



COMMENT MOBILISER UN PUBLIC DE SENIORS À UNE ACTION DE PRÉVENTION ?

Un ensemble de freins et de leviers illustrés et détaillés pour guider les professionnels dans la mise en place de leurs actions pour le bien vieillir.



Dans le cadre du projet Bien Vivre Chez Soi, une étude a été mise en place auprès des personnes de plus de 60 ans de la Métropole de Lyon afin de comprendre leurs représentations concernant les actions de prévention de la perte d'autonomie. Cette étude a été réalisée en 2020 par l'agence Nova7 et la Direction de la Prospective et du Dialogue Public de la Métropole. Une trentaine d'entretiens ont été menés auprès de seniors avec des profils variés (sexe, âge, situation sociale et familiale, lieu de vie différents). Ce travail a permis de faire émerger **13 freins** et **12 leviers** à la participation aux actions de prévention.

L'objectif de ce livret est de synthétiser les éléments de cette étude pour les rendre actionnables sur le terrain par les professionnels de la prévention. Ces freins et leviers ne répondent pas à tous les profils de seniors. En effet, le public des plus de 60 ans est très hétérogène, il convient donc d'adapter son action aux personnes ciblées.

L'étude complète est plus large et présente également les moments clés pour la prévention et des profils types de personnes à travers leur rapport à la prévention. Elle est disponible en ligne sur le site :

bienvivrechezsoi.grandlyon.com

LES FREINS

1 p. 8-9

**LE MANQUE DE
CONNAISSANCE
DES RISQUES
SPÉCIFIQUEMENT LIÉS
AU VIEILLISSEMENT**

2 p. 10-11

**UNE APPROCHE
DE LA SANTÉ
AXÉE VERS
LE SOIN**

3 p. 12-13

**LA PERTE
D'AUTONOMIE
COMME
FATALITÉ**

4 p. 14-15

**LE REFUS
DE S'IDENTIFIER
À LA CATÉGORIE
« PERSONNES
ÂGÉES »**

5 p. 16-17

**LE REJET
DES SUJETS
ASSOCIÉS À LA
DÉPENDANCE**

6 p. 18-19

**LE SENTIMENT
D'ÊTRE MOINS
EXPOSÉ AUX
RISQUES QUE
LES AUTRES**

7 p. 20-21

**LE MANQUE
DE CONFIANCE
DANS CERTAINES
SOURCES**

8 p. 22-23

**LE SENTIMENT
DE NE RIEN
APPRENDRE**

9 p. 24-25

**LA RÉSISTANCE
À CERTAINES
THÉMATIQUES
(COMME
L'ALIMENTATION)**

10 p. 26-27

**LE REJET DES
CONTRAINTE
ET DES
OBLIGATIONS**

11 p. 28-29

**LE REJET DE
L'INFANTILISATION
ET DE LA
MORALISATION**

12 p. 30-31

**LE MANQUE
DE DÉTAILS SUR
LE CONTENU
DES ACTIONS**

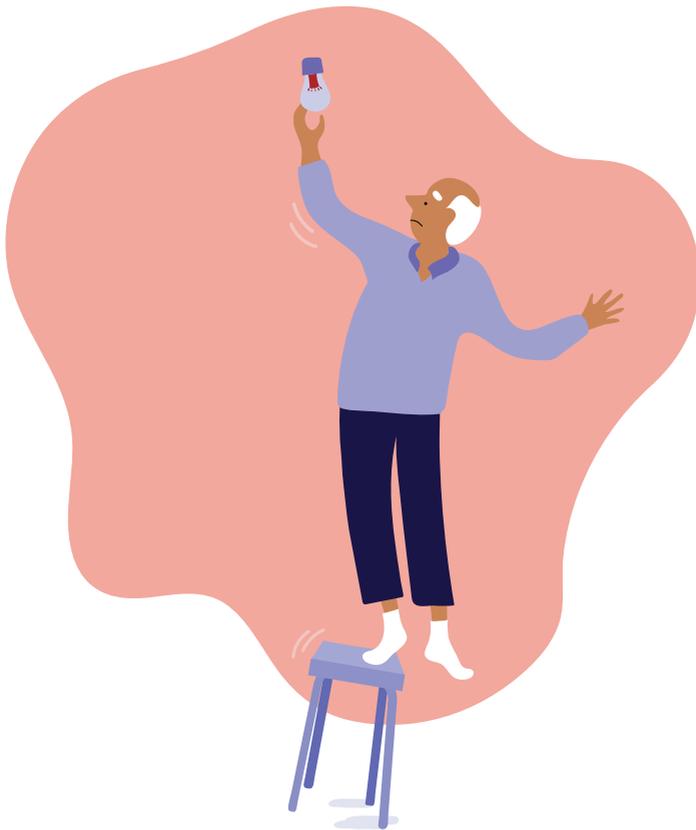
13 p. 32-33

**LA PREMIÈRE
EXPÉRIENCE
DÉCEVANTE**



1

LE MANQUE DE CONNAISSANCE DES RISQUES SPÉCIFIQUEMENT LIÉS AU VIEILLISSEMENT



Les seniors ignorent parfois les problématiques de santé spécifiquement liées à l'avancée en âge.

Les spécificités liées au vieillissement sont souvent méconnues. Certaines personnes âgées ont ainsi tendance à conserver leurs habitudes de vie alors que leurs besoins (nutritionnel, santé) évoluent avec l'avancée en âge.

Même si elles ont toujours pris soin de leur santé avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière par exemple, ce manque de connaissance les amène à négliger certaines précautions.

« **Moi j'ai toujours pris soin de ma santé, à manger équilibré et faire du sport ! Je vais continuer !** »

2

UNE APPROCHE DE LA SANTÉ AXÉE VERS LE SOIN



Les seniors peuvent avoir tendance à changer leurs habitudes seulement lorsque la perte d'autonomie se manifeste.

La méconnaissance généralisée de la prévention et des comportements à adopter pour préserver son autonomie implique une représentation palliative, voire parfois même curative de la santé.

Généralement, les personnes gardent le plus longtemps possible leurs habitudes. Les changements de ces habitudes ont alors lieu au moment où cela devient inévitable, et non pas au préalable dans un objectif de prévention.

« **Ça fait des années que je fais la même chose et je changerais si j'attrape quelque chose, s'il le faut mais pour l'instant je n'ai pas de problème particulier ou de douleur qui m'obligerait à changer.** »

3

LA PERTE D'AUTONOMIE COMME FATALITÉ



Les personnes âgées peuvent penser que la dépendance est une fatalité, et que l'adoption de nouveaux comportements ne peut pas retarder cette perte d'autonomie.

Les seniors perçoivent parfois les maladies et la perte d'autonomie comme une fatalité. Lorsqu'ils ont eu dans leur entourage des personnes malades ou dépendantes alors qu'elles n'avaient pas de comportements à risques (selon eux), ils en déduisent que les comportements préventifs n'ont pas de bénéfice sur la santé dans le grand âge.

Lorsqu'ils ont eux-mêmes déjà eu des problèmes, ils peuvent conclure qu'il n'est pas utile de faire trop attention à sa santé et qu'il est préférable de profiter de la vie tant qu'ils sont encore alertes.

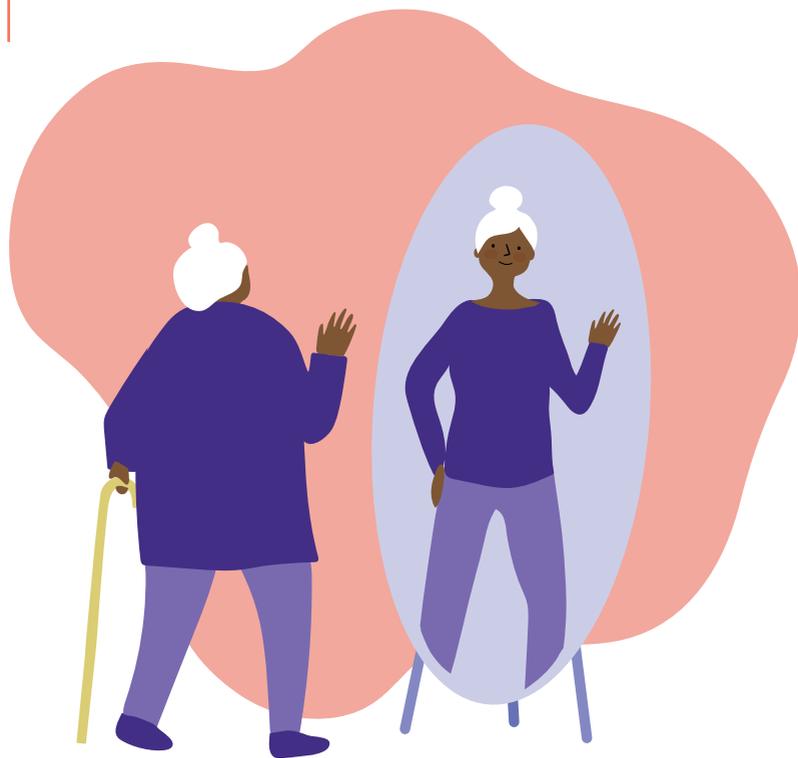


On ne peut pas éviter les maladies comme perdre la vue, on ne peut pas éviter la prostate, l'arthrose... La meilleure des préventions serait de ne pas mourir mais il faut se rendre à l'évidence. On se suit tous. Prendre soin de sa santé c'est bien, mais il ne faut pas non plus en faire trop à mon avis.



4

LE REFUS DE S'IDENTIFIER À LA CATÉGORIE « PERSONNES ÂGÉES »



Certaines personnes âgées n'acceptent pas d'être catégorisées selon leur âge et ne souhaitent pas participer à des actions ciblées pour les seniors.

Participer à des actions labellisées « prévention » est compliqué pour les personnes âgées du fait d'une stigmatisation associée aux activités qui ciblent les seniors. Lorsque des termes (comme celui de gériatrie) ou des images (comme des photographies de participants aux cheveux blancs) visibilisent que les personnes âgées sont la cible des actions, cela provoque un certain rejet. Ces images réveillent toutes les représentations négatives associées à la vieillesse et les personnes n'ont aucune envie d'y être associées.

C'est un rejet de principe (les personnes disent ne pas comprendre le bien-fondé d'un rassemblement sur le seul critère de l'âge) mais aussi de crainte d'une ambiance morose et démoralisante si une action rassemble des personnes retraitées exclusivement. Cela est particulièrement vrai pour les personnes proches de la soixantaine, pour qui il est difficile de fréquenter des clubs ou des ateliers où la moyenne d'âge est parfois plus proche de 80 ans.



Je me suis rendu compte que j'avais du rejet pour les personnes âgées et la vieillesse. Je me suis tournée vers les gens plus jeunes, mes petites nièces par exemple, qui ne me considèrent pas comme une mémé. C'est ça qui me fait peur dans les associations pour les personnes âgées : je pense à des cars remplis de personnes âgées qui font le tour de l'étang des Dombes et qui vont au resto ensemble.



5

LE REJET DES SUJETS ASSOCIÉS À LA DÉPENDANCE



Les personnes âgées peuvent avoir peur de se projeter dans des thématiques abordant la dépendance et la vieillesse.

Certaines thématiques de prévention pour le bien vieillir impliquent de se projeter dans l'anticipation de la grande vieillesse, qui est également associée à des choses qui font « peur ». Les personnes âgées n'ont pas forcément envie d'entendre parler de la maladie d'Alzheimer ou des EHPAD. Participer à une action sur l'aménagement de son logement renvoie par exemple à cette peur de ne pas pouvoir continuer à vivre chez soi.

« ***Ce qui m'inquiète c'est plus l'audition, j'ai des amis qui me recommandent de prendre une aide auditive, mais je m'en fiche complètement je préfère ne rien entendre que d'avoir une prothèse. C'est vieillir !*** »

6

LE SENTIMENT D'ÊTRE MOINS EXPOSÉ AUX RISQUES QUE LES AUTRES



Certaines personnes âgées ne vont pas se sentir concernées par des actions pour le bien vieillir, en pensant qu'elles sont exclusivement adressées aux seniors moins autonomes, plus précaires ou avec des soucis de santé.

Pour tenir à distance les sujets liés à la dépendance, certaines personnes adoptent la stratégie qui consiste à ne pas se sentir concerné. Certains seniors ne se considèrent pas encore assez vieux pour s'imaginer participer à un atelier ou s'inscrire dans un club. Pour eux, ces actions s'adressent à des personnes plus vieilles ou moins actives, car ils estiment que leur vie est encore assez dynamique pour les dispenser de participer à ce type d'actions. D'autres estiment que les actions s'adressent à des personnes seules, pauvres ou avec des problèmes de santé.

La prévention pour le bien vieillir nécessite d'intéresser des personnes qui ne se sentent pas concernées et qui ne veulent pas être concernées. Elles ne sont donc pas dans une logique préventive, tant qu'elles se sentent pleinement autonomes.

« **Je n'en vois pas bien l'utilité parce que j'ai une vie encore bien remplie. Peut-être dans 15 ans, quand j'aurais un déambulateur !**

« **Je pense que ça peut être bien pour des gens isolés par exemple, ceux qui ne savent pas comment bien manger, faire de l'exercice.**



7 LE MANQUE DE CONFIANCE DANS CERTAINES SOURCES



La multitude d'informations reçues par les seniors peut produire une méfiance envers les messages autour du bien vieillir. Ils vont davantage être à l'écoute de personnes de confiance comme leur médecin ou pharmacien.

Certaines actions de prévention souffrent d'un manque de crédibilité vis-à-vis de leur source et peuvent alors être mises au même niveau que la publicité et le démarchage commercial. Les seniors semblent exaspérés par le « culte de la jeunesse » (crème anti-rides, produit miracle...) et les procédés de démarchage qui envahissent leur boîte aux lettres. Cette méfiance peut également être un mécanisme de défense justifiant de ne pas suivre certaines recommandations pourtant largement diffusées.

« *C'est difficile de s'y retrouver entre la presse, les vidéos, la radio, les conférences... Je fais plus confiance aux spécialistes que je connais comme les médecins ou les pharmaciens.* »

8

LE SENTIMENT DE NE RIEN APPRENDRE



Certaines personnes âgées pensent que les actions de prévention ne vont rien leur apporter et qu'elles ne vont rien apprendre.

La plupart des seniors ont le sentiment de voir toujours les mêmes choses et critiquent donc les communications qui se ressemblent. Beaucoup d'actions de prévention subissent ce désintérêt car les seniors postulent qu'ils ne vont rien apprendre de nouveau, qu'ils savent déjà tout.

« **Un atelier nutrition ça ne me dit rien. Entendre ce qu'il faut manger, boire ou ne pas boire... il y a longtemps que je le sais.** »

9

LA **RÉSISTANCE** À CERTAINES THÉMATIQUES (COMME L'ALIMENTATION)



Certains sujets sont difficiles à aborder avec les personnes âgées, car ils sont très personnels et pas directement assimilés au « bien-vieillir ».

Par exemple, l'alimentation est perçue comme un facteur pour préserver sa santé tout au long de la vie mais elle reste très peu rattachée au bien-vieillir. Le lien des personnes à l'alimentation, au fait de « bien manger », est en effet très familial. Les habitudes alimentaires se sont construites au fil du temps, ont changé au gré des évolutions de la famille et du mode de vie. Les personnes ont des conceptions personnelles très définies de ce qu'est l'équilibre alimentaire, le plaisir de bien manger, car c'est étroitement lié à leur identité.

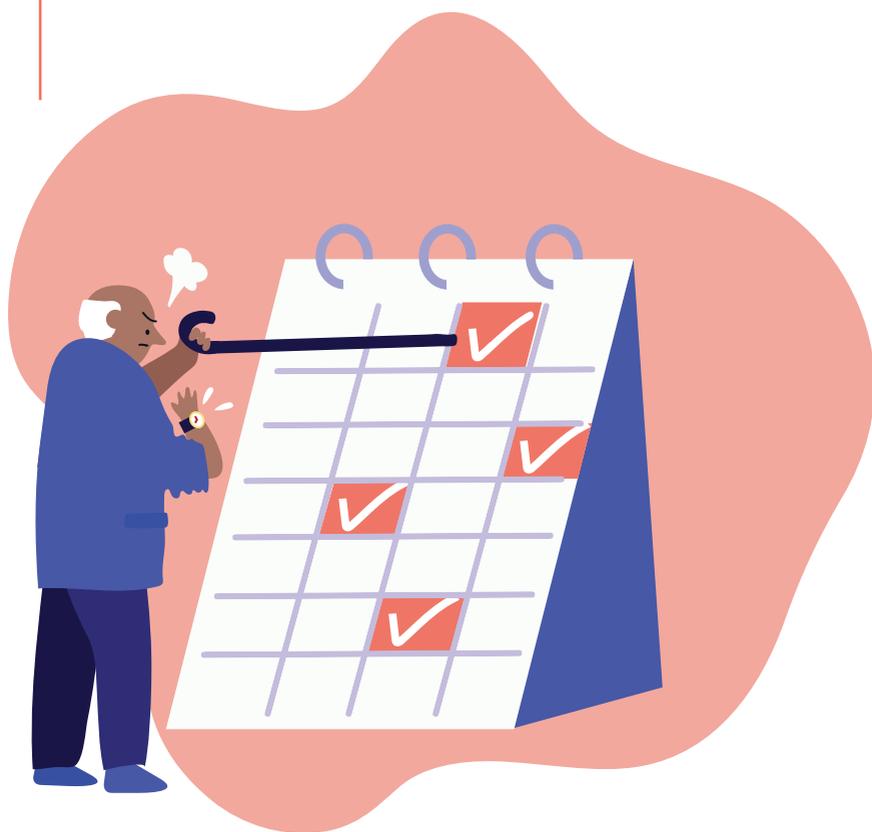
De plus, quand les personnes de plus de 60 sont interrogées, elles déclarent que l'alimentation relève avant tout d'une question de « bon sens ». Parvenues à un certain âge, beaucoup de personnes considèrent qu'elles maîtrisent suffisamment le sujet pour ne pas avoir de leçons à recevoir. Cela peut ainsi conduire certains seniors à rejeter des actions comme les ateliers sur la nutrition.



Je pourrais plus facilement avoir envie d'aller à la conférence « bien bouger bien vivre », qui serait animée par un neurologue. Plus volontiers que l'atelier « manger-bouger » parce que l'alimentation ce n'est pas un souci.



10 LE REJET DES CONTRAINTE ET DES OBLIGATIONS



Les contraintes et obligations horaires imposées par les organisateurs d'actions peuvent bloquer l'implication des personnes âgées.

La contrainte de devoir s'inscrire dans un club et d'y aller à dates et heures fixes peut rebuter certaines personnes qui estiment avoir eu leur quota d'obligations au temps de leur vie professionnelle.

« *Les vieux et les contraintes ça fait deux, vous pouvez essayer de me faire aller quelque part si c'est un jour où je n'ai pas envie, vous n'y arriverez pas.* »

11 LE REJET DE L'INFANTILISATION ET DE LA MORALISATION



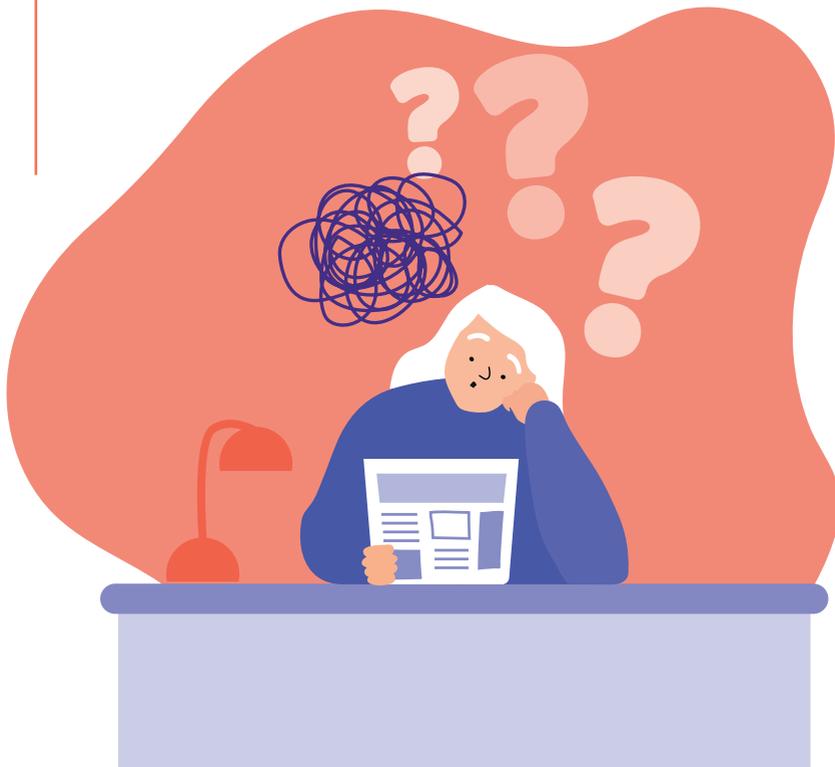
Les discours infantilisants et moralisateurs sur l'autonomie peuvent contrarier les personnes âgées.

La résistance des seniors à certains sujets est également liée à la remise en question de leur pouvoir d'agir. Heurtés parfois par le caractère infantilisant et moralisateur de certaines actions et de certains discours de prévention, plusieurs s'interrogent : Qu'est-ce qui est légitime au nom de la protection et de la bienveillance ? Quelle liberté pour les personnes âgées de choisir pour elles-mêmes ?

« ***C'est aux gens de choisir ce qu'ils veulent faire comme prévention. Je n'ai pas envie d'avoir quelqu'un qui me dise comment il faut faire pour bien vieillir.*** »

12

LE MANQUE DE DÉTAILS SUR LE CONTENU DES ACTIONS



Pour favoriser l'engagement dans une action, il est nécessaire que le contenu et le déroulé soient clairs et précis.

Certains seniors déplorent le manque d'explications sur le contenu des actions de prévention. Beaucoup ont du mal à imaginer quel pourrait être le programme d'un atelier, ou à y associer une ambiance.



Je ne sais pas trop ce qu'il y a sous cette histoire d'estime de soi... La photo donne envie mais c'est du yoga ? Autre chose ? Je n'en sais pas assez pour y aller.



13 LA PREMIÈRE EXPÉRIENCE

DÉCEVANTE



La première participation à une action peut être décisive pour une personne âgée, car cette expérience aura une influence sur son investissement sur le long terme.

Si une première participation à une action ne correspond pas aux attentes de la personne, elle peut alors être fermée à l'idée de renouveler l'expérience ou d'essayer un autre type d'action. La plupart du temps, les participants sont déçus car ils ont le sentiment de n'avoir rien appris, car ils ne s'entendent pas bien avec les autres, car l'action n'était pas assez personnalisée à leur goût ou ne correspondait pas à l'idée très précise qu'ils avaient.

« *Ça ne correspondait pas à ce que j'avais envie de faire. Surtout je n'ai accroché avec personne pour parler films ou spectacles, et je n'aime pas me forcer à discuter.* »

LES LEVIERS



1 p. 38-39
**LES ACTIONS
INTERGÉNÉRA-
TIONNELLES
ET NON
LABELLISÉES**

2 p. 40-41
**LA
PARTICIPATION
À UNE ACTIVITÉ
DÉCLIC**

3 p. 42-43
**LA PERCEPTION
D'UN BÉNÉFICE
DIRECT
SUR LA SANTÉ**

4 p. 44-45
**LES ASPECTS
LUDIQUES ET
CONVIVIAUX**

5 p. 46-47
**LA
COMMUNICATION
DE L'ACTION
À TRAVERS DIFFÉRENTS
CANAUX**

6 p. 48-49
**L'INFLUENCE
DE
L'ENTOURAGE**

7 p. 50-51
**LES ASPECTS
LOGISTIQUES**

8 p. 52-53
**L'ACCÈS À UN
TEST, À UNE
INITIATION**

9 p. 54-55
**LA CONFIANCE
EN LA SOURCE/
LA PERSONNE
QUI INTERVIENT**

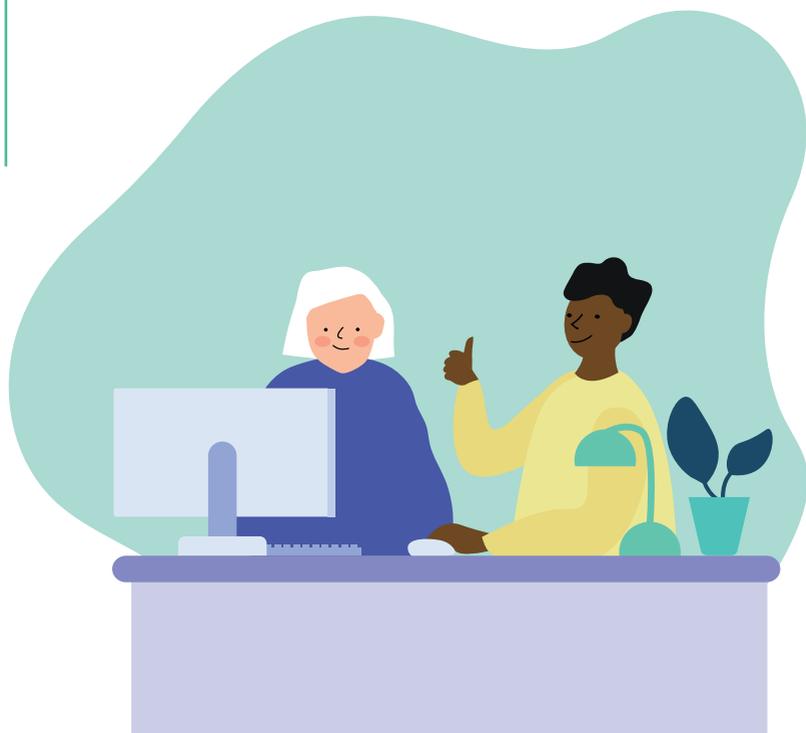
10 p. 56-57
**LE COLLECTIF
COMME
MOTIVATION**

11 p. 58-59
**L'INTÉGRATION
DE L'ACTIVITÉ
À LA ROUTINE**

12 p. 60-61
**L'IMPLICATION
DES SENIORS
DANS UN RÔLE
ACTIF**

1

LES ACTIONS INTERGÉNÉRA- TIONNELLES ET NON LABELLISÉES



Des actions qui rassemblent plusieurs générations et qui ne sont pas étiquetées « action pour les seniors » sont plus attractives.

Les actions non labellisées « prévention », qui peuvent concerner tous les publics, sont souvent plus attractives pour les participants que les actions ciblées seniors car ils ne se sentent pas catégorisés comme membres d'une population homogène, fictive et créée sur la seule base de l'âge.

Les activités intergénérationnelles séduisent une grande majorité des seniors. L'idée du brassage des générations est décrite comme stimulante pour les personnes âgées comme pour les plus jeunes et ce d'autant plus quand des enfants sont présents aux actions.



C'est vrai que dès qu'on est à la retraite on n'est plus qu'en contact avec des personnes à la retraite. Il faut des actions tous âges confondus, pour créer du brassage de générations et éviter de catégoriser les gens !



Dans cette optique, recréer des situations de vie quotidienne, qui peuvent manquer à certaines personnes qui se sont retrouvées assez isolées de par leur âge et le changement de leur mode de vie à la retraite, peut répondre à une envie de lien social.

Cependant le fait de se retrouver entre personnes du même âge peut être un levier de participation. Sur des questions de santé notamment, ou de sport pour les personnes les moins confiantes en leurs performances, savoir que l'on va se retrouver avec des personnes de son âge peut sembler plus adapté et se révéler rassurant.

2

LA PARTICIPATION À UNE ACTIVITÉ DÉCLIC



Une action appréciée peut encourager la participation à de nouvelles activités.

Pour entrer dans la dynamique de participation à des actions de prévention, les personnes doivent trouver une motivation initiale. Une activité qui attire peut jouer ce rôle de déclic (plusieurs seniors évoquent la marche nordique). De même, la Semaine Bleue qui semble assez connue des personnes âgées peut aussi tenir cette place de porte d'entrée pour faire découvrir d'autres actions.

Une première action comme une conférence, un cours de sport, ou encore un atelier nutrition peut enclencher une dynamique de prévention concernant différentes sphères de la vie. Les échanges et retours d'expérience des autres participants peuvent inciter à découvrir de nouvelles actions et ainsi adopter de nouvelles habitudes pour prendre soin de sa santé physique et mentale.

« *J'ai commencé à faire des choses dans le cadre de la Semaine Bleue et après j'ai pris l'habitude de regarder dans la newsletter de la CARSAT ce qui pouvait m'intéresser.* »

3 LA PERCEPTION D'UN BÉNÉFICE DIRECT SUR LA SANTÉ



Certaines personnes âgées sont plus volontaires pour participer à une action si le bénéfice sur la santé est clairement identifié.

Les personnes âgées sont globalement volontaires pour participer à une action lorsqu'elles estiment que c'est bon pour la santé. Certaines personnes peuvent être réceptives aux messages qui concernent des sujets traumatisants ou inquiétants, par exemple les chutes ou la maladie d'Alzheimer (même si certaines vont exprimer un rejet pour ces sujets reliés directement à la vieillesse). Communiquer sur les bénéfices concrets pour préserver sa mémoire ou prévenir les chutes pourrait ainsi rendre les actions plus attractives pour les participants.



Moi j'ai des problèmes de santé donc je suis plus à l'écoute et je participe à ces ateliers.

D'autre part, la prise de conscience peut être déclenchée par des expériences négatives liées à la santé et au vieillissement dans l'entourage ou dans la famille. Si une personne proche a eu des problèmes de santé ou a déployé des dispositifs pour favoriser le maintien à domicile, l'intérêt de la prévention pour le bien vieillir est davantage intégré.

« Ça me préoccupe car ma sœur de 87 ans fait un Alzheimer. Les jeux cérébraux ça peut être fatigant mais c'est une chose à développer !



4

LES ASPECTS LUDIQUES ET CONVIVIAUX



Certaines personnes âgées cherchent avant tout à prendre du plaisir dans un cadre convivial.

Pour certains seniors l'important est de faire de nouvelles rencontres et de se distraire dans un cadre convivial. Les seniors ont généralement envie de participer à des actions s'ils pensent ne pas s'y ennuyer et apprécient quand les activités prennent la forme de jeux, sans toutefois tomber dans l'infantilisation.

« *C'est l'aspect convivial de rencontrer d'autres gens qui m'intéressait. Parce que finalement on voit toujours les mêmes personnes, tous les jours. Il faut élargir son horizon. Il faut que ce soit sous une forme ludique... parce que sinon c'est tristounet.* »

5

LA COMMUNICATION DE L'ACTION À TRAVERS DIFFÉRENTS CANAUX



L'information doit atteindre les personnes âgées facilement et via différents canaux (courrier, newsletter, lien avec un acteur de proximité...).

Pour informer et intéresser les seniors ciblés aux actions, les informations doivent être complètes, adaptées, accessibles et attrayantes à première vue. Il est important que l'information leur arrive sans qu'ils aient besoin d'être proactifs, car ils n'iront majoritairement pas se renseigner d'eux-mêmes sur l'offre disponible.

Les newsletters de la CARSAT et les communications de la mairie sont identifiées comme de bons moyens d'informer les individus qui ont déjà un pied dans le parcours de la prévention, d'où l'importance perçue par les personnes âgées de rester connectées à travers une tablette ou un ordinateur et de maîtriser son usage.

Plus rarement, les personnes âgées sont elles-mêmes à la recherche d'actions de prévention. Dans ce cas, elles entretiennent un lien avec les structures de proximité pour consulter ce qui se passe sur leur territoire.

« **La Métropole va nous proposer une carte pour voir des activités pour les seniors. J'attends avec impatience.** »

6

L'INFLUENCE DE L'ENTOURAGE



L'entourage familial et amical de la personne âgée peut avoir un réel impact sur l'investissement dans des actions pour le bien vieillir.

Certains participants accèdent aux actions par le biais d'une personne déclic. Cela peut être un pair qui participe déjà à une action et y entraîne un.e ami.e, un.e voisin.e ou encore la famille. L'entourage permet alors d'accéder à l'information mais aussi, voire surtout de dépasser la peur ou la réticence d'aller seul à l'une de ces actions. Dans d'autres cas, la motivation première est de rassurer ses proches. Mais la participation pourra aboutir à une prise de conscience personnelle.

Les enfants peuvent également avoir une influence positive. Ils maintiennent avec leurs parents âgés le lien avec le monde d'aujourd'hui, les aident, les sollicitent via les petits-enfants.



Le yoga c'est ma fille qui m'a entraîné. Elle en parlait, je l'avais écoutée mais je trouvais que commencer à faire du yoga à plus de 70 ans, ce n'était peut-être pas terrible et finalement je ne m'en sors pas trop mal.



7

LES ASPECTS LOGISTIQUES



Le lieu et les horaires d'une action peuvent être des facteurs essentiels à prendre en compte pour une personne âgée.

Tous les détails logistiques (confort, distance, prix, accessibilité...) ont leur importance pour déterminer ou non, la participation à une action de prévention. Le lieu et son confort ont un certain poids dans la prise de décision : être bien assis, pouvoir accéder au lieu par les transports en commun ou encore aller dans un lieu prestigieux sont évoqués comme des conditions facilitant la participation.

Les horaires posent un certain paradoxe en termes d'organisation. Certains seniors ne veulent pas participer à une action en soirée mais décrivent en même temps un attrait pour les événements tous publics, qui sont par conséquent organisés à des horaires compatibles avec la vie active.



Ça dépend à quel moment de la journée et de la semaine l'événement se déroule. Si c'est fait pour les actifs et les retraités il faut que ce soit le week-end. Parce que le soir, on est devenu un peu flemmards. Mais si c'est qu'avec des personnes à la retraite... c'est moins bien, ça apporte moins.



8

L'ACCÈS À UN TEST, À UNE INITIATION

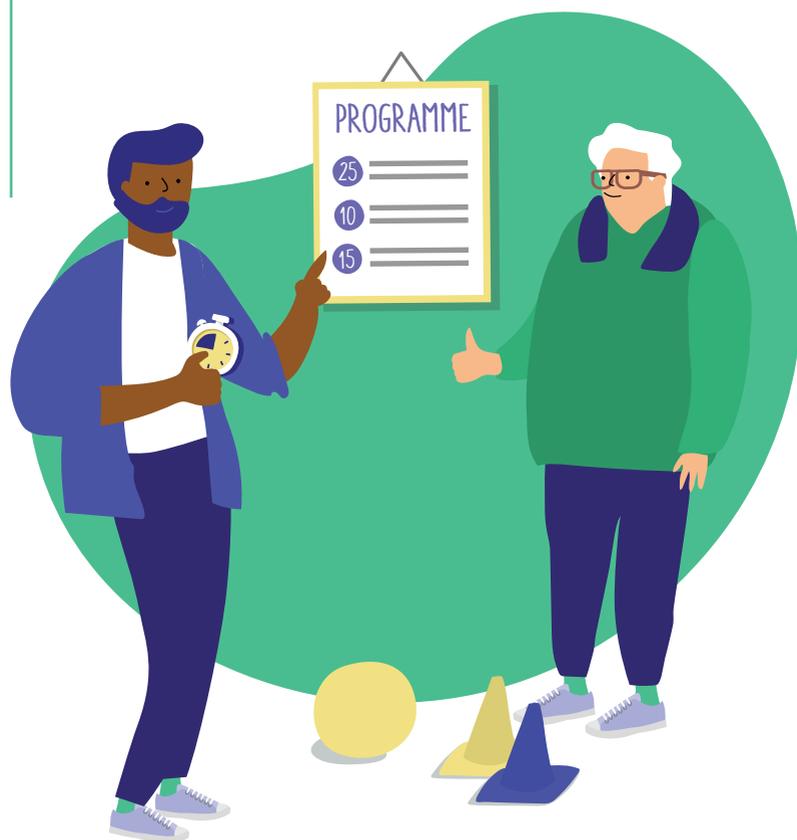


Une séance d'initiation et la gratuité de l'activité peuvent encourager les personnes âgées à participer aux actions.

Pour certains, la gratuité est importante pour la gestion de leur budget ou dans un principe d'égalité. Il s'agit également de proposer des initiations qui ne sont pas trop engageantes dans un premier temps pour donner envie de tenter l'expérience tout en laissant les participants libres : pas de cotisation, d'engagement sur l'année, etc.

« *Ça met les gens en confiance de proposer des activités offertes, de ne pas obliger à faire des inscriptions au début : on ne se sent pas trop contraints comme ça.* »

9 LA **CONFIANCE** EN LA SOURCE / LA PERSONNE QUI INTERVIENT



L'intervenant, sa crédibilité et son relationnel peuvent jouer un rôle important dans la participation des personnes âgées aux actions de prévention.

Pour lever le frein du manque de confiance en la source des actions de prévention, parfois associées au démarchage publicitaire qui cible les personnes âgées, il est important d'associer un professionnel de la santé ou à un expert scientifique à l'action, en particulier pour certains seniors qui recherchent des informations fiables.

« *Moi je pourrais y participer éventuellement. Je pense à une série de séances avec un vrai pro de santé.* »

L'animatrice ou l'animateur des ateliers ou des cours de sports a également son importance. Des animateurs perçus comme professionnels, attentifs aux participants (rythme, capacité...), jeunes et dynamiques peuvent mettre les participants en confiance et permettent de créer une ambiance conviviale qui incite à revenir à la suite des actions ou à des activités similaires.

« *On voulait voir ce que ça donnait et la personnalité de l'animatrice c'est important : on adhère autant au contenu qu'à la personne !* »

10

LE COLLECTIF COMME MOTIVATION



Pour certaines personnes âgées, être accompagné par un proche et participer à des actions en petit groupe sont des sources de motivation.

Il peut être difficile de se motiver seul à pratiquer un exercice physique régulier, à manger équilibré ou encore à participer à des actions de prévention. Le groupe est alors une source de motivation et une aide pour maintenir ses efforts dans le temps. Les petits groupes sont tout particulièrement motivants, ils permettent de créer des liens et d'échanger sans la lourdeur et l'aspect intimidant des groupes trop nombreux.

Le couple peut faciliter la motivation car les conjoints ont des initiatives complémentaires et peuvent éveiller mutuellement leur curiosité tout en étant rassurés de participer ensemble à une action de prévention.

Selon les personnes âgées, il est plus simple de créer de nouveaux liens autour de 60 ans que dans une vieillesse plus avancée. Il est donc important d'accompagner les personnes à trouver des groupes d'appartenance au début de la retraite.



Je vais à la salle de sport avec des copines, ou je marche avec des amis. C'est motivant parce que c'est beaucoup plus agréable et quand on a donné rendez-vous à des gens, sauf obligation imprévue, on ne va pas annuler : on s'y tient ! Et après, on est bien content d'y être allé.



11

L'INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ À LA **ROUTINE**



Des créneaux réguliers s'inscrivant dans la routine de la personne âgée vont encourager son implication dans l'activité.

Lorsqu'une action ou une pratique de prévention est régulière, et intégrée à la semaine ou à la journée type des personnes âgées, il est beaucoup plus simple pour elles de continuer à y participer. Ce temps dédié devient naturel, source de bien-être, voire même indispensable. Cela suppose souvent de commencer par un test, car des obligations fixes peuvent être perçues comme contraignantes dans un premier temps.

« *J'essaye toujours d'être très régulière et de garder tel jour à telle heure pour une même activité. Ça permet de bien structurer mes journées avec des occupations. Sinon on se dit « la semaine prochaine.* »

12

L'IMPLICATION DES SENIORS DANS UN RÔLE ACTIF



Les seniors peuvent se sentir plus investis lorsqu'ils ont une vraie responsabilité dans l'animation des actions

Impliquer le public dans un autre rôle que celui de participant peut être très valorisant et engageant. Certaines personnes s'imaginent facilement animer, donner des cours... ce qui peut constituer une piste intéressante pour investir davantage les seniors, en particulier les jeunes retraités, dans une dynamique de prévention active.



Ça m'intéresserait d'animer un petit groupe sur l'un de mes centres d'intérêt, plus que d'y participer. Un cours de sport par exemple !



Valoriser l'investissement des seniors dans des structures associatives est une forme de prévention. En effet, l'engagement associatif constitue un très bon vecteur de lien social et permet aux personnes âgées d'avoir un sentiment d'utilité sociale. Dans la même logique, permettre aux personnes de plus de 60 ans de garder, si elles le souhaitent, une partie d'activité professionnelle, est une manière de continuer d'apporter de la valeur à une société qui est centrée autour du travail marchand.

RÉCAPITULATIF DES **FREINS** ET DES **LEVIERS**



LE MANQUE DE CONNAISSANCE DES RISQUES SPÉCIFIQUEMENT LIÉS AU VIEILLISSEMENT



LE SENTIMENT DE NE RIEN APPRENDRE



LA RÉSISTANCE À CERTAINES THÉMATIQUES (COMME L'ALIMENTATION)



UNE APPROCHE DE LA SANTÉ AXÉE VERS LE SOIN



LA PERTE D'AUTONOMIE COMME FATALITÉ



LE REFUS DE S'IDENTIFIER À LA CATÉGORIE « PERSONNES ÂGÉES »



LE REJET DES CONTRAINTES ET DES OBLIGATIONS



LE REJET DE L'INFANTILISATION ET DE LA MORALISATION



LE REJET DES SUJETS ASSOCIÉS À LA DÉPENDANCE



LE SENTIMENT D'ÊTRE MOINS EXPOSÉ AUX RISQUES QUE LES AUTRES



LE MANQUE DE CONFIANCE DANS CERTAINES SOURCES



LE MANQUE DE DÉTAILS SUR LE CONTENU DES ACTIONS



LA PREMIÈRE EXPÉRIENCE DÉCEVANTE

RÉCAPITULATIF DES **FREINS** ET DES **LEVIERS**



LES ACTIONS INTER-
GÉNÉRATIONNELLES
ET NON LABELLISÉES



LA PARTICIPATION
À UNE ACTIVITÉ
DÉCLIC



LA PERCEPTION D'UN
BÉNÉFICE DIRECT
SUR LA SANTÉ



LES ASPECTS
LOGISTIQUES



L'ACCÈS À UN TEST,
À UNE INITIATION



LA CONFIANCE
EN LA SOURCE/
LA PERSONNE
QUI INTERVIENT



LE COLLECTIF
COMME
MOTIVATION



LES ASPECTS
LUDIQUES ET
CONVIVIAUX



LA COMMUNICATION
DE L'ACTION
À TRAVERS DIFFÉRENTS
CANAUX



L'INFLUENCE
DE L'ENTOURAGE



L'INTÉGRATION
DE L'ACTIVITÉ
À LA ROUTINE



L'IMPLICATION
DES SENIORS DANS
UN RÔLE ACTIF

Le contenu de ce document provient de l'Étude « **Bien vivre chez soi : Usages et représentations autour de la prévention pour le bien vieillir, freins, leviers et facteurs clés de succès pour la participation aux actions labellisées prévention** » (janvier 2021) réalisée par l'agence Nova7 et missionnée par la Direction de la Prospective et du Dialogue Public de la Métropole de Lyon.

Ce document a été conçu, mis en page et illustré par Mathieu Surrel, Élodie Poulin et Camille Constant en collaboration avec l'équipe Bien Vivre Chez Soi.

Décembre 2021

