

Livret de présentation

— Le Grand Déballâge



* Sommaire

* Introduction

Contexte	04
Présentation de l'outil	05
Objectifs pédagogiques	06
Publics cibles	06
Mise en place	06
Conditions gagnantes	07

* Matériel et contenu

Contenu global de l'outil	08
Checklist avant installation	09
Détails des éléments par totem	10

* Détails de l'animation

Exposition autonome	14
Dynamique support d'animation	15

Remerciements	16
---------------	----

Document produit et illustré
par l'équipe Bien Vivre Chez Soi

Projet financé par la
Commission des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie de la Métropole de Lyon.

Introduction

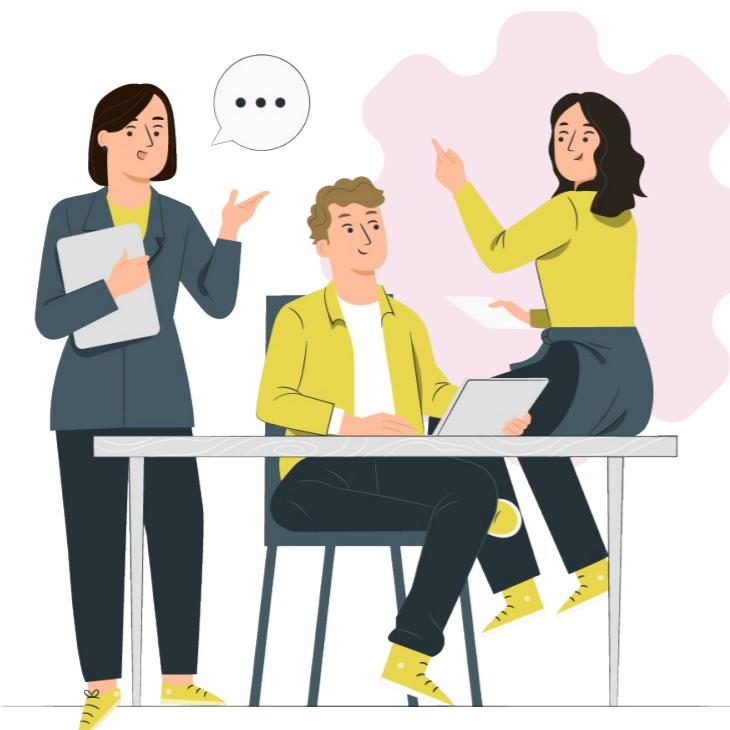
Contexte

Le projet **Bien Vivre Chez Soi**, porté par la Métropole de Lyon et financé par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, a pour mission d'accompagner les professionnel·les du territoire à la mise en place d'actions collectives de prévention auprès de seniors.

Il se décline notamment à travers la création d'**outils d'animation** en collaboration avec les partenaires du territoire. Ces outils pédagogiques sont des ressources permettant à ces professionnel·les d'aborder des thématiques variées liées à la prévention de la perte d'autonomie (adaptation du domicile, alimentation, ...) lors d'animations collectives.

En 2023, l'équipe projet a lancé une démarche partenariale autour de la thématique de **l'âgisme**. Considéré comme un **enjeu mondial** par l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**, l'âgisme a des impacts négatifs sur la santé. Suite à cette démarche, trois outils pédagogiques ont été conçus pour sensibiliser à la thématique de l'âgisme : "Le Grand Déballâge", "La fresque de l'âgisme" et "Dilemme".

Ce livret est un document de présentation de l'outil "Le Grand Déballâge".



Présentation de l'outil

"Le Grand Déballâge" est un outil pédagogique imaginé sous forme d'**exposition itinérante et autoportante**. Constituée de 4 totems d'information et d'activités ludiques, cette exposition interactive a pour objectif de **sensibiliser un large public à la thématique de l'âgisme**.

Elle invite à se questionner sur ses représentations liées à l'âge, à découvrir le concept d'âgisme, ses manifestations concrètes, ses conséquences sur la santé et à envisager des pistes d'actions pour agir au quotidien.

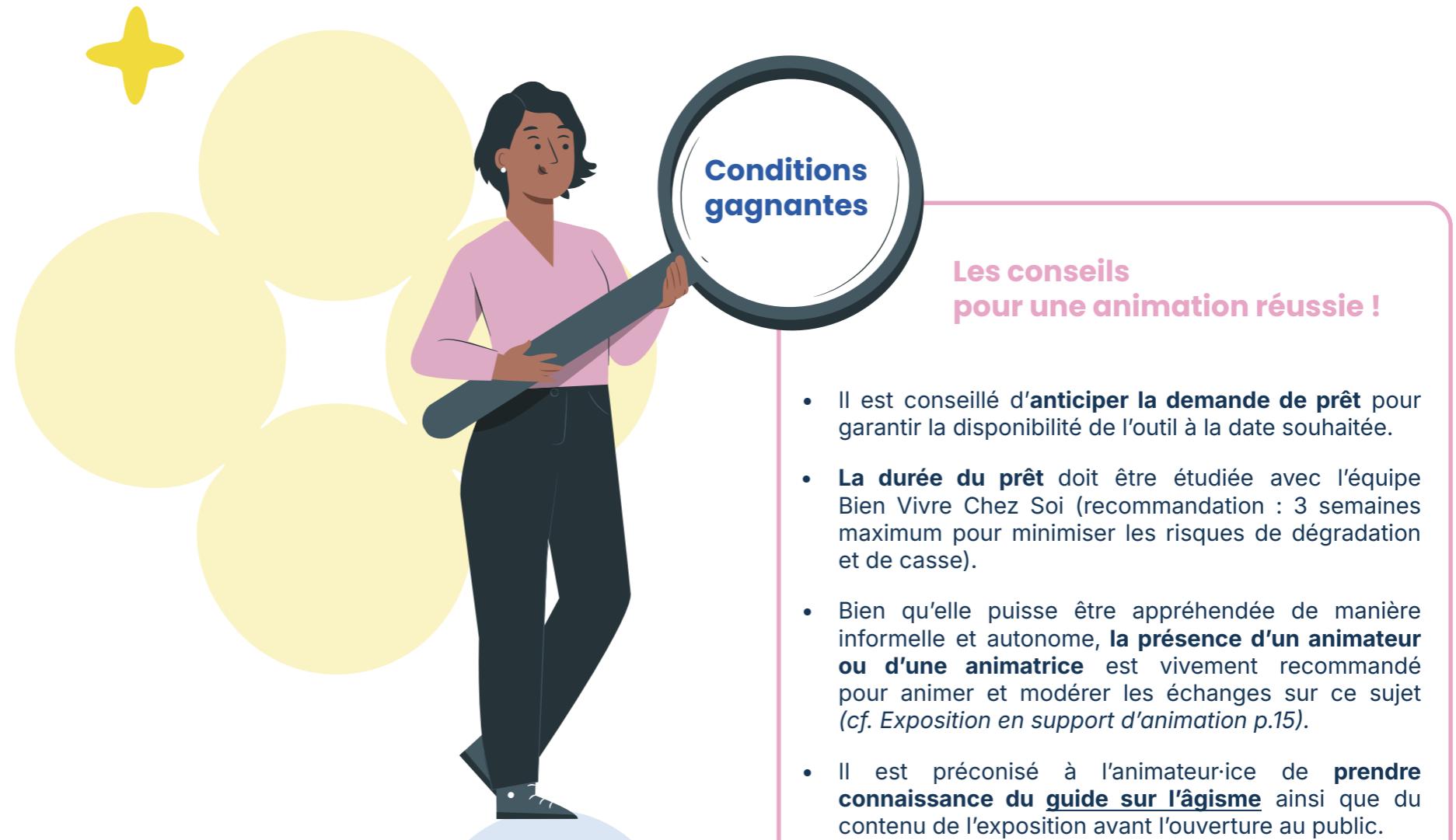
Cette exposition a vocation à être **accueillie dans des structures du territoire ou lors d'événements locaux**. Le public peut déambuler librement pour découvrir les informations et activités dans l'ordre et au rythme qu'il souhaite.

"Le Grand Déballâge" est une création de l'équipe Bien Vivre Chez Soi et du collectif de designers CRAFTERS sur la base de toutes les ressources documentaires sur l'âgisme rassemblées par l'équipe depuis l'année 2023, avec l'aide du Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes (AURA).



Objectifs pédagogiques

“Le Grand Déballâge” couvre 2 grands objectifs pédagogiques :



Publics cibles

Grand public : à partir de l'adolescence

Les **professionnel·les** en lien avec les seniors et/ou les jeunes

Petit plus !



Le format exposition permet de toucher un grand groupe de participant·es et se prête parfaitement à des actions intergénérationnelles.

Mise en place

L'exposition “Le Grand Déballâge” est **emprurable gratuitement** auprès de l'équipe Bien Vivre Chez Soi, qui assure le **déplacement, le montage et le démontage**.

Un **espace adapté** est nécessaire pour le déploiement des 4 totems (2m de haut pour un encombrement au sol de 70cm par 70cm). Aussi, il est important de prévoir un espace suffisamment grand afin d'accueillir un groupe et faciliter la circulation.

Avant le démontage de l'exposition par l'équipe Bien Vivre Chez Soi, la **structure se charge de remettre en état les 4 totems** en nettoyant les panneaux, en enlevant les gommettes, les post-its et tous les autres éléments ajoutés par le public.

→ A noter : Toutes les informations figurant sur les totems de l'exposition sont issues de sources précisées directement sur les panneaux.



Matériel et contenu

Contenu global de l'outil



1 totem, constitué de 3 panneaux dépliants



9 éléments de fixation



1 perceuse (sac n°1)



4 grands sacs de transports violettes (20 kg chacun)



Des éléments annexes et leurs fixations pour les accrocher sur les totems



Des fournitures : post-it, stylos, feutres pour tableau blanc, gommettes,...

Pour l'animateur ou l'animatrice :



Un livret de présentation de l'exposition "Le Grand Déballage"



Un guide sur l'âgisme



Une affiche de communication

à télécharger ici urlz.fr/kN8E5y



Checklist des choses à ne pas oublier avant, pendant et après

Installation

- Recharger la petite perceuse
- Avoir un diable ou un chariot à disposition
- Resserrer les boulons des charnières (clé de 7)

Matériel à mettre à disposition

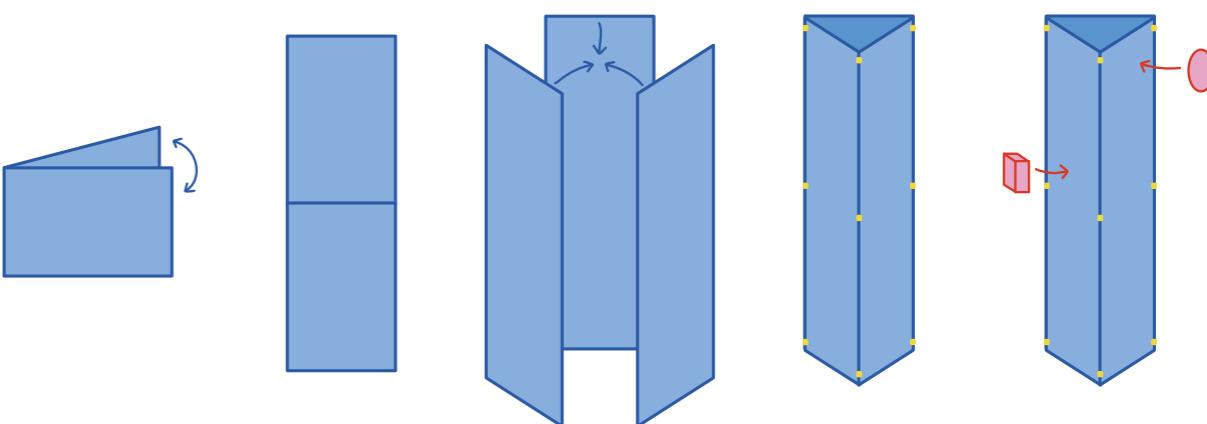
- Feutres pour tableau blanc (noir de préférence)
- Stylos noirs ou bleu
- Scotch
- Patafix
- Post-it
- Gommettes
- Une table avec une urne + papier + stylos

Démontage

- Recharger la perceuse
- Spray nettoyant
- Chiffon ou sopalin

Détails des éléments par totem

Chacun des totems est composé de 3 panneaux qui se déplient et s'assemblent. Des éléments annexes sont ensuite fixés sur les totems avec les fixations (fournis dans les sacs violettes).





Panneau 1 : Introduction

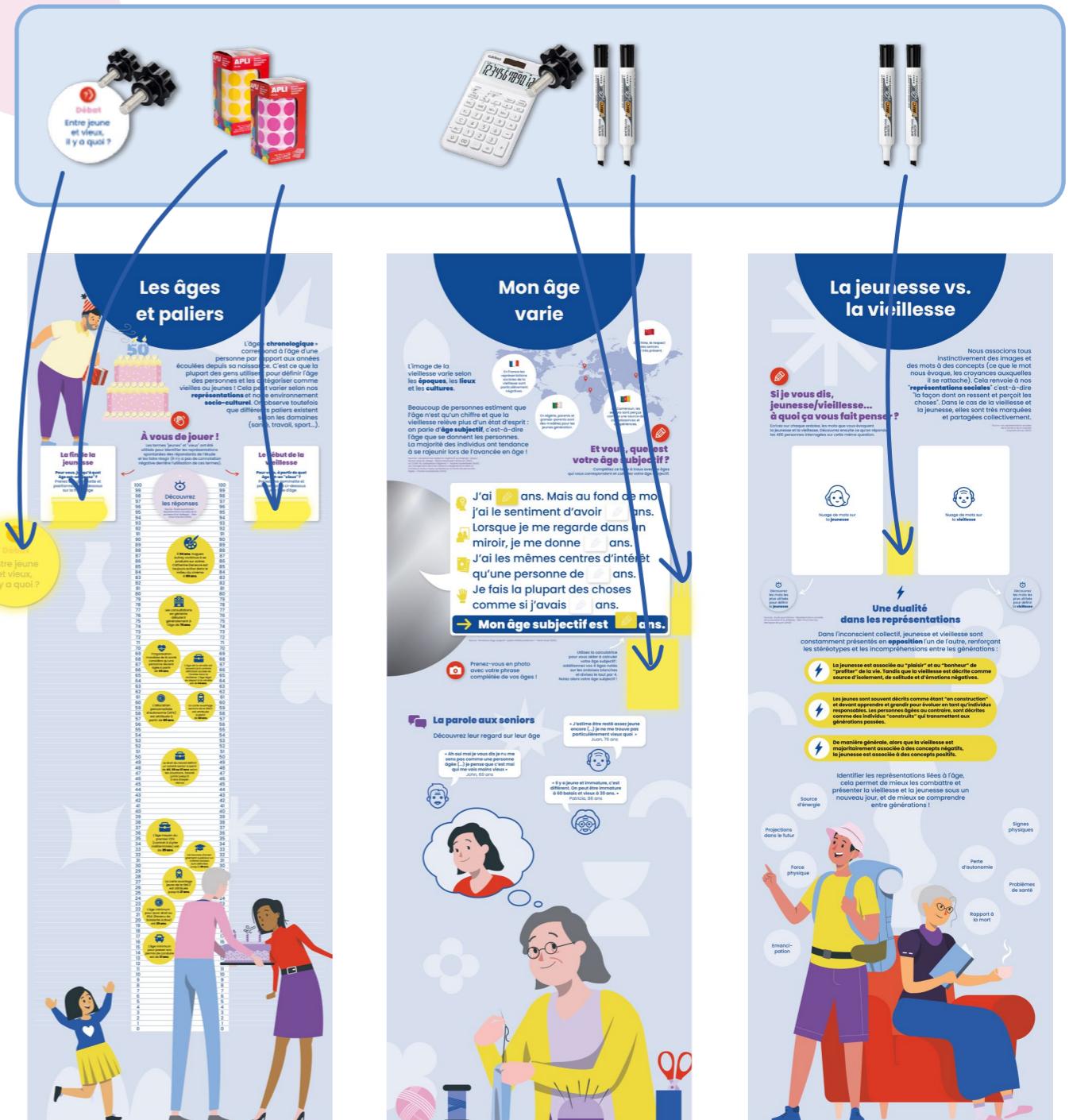
Présentation de l'exposition et définition de l'âgisme

Panneau 2 : L'âgisme

Faire la différence entre stéréotype, préjugé et discrimination

Panneau 3 : Les types d'âgisme

Présentation des trois formes que peut prendre l'âgisme



Panneau 4 : Les âges et paliers

Présentation de l'âge chronologique et des différents paliers de catégorisation liés à l'âge selon les domaines

Panneau 5 : Mon âge varie

Présentation de l'âge subjectif et de l'influence de la culture et l'époque dans les représentations liées à l'âge

Panneau 6 : La jeunesse vs. la vieillesse

Réflexion sur les représentations sociales liées à l'âge et mise en avant des oppositions entre jeunesse et vieillesse

Totem 3 : Idées reçues et clichés

Les clichés sur les "jeunes"

Face à la multitude d'informations que nous recevons quotidiennement, l'un des moyens de simplifier notre réalité est le **mécanisme de catégorisation**, c'est-à-dire le fait de classer les personnes en fonction de ce qu'elles abordent à la formation de stéréotypes.

Portrait d'un "jeune"

Quels sont les clichés que les personnes âgées ont sur les jeunes ?

- À votre avis, un "jeune" est quel genre de personne ?
- À votre avis, un "jeune" porte quelles sortes de vêtements ?
- À votre avis, un "jeune" a quelles habitudes ?

Les clichés sur les "vieux"

Les médias, notre environnement socio-culturel et les groupes sociaux contribuent à véhiculer et amplifier ces idées reçues, qui sont parfois des visions caricaturées de la jeunesse.

Portrait d'un "vieux"

Quels sont les clichés que les personnes âgées ont sur les personnes âgées ?

- À votre avis, un "vieux" est quel genre de personne ?
- À votre avis, un "vieux" porte quelles sortes de vêtements ?
- À votre avis, un "vieux" a quelles habitudes ?

Les idées reçues

La place de la vieillesse dans le discours social est marquée par l'effacement de la personne et de la place qu'elle occupe au long de notre vie par un **mélange de visions fantaisistes**, de rumeurs et parfois de vérités qui se trouvent déformées, détournées et généralisées.

Débat

Comment la jeunesse et les personnes âgées sont-elles dans notre société ?

Testez vos idées reçues !

Quel est votre profil ?

- Dynamique
- Technophile
- Dissipé
- Râleur
- Créatif
- Expérimenté
- Sage
- Insouciant
- Angoissé
- Lent
- Technophile
- Novice

À que les "vieux" pensent des "jeunes"

« Ils ne peuvent pas penser des réflexions. Ils sont trop naïfs pour comprendre les choses. Ils pensent à une chose à l'autre tout au long de leur vie. »

À que les "jeunes" pensent des "vieux"

« Je n'aime pas trop le mot "vieux" mais je le trouve assez bien. C'est un peu négatif mais je l'apprécie. »

Découvrez le podium des mots les plus utilisés pour les "jeunes"

Découvrez le podium des mots les plus utilisés pour les "vieux"

Panneau 7 : Les clichés sur les "jeunes"

Réflexion sur les représentations de la jeunesse

Panneau 8 : Les clichés sur les "vieux"

Réflexion sur les représentations de la vieillesse

Panneau 9 : Les idées reçues

Analyse des idées reçues caractérisant les personnes "jeunes" et "âgées"

Totem 4 : Impact sur la santé et actions

L'âgisme est omniprésent

L'âgisme est considéré comme un enjeu mondial par l'Organisation Mondiale de la Santé et de nombreuses études démontrent ses effets négatifs sur la santé globale.

En France

- 1 personne sur 2 dans le monde a une attitude âgiste envers les personnes âgées
- 1 personne sur 3 en Europe déclare avoir été la cible de l'âgisme
- En France, l'âgisme est présent sur 8 de plus de 10 personnes dans les 5 dernières années.
- Elle est le second motif de discrimination dans les communes suivantes :

 - Les transports publics (42 %)
 - Les services administratifs (33 %)
 - Les services bancaires et des services (34 %)

En France

Comment les personnes âgées sont-elles représentées dans les médias ? Il est intéressant de rappeler que ces idées reçues sont réductrices et ne représentent pas la réalité.

Découvrez le podium des mots les plus utilisés pour les "jeunes"

Découvrez le podium des mots les plus utilisés pour les "vieux"

Les conséquences sur la santé

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de compétitivité physique, mentale et sociale, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.

Santé mentale

Santé sociale

Santé physique

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme prennent moins soin de leur santé que les autres

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de dépressions

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies mentales

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cardiaques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies respiratoires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies digestives

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies neurologiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies orthopédiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies oculaires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cutanées

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cardiaques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies respiratoires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies digestives

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies neurologiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies orthopédiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies oculaires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cutanées

Passez à l'action !

En effet, pour des changements à l'échelle mondiale, il est possible d'agir individuellement (au-delà de sa famille, de son entourage, de son travail...) afin de prévenir l'âgisme. Voici quelques conseils à cet égard :

- Participer aux projets entraînant
- Adopter ses habitudes et routines
- Communication et échanges
- Renouveler les actions entre générations

Faites tourner la roue !

Opération

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cardiaques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies respiratoires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies digestives

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies neurologiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies orthopédiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies oculaires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cutanées

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cardiaques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies respiratoires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies digestives

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies neurologiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies orthopédiques

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies oculaires

À que les personnes âgées touchées par l'âgisme sont plus susceptibles de souffrir de maladies cutanées

À vous d'agir contre l'âgisme !

Panneau 10 : L'âgisme est omniprésent

Visualisation de l'omniprésence de l'âgisme à travers le monde et dans tous les domaines de la société

Panneau 11 : Les conséquences sur la santé

Présentation des effets négatifs que l'âgisme peut avoir sur la santé globale des personnes âgées

Panneau 12 : Passez à l'action !

Proposition de pistes d'actions concrètes pour lutter contre l'âgisme au quotidien

Détails de l'animation

Préparation en amont

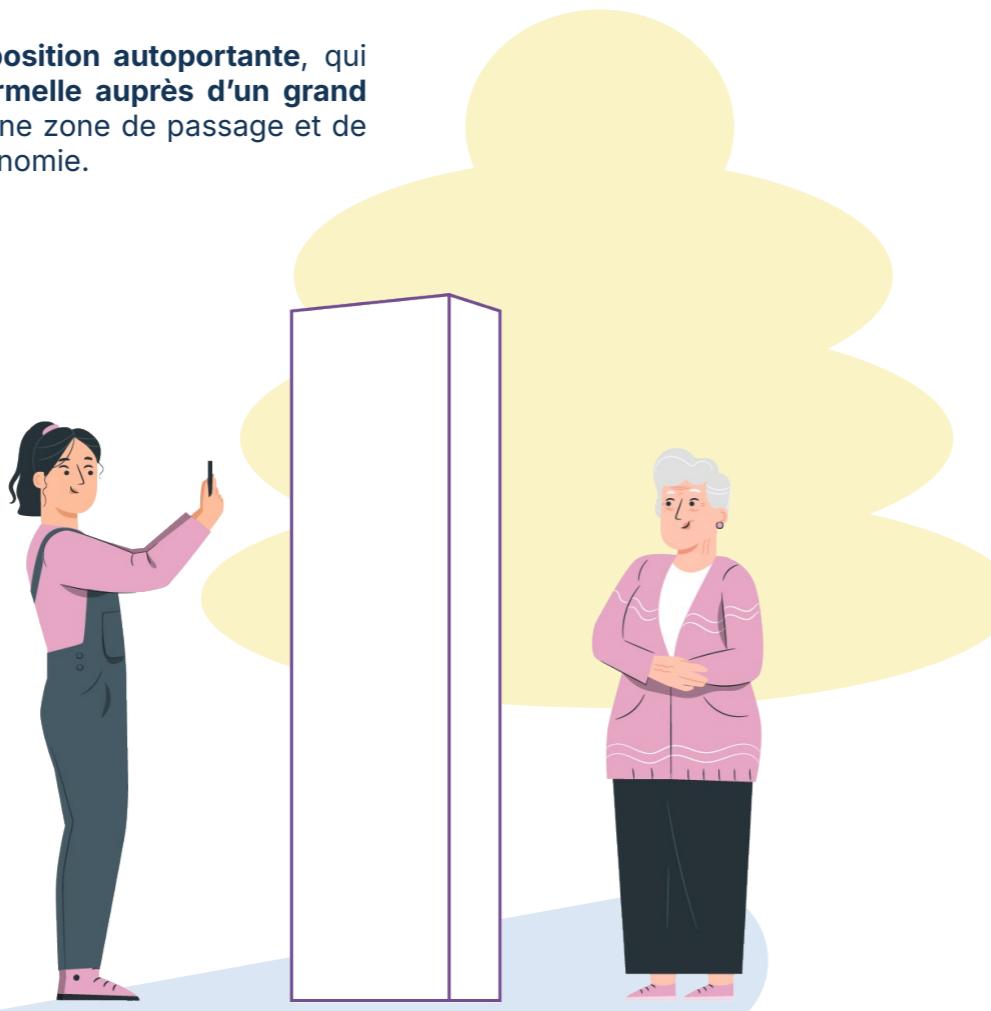
- Choisir un **espace adapté** pour l'installation de l'exposition (bien visible, circulation facile, ...)
- **Communiquer sur l'installation de l'exposition** grâce à l'affiche fournie par l'équipe Bien Vivre Chez Soi
- Prévoir suffisamment de temps pour **se préparer** (lecture du guide sur l'âgisme, prendre connaissance des informations de l'exposition)

La structure souhaitant emprunter l'exposition peut choisir entre deux dynamiques :

Exposition en autonomie

"Le Grand Déballage" est une **exposition autoportante**, qui peut être utilisée de **manière informelle auprès d'un grand groupe**. Il suffit de l'installer dans une zone de passage et de laisser le public la découvrir en autonomie.

Le public peut déambuler librement entre les totems pour découvrir les informations dans l'ordre qu'il souhaite. **Les activités interactives font alors office d'animation**. Elles permettent de dynamiser la visite et mettre en action le public pour qu'il projette davantage les enjeux de l'âgisme dans son quotidien.



Exposition en support d'animation

La présence d'un **animateur ou une animatrice** sur des moments prédéfinis peut être pertinente, en complément de la découverte autonome de l'exposition. Voici quelques idées de temps animés :

Un vernissage

Le premier jour de l'exposition, vous pouvez organiser un temps fort avec un discours d'introduction, pour présenter "Le Grand Déballage" et inviter le public à participer.

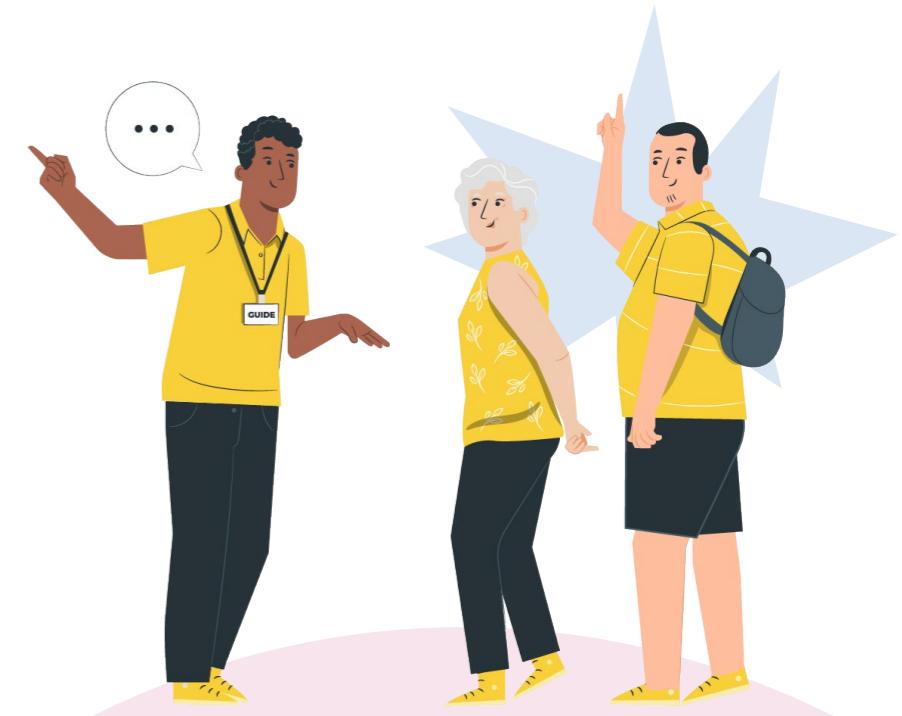
Des temps d'animation

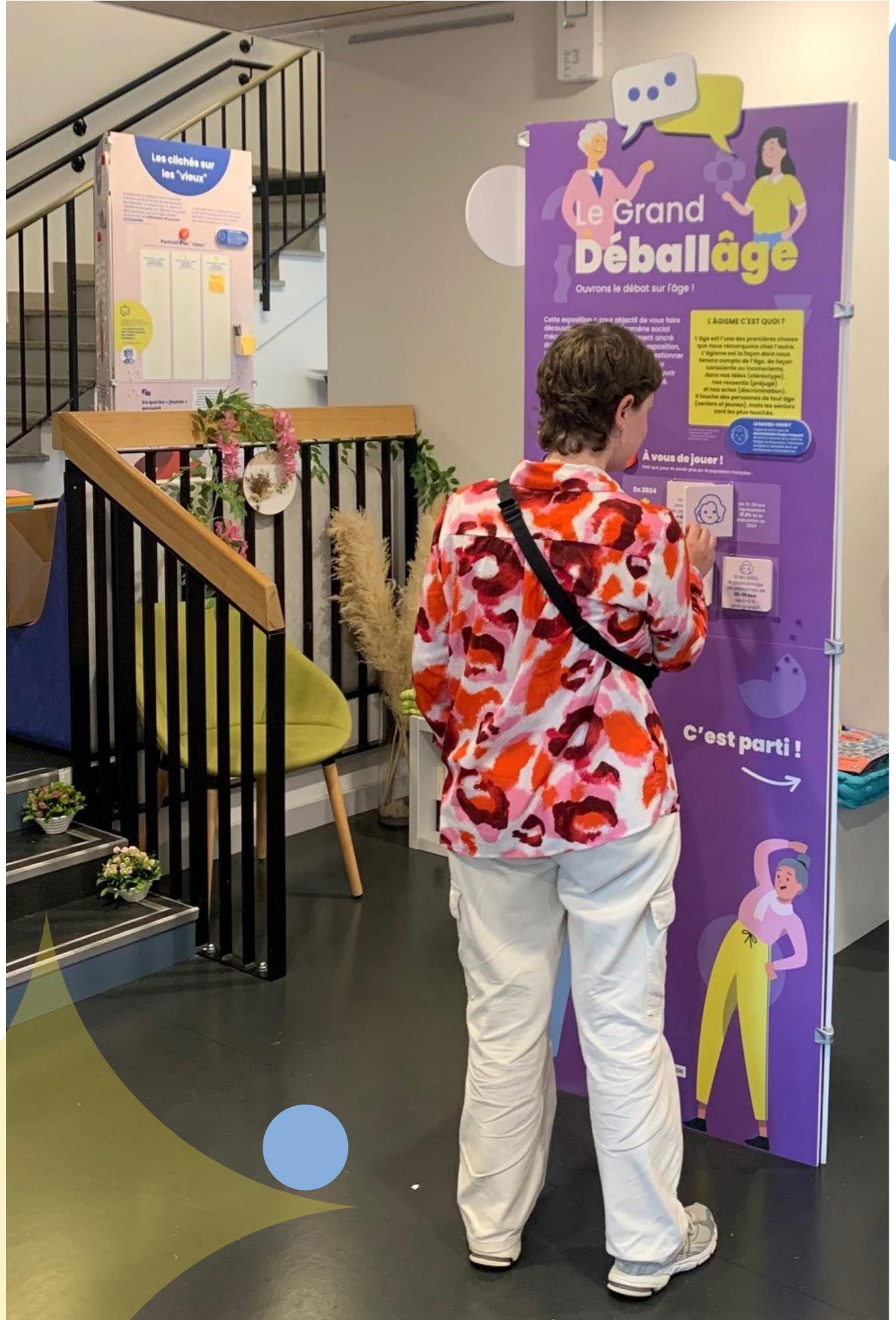
Vous pouvez animer des actions collectives de prévention sur le sujet de l'âgisme, en petit groupe, avant ou après la visite de l'exposition
(par exemple avec d'autres outils pédagogiques du projet Bien Vivre Chez Soi)

Des temps de visite accompagnés

Vous pouvez accompagner des petits groupes dans la découverte progressive de l'exposition, pour encourager la discussion et les débats entre les visiteurs et visitrices.

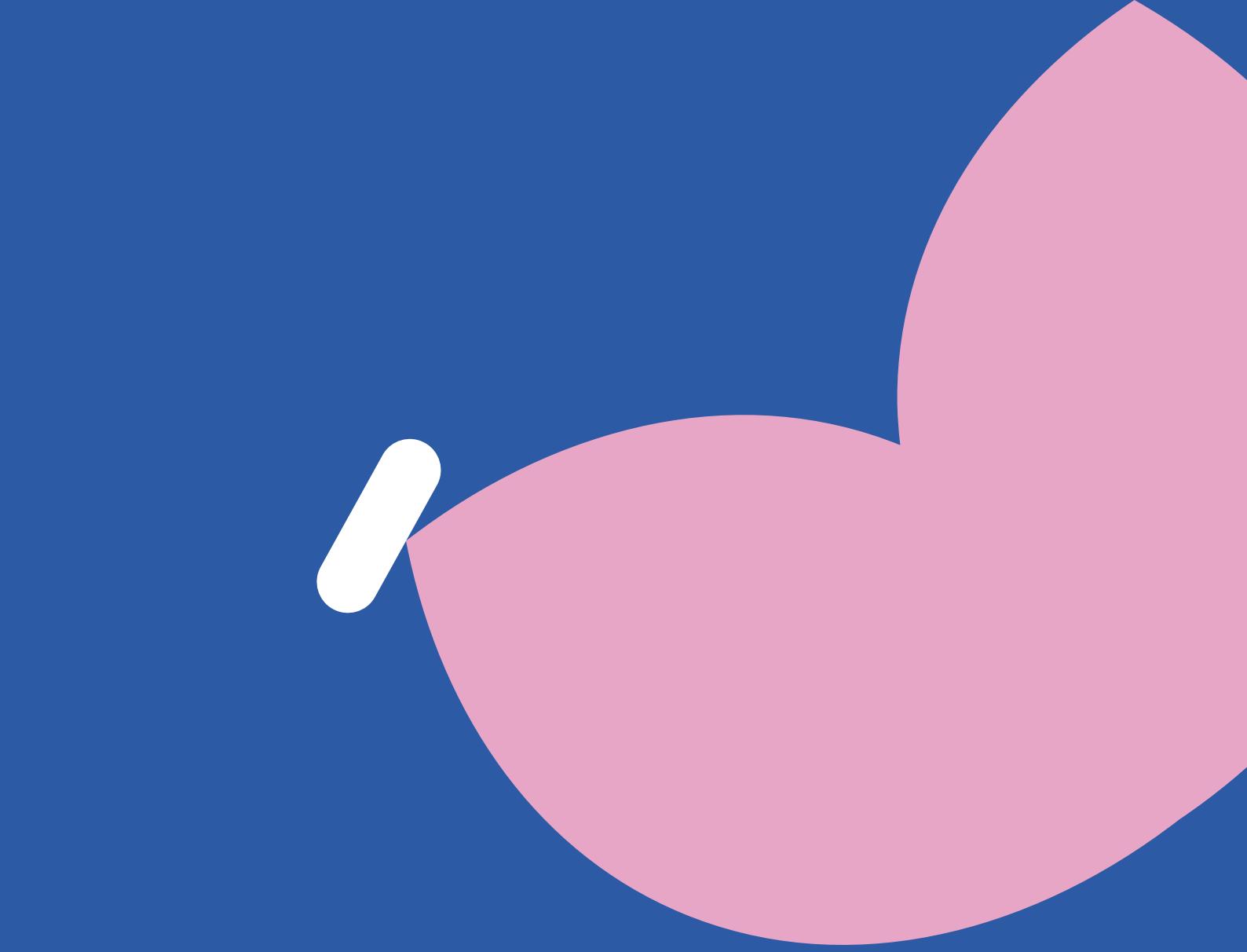
La présence de ce médiateur ou médiatrice n'est pas nécessaire tout au long de l'installation de l'exposition dans les locaux de la structure. Elle peut être ponctuelle.





Remerciements

"Le Grand Déballâge" est une création de l'équipe Bien Vivre Chez soi et du collectif de designer Crafters, grâce au financement de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Métropole de Lyon. Cette exposition est le fruit de toutes les ressources documentaires sur l'âgisme rassemblées par l'équipe depuis l'année 2023, avec l'aide du Gérontopôle AURA.



Document produit et illustré par l'équipe
Bien Vivre Chez Soi.

Projet financé par la Commission des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie de la
Métropole de Lyon.

Contact

Délégation Solidarités, Habitat et Éducation (DSHE)
Pôle Personnes Âgées, Personnes Handicapées
- Autonomie
Projet en régie directe

 bienvivrechezsoi@grandlyon.com

 bienvivrechezsoi.grandlyon.com

Métropole de Lyon
20 rue du Lac
CS33569 - 69505 Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40

grandlyon.com

MÉTROPOLE
GRAND **LYON**