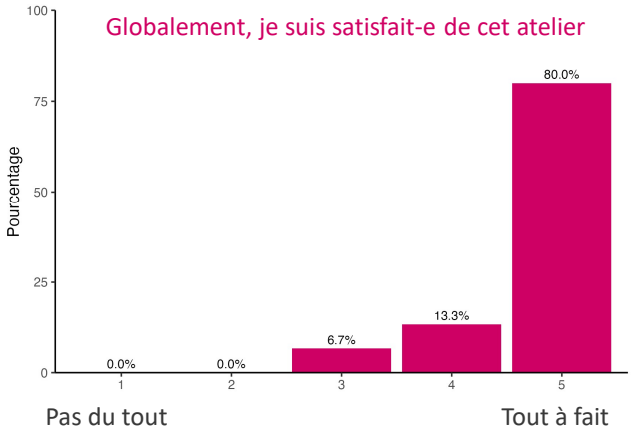
« J'ai bien amélioré mon estime de moi par rapport aux "oublis dans le quotidien". J'ai tout à fait écarté l'idée de "ah c'est l'âge, donc je ne peux rien y faire". Aujourd'hui, je fais plus consciemment attention à ce que je fais et utilise la stratégie "quand...alors" qui est d'une grande aide, et ludique! J'en ai même parlé à mes petites-filles étudiantes à qui cela peut être utile. » ♀76 ans

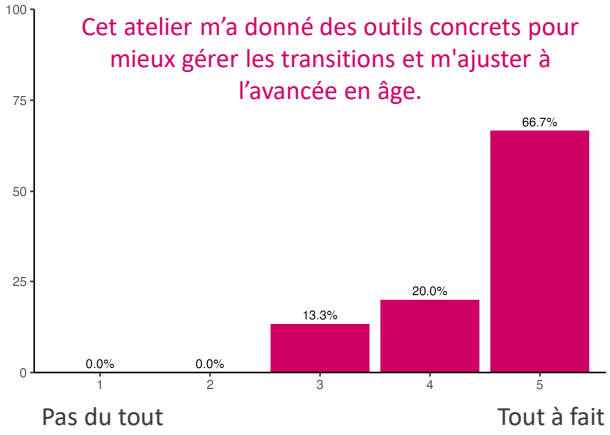
« J'ai appris énormément sur le fonctionnement de mon cerveau. On croit le connaître, parce qu'on l'utilise tous les jours, mais par ignorance on l'utilise mal. C'est donc parce que les sujets sont abordés méthodiquement et de manière participative que j'ai participé de manière assidue et intéressée. J'ai apprécié le nombre réduit de participants, car nous avons tous pu intervenir suffisamment. » ♂ 73 ans

"Cet atelier m'a apporté confiance en l'avenir. […] Les nouvelles stratégies que j'ai découvertes m'aident déjà. L'atmosphère pendant l'atelier était chaleureuse et bienveillante, toutes les questions et réflexions bienvenues et les réponses claires. Je ne pourrais que recommander cet atelier. » ♀ 69 ans

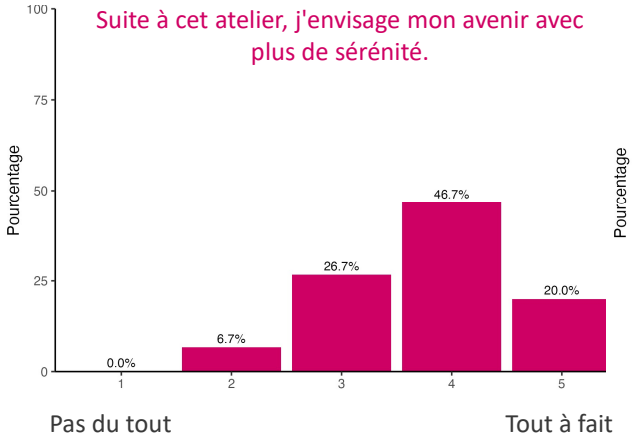
Evaluations de satisfaction atelier 2 (Adapter les buts à l'avancée en âge)

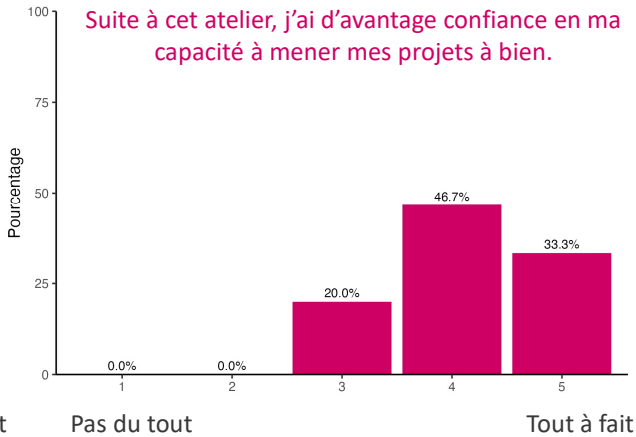
- 95% de participant-es qui ont commencé ont suivi l'atelier jusqu'au bout





Evaluations de satisfaction atelier 2 (Adapter les buts à l'avancée en âge)





Adapter les buts à l'avancée en âge

Des bénéfices à tout âge :

Les « jeunes séniors » (autour de la période de la retraite)	Les « séniors plus expérimentés »	Ceux confrontés à un grand changement (problème de santé, deuil, etc.)
• Anticiper : quoi faire de tout ce temps libre ? • Se redécouvrir et faire la part belle aux activités qui comptent pour soi	• Retrouver un nouveau souffle après plusieurs années/ décennies de retraite • S'adapter à la diminution des ressources	• Faire le point sur sa situation et envisager comment aller de l'avant • Jouer un rôle proactif plutôt que de subir le changement

Témoignages atelier 2 (*Adapter les buts)*

« J'ai beaucoup apprécié ces ateliers qui m'ont permis de sortir d'un environnement d'un IEPA vieillissant et ou je me sentais tirée par le bas. Le fait de pouvoir reprendre mes buts encore possibles à 82 ans et de les mettre en face de mes ressources m'a permis de réagir et de reprendre du dynamisme. Rencontrer d'autres personnes a été également important. Etant d'un milieu plutôt simple, j'ai apprécié la façon dont les ateliers ont été menés ce qui m'a permis d'être à l'aise dans la compréhension. »

♀82 ans

« À mon âge, 69 ans, "adapter nos buts à l'avancée de l'âge" ne m'a pas semblé, au premier abord, d'utilité immédiate puisque je me considère comme une "jeune" retraitée qui a la chance de jouir d'une bonne santé. (…) Semaine après semaine, j'ai découvert que le contenu de l'atelier allait beaucoup plus loin que le simple fait d'adapter nos buts à nos limites : c'est tout un programme de vie. (…) Il y a un avant et un après les ateliers.»

♀ 69 ans

Témoignages atelier 2 (*Adapter les buts)*

«J'ai été passionnée par la richesse des apports théoriques et de leur mise en application concrète. J'ai beaucoup apprécié les exercices proposés à domicile, ainsi que les partages dans le groupe. J'ai maintenant les outils nécessaires pour avancer sur le chemin de la connaissance de mon fonctionnement. J'ai notamment pris conscience de l'importance, pour notre bien-être, de conserver toutes sortes d'objectifs en lien avec nos valeurs, ceci indépendamment de l'avancée en âge. Avoir des stratégies pour les réaliser est aussi fondamental et je me réjouis de continuer leur mise en pratique. J'ai aussi beaucoup appris sur la façon dont on accueille nos pensées et émotions et l'importance de leur faire de la place.»

♀64 ans

J'ai beaucoup apprécié cette démarche structurée, appuyée sur des travaux scientifiques et qui m'a contrainte à aborder des thématiques que je n'aurais pas travaillé autrement. J'en retiens un canevas de réflexion que je pourrai ressortir selon les besoins. ♀65 ans

4. Programme 2025-2026

Reprise des deux ateliers de septembre 2025 à juillet 2026

Avec le soutien de :

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

- Agrandir notre équipe (un-e psychologue)
- Augmentation de la capacité d'accueil
  - 200 places minimum (contre 90 cette année)
  - Dont env. 140 en centre-ville (Plainpalais)
- Elargir notre communication au grand-public (Juin-Août 2025)
  - Site web de la ville de Genève ?
  - Services sociaux des communes ?
  - Pro-Senectute ?
  - Articles dans la presse généraliste ? Radio ?
  - Plateforme du réseau sénior Genève

5. Perspectives

Perspectives

- Partenariats : emmener les ateliers hors des murs de l'Université
  - Réseaux de santé: dynamique de soins intégrés et de prévention
  - Communes ?
  - IEPA ?
  - Dans d'autres cantons ?

- Consultation clinique à destination des séniors et de leurs familles
  - Approche intégrative et basée sur le parcours de vie
  - Prises en charges pluridisciplinaires possibles (par ex. logopédie, spectre autistique et troubles apparentés, santé mentale post-traumatique, etc.)

- Développer de nouveaux ateliers pour les séniors et/ou à destination des professionnels ou entreprises concernées par le vieillissement ?

6. Publicité pour un autre projet (recherche) en Suisse Romande & Alémanique

ADVANCE
MENTAL HEALTH RESEARCH DONE DIFFERENTLY

CIGEV cité
Recherche translationnelle

OBJECTIF : Concevoir et évaluer des interventions efficaces pour promouvoir la santé cognitive et mentale des >65 ans.
Ambition à moyen-terme de créer des interventions accessibles à large échelle en Suisse.

Caractéristiques de l'intervention
- **Basée sur des enregistrements audios :** les participant-es apprennent des techniques éprouvées à appliquer au quotidien
- **Séances en grands groupes :** favorisent les interactions sociales et les échanges entre pairs
- **Facilitateurs/trices formés (non-experts) :** les séances en groupes sont guidées par des facilitateurs/trices

Lancement de l'étude : Janvier 2026 (régions germanophone et francophone de Suisse)

Nous recherchons
- Participants 65+
- Facilitateurs/trices de séances
- Etablissements ou lieux souhaitant héberger cette intervention (salle pour 20 personnes)

→ **Vous souhaitez participer ?** https://cigev.unige.ch/advance

→ **Vous disposez d'un lieu d'accueil ou souhaitez devenir facilitateur/trice ?** Envoyez un mail à melanie.mack@unige.ch

CAL CIGEV
Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft / Confédération suisse / Confederazione Svizzera / Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI
Funded by the European Union

Le mot de la fin selon nos participant-es

Des ateliers pour « dédramatiser les problèmes, et trouver **des solutions adaptées à soi-même** ! »

« Lors de cet atelier, j'ai pris conscience que **la meilleure attitude face au vieillissement était de devenir actrice** plutôt que de se contenter de jouer le rôle de l'observatrice. »

Merci pour votre attention !

Scan Me

Des questions ?

Infos et inscriptions : https://cigev.unige.ch/cigevcite/ateliers/

Contact : Emilie.Joly@unige.ch / +41 22 379 37 18

Avec le soutien de

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX