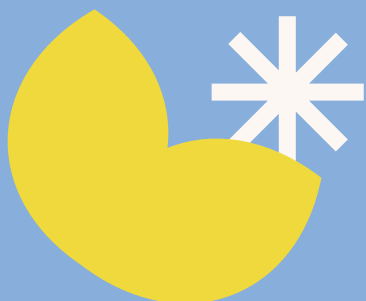
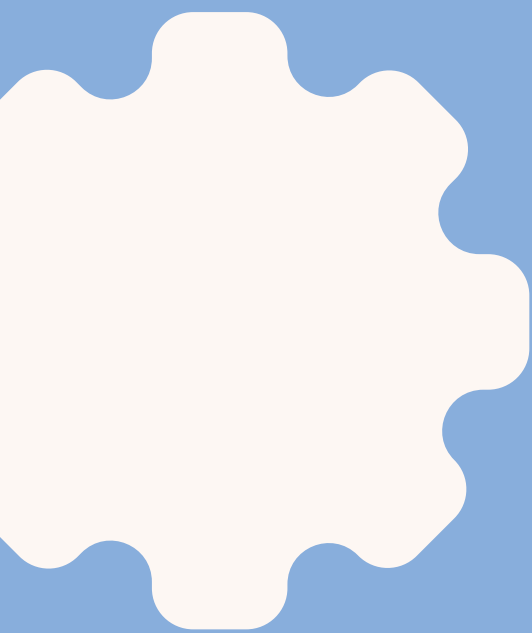
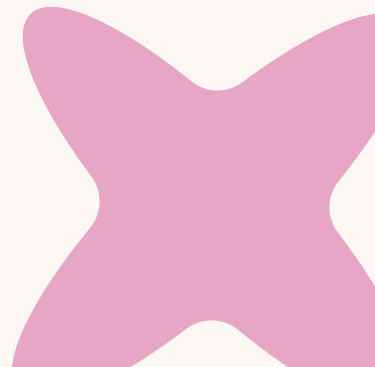


# Livret d'animation

—

## Dilemme



# \* Sommaire

## \* Introduction

Contexte	04
Présentation de l'outil	04
Objectifs pédagogiques	05
Publics cibles	05
Durée et effectif	05
Niveau de difficulté	05
Conditions gagnantes	06

## \* Matériel et contenu

Contenu global de l'outil	08
Détails des situations	09

## \* Déroulé d'animation

Installation	10
Déroulé global	11

## \* Variantes d'animation

Aborder moins de situations	16
Situation(s) uniquement	16
Remerciements	18

## 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 aux 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.

## Présentation de l'outil

Dilemme est un outil pédagogique, sous forme de présentoir, qui a pour objectif de **sensibiliser à la thématique des représentations négatives liées à l'âge**, notamment à la jeunesse et la vieillesse.

Le but de cet outil est d'inviter les participant·es à faire des choix entre une personne "jeune" et une personne "âgée" dans différentes situations de la vie quotidienne. Il permet d'**ouvrir la discussion** et de **questionner notre rapport à l'âge** afin d'**introduire la notion d'âgisme**.

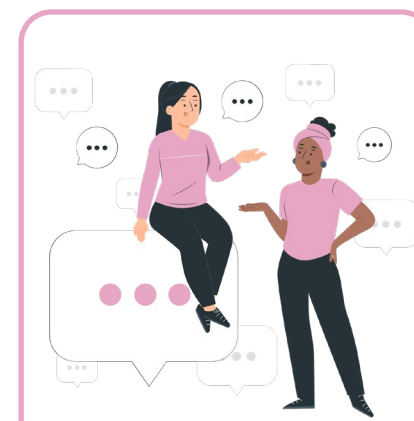


## Objectifs pédagogiques

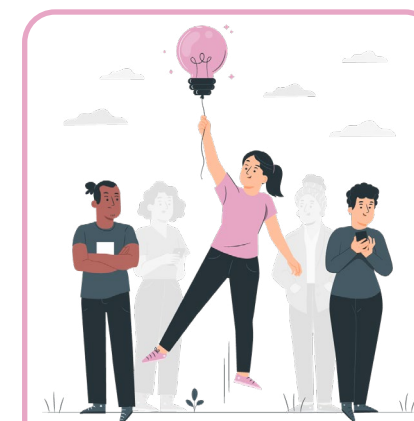
Dilemme couvre **3 grands objectifs pédagogiques** :



**Identifier ses représentations sur la jeunesse et la vieillesse**



**Favoriser la discussion et le partage d'expérience**



**Aborder la notion d'âgisme**

## Publics cibles

**Grand public** : à partir de l'adolescence

**Professionnel·les** en lien avec les seniors et/ou les jeunes

*Petit plus !*



*Avec le sujet de l'âgisme, les actions intergénérationnelles sont particulièrement pertinentes !*

## Durée et effectif

**1h30** d'animation en petit groupe de **4 à 8 participants** maximum

→ **À NOTER** : Privilégiez les petits groupes qui permettent une meilleure écoute entre tous les membres.

## Niveau de difficulté

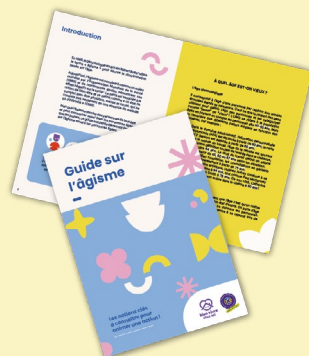
Facile \* à Moyen \*\*

## Conditions gagnantes

### Conseils pour l'animation ! Avant

- **Réfléchissez au déroulé de l'animation dans sa globalité** : activité brise-glace pour instaurer une cohésion de groupe, temps conviviaux avant ou après l'utilisation de l'outil, sélection des situations... Gardez en tête qu'un outil n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen et n'est pas figé !
- **Sélectionner les situations que vous souhaitez aborder** en fonction de votre groupe et **assemblez le présentoir en amont** (voir déroulé d'animation).
- **Préparez-vous suffisamment** en prenant connaissance du guide sur l'âgisme ainsi que du contenu de l'outil. Une bonne préparation vous permettra d'être suffisamment à l'aise sur le sujet.

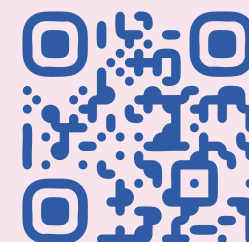
### Zoom guide sur l'âgisme



Ce guide est un prérequis indispensable à l'animation de Dilemme. Il fournit des repères théoriques et permet aux professionnel·les d'être plus à l'aise pendant leur animation. La majorité du contenu de l'outil fait référence à des éléments de ce guide. L'animateur·ice peut se servir de cette ressource tout au long de l'animation pour appuyer son propos et fournir des exemples.

### Conseils pour l'animation ! Pendant

- **Aménagez l'espace de façon adaptée** : les participant·es peuvent être installé·es en cercle autour d'une table pour bien voir le présentoir. Prévoyez un support (tableau, paperboard) pour noter des mots-clés.
- **Garantissez un climat de confiance et de respect mutuel**, où les participant·es se sentiront à l'aise de s'exprimer. Fixez le cadre avec le groupe en début d'animation et si besoin, rappelez-le régulièrement pour réguler d'éventuelles tensions.
- **Gardez à l'esprit que le but de cet outil ne consiste pas à fournir une bonne réponse aux participant·es** mais plutôt à favoriser la discussion et les retours d'expériences sur des situations de la vie quotidienne.
- **Stimulez les interactions tout au long de l'animation**, tout en gardant en tête le chronomètre : "Qu'en pensez-vous ?", "Avez-vous déjà remarqué ceci ?"
- **Modérez les échanges** en recentrant sur le sujet de l'âgisme pour gérer votre timing car les échanges peuvent régulièrement dériver vers d'autres sujets.
- **Soyez transparent** en cas de question que vous ne maîtrisez pas. N'hésitez pas à dire que vous n'avez pas la réponse mais que vous pourrez revenir vers elles et eux ultérieurement.



→ **À NOTER** : Tout au long de l'année, l'équipe Bien Vivre Chez Soi organise régulièrement des temps de présentation et de prise en main de l'outil.

Flashez ce QR Code pour être au courant des prochaines dates !



✱ Matériel et contenu

Contenu global de l'outil



Détails des fiches situations



Pour l'animateur ou l'animatrice :

Un livret d'animation de "Dilemme"

Un guide sur l'âgisme

Une affiche de communication

à télécharger ici [urlr.me/6je5mY](http://urlr.me/6je5mY)

Thématiques disponibles :

- 1 La conduite automobile
- 2 Le bénévolat
- 3 L'activité physique et sportive
- 4 L'emploi

→ À NOTER : Vous avez des idées de nouvelles situations à aborder ? N'hésitez pas à contacter l'équipe Bien Vivre Chez Soi pour y réfléchir ensemble.

# \* Déroulé d'animation

## Installation



## Aperçu rapide (1h30)

**Présentation et brise glace : 10 mn**

**Introduction au sujet : 10 mn**  
*Jusqu'à quel âge est-on jeune ?  
 A quel âge est-on vieux ?*

**Remue-méninges : 10 mn**

**Animation des situations : 60 mn**  
*Choisir 3 situations parmi les 4*

**Conclusion : 5 mn**

## Déroulé global

### 1. Présentation et brise glace (10 mn)

#### Présentation du contexte

- **L'objectif de l'animation :** ouvrir la discussion sur les représentations que nous avons de la jeunesse, de la vieillesse et comment cela influence nos comportements au quotidien. (cf. *objectifs pédagogiques*).
- **Le fonctionnement de l'activité :** vous allez présenter des situations de la vie quotidienne. Les participant-es devront faire un choix entre un personnage jeune ou senior.
- **Le cadre du groupe :** respect, non jugement, circulation de la parole, espace de discussion où chacun est libre de s'exprimer ou non.

→ **À NOTER :** Nous possédons toutes et tous des représentations, idées, opinions sur différents sujets. La personne en charge de l'animation est le garant d'un climat convivial ! \*

#### Présentation du groupe et brise glace

Proposez à chaque participant-e de **se présenter brièvement** en début d'animation (chacun peut dire ce qu'il souhaite) puis **choisissez une activité brise-glace** pour favoriser une ambiance conviviale.



Par exemple, proposez aux participant-es de **répondre à l'une des questions suivantes** :

#### Quelques exemples d'activités brise-glace sur le thème de l'âgisme :

- Que ressentez-vous à l'idée de révéler votre âge ?
- Dans votre tête, ressentez-vous une différence avec votre âge réel ?
- Quel personnage "âgé" ou "jeune" admirez-vous (fictif, entourage...) et pourquoi ?
- A-t-on déjà associé votre comportement à celui d'une personne "âgée" ou "jeune" et pourquoi ?
- Y a-t-il une situation où vous vouliez connaître l'âge de quelqu'un et pourquoi ?

## 2. Introduction au sujet (10 mn)

Introduisez l'outil avec les questions : **"Selon vous, jusqu'à quel âge est-ton jeune ?" et "A partir de quel âge est-on vieux ?"**

Servez-vous du **guide sur l'âgisme** (p.7) pour alimenter la discussion. **L'affiche sur les résultats d'une étude menée par l'équipe Bien Vivre Chez Soi de la Métropole de Lyon**, montre les moyennes d'âge lorsque l'on pose cette question au grand public, ainsi que les mots le plus souvent associés à la vieillesse / jeunesse.

## 3. Remue-méninges autour de l'âgisme (10 mn)

Afin de partir sur une base commune avec le groupe pour la suite des échanges, proposez un rapide brainstorming : **"Avez-vous déjà entendu le terme "âgisme" ? Qu'est ce que cela signifie, selon vous ?"**

Notez les mots-clés du groupe sur un paperboard et conclure avec ces éléments :

- L'âgisme est une forme de discrimination liée à l'âge qui peut **concerner autant les jeunes que les seniors** et qui **associe l'âge à des représentations négatives**, consciemment ou inconsciemment.
- Il touche davantage les seniors.
- L'âge est le **premier facteur de discrimination** en Europe (avant le sexe et l'origine) mais il reste **banalisé** et peu reconnu.

- Il peut conduire à des **comportements hostiles** (en actes et/ou en parole).
- Chacun de nous possède des représentations c'est-à-dire un ensemble d'opinions, d'attitudes, de croyances et d'informations sur un sujet. **Nos représentations sur l'âge sont influencées par un ensemble de facteurs (notre éducation, notre culture, les médias...).**

→ **À NOTER** : Retrouvez des éléments complémentaires dans le guide sur l'âgisme.

## 4. Animation des situations (60 mn pour 3 situations)

→ **À NOTER** : La durée des situations est donnée à titre indicatif. L'objectif étant d'encourager la discussion et les retours d'expérience, l'animateur ou l'animatrice peut adapter le temps dédié à chaque situation en fonction de la dynamique de groupe.

**Rappelez comment va se dérouler l'activité** : vous présentez différentes situations de la vie quotidienne et proposez aux participant-es de choisir entre un personnage fictif "jeune" ou "senior", en votant à l'aide des cartons de vote bicolores.

**Il n'y pas de bonnes ou mauvaises réponses**, le but étant d'exprimer spontanément nos ressentis et notre rapport à l'âge dans certaines situations et d'en discuter.

Le fonctionnement est identique pour toutes les situations :

- 1 Distribuez un carton de vote bicolore par personne, retirez le cache n°1 et lisez la première situation au groupe.



### Le 1<sup>er</sup> vote

Retirez le cache n°2 et proposez aux participant-es de choisir spontanément entre le personnage jaune ou le personnage bleu (prénom et âge seulement).

Demandez-leur de lever le carton de vote en montrant la couleur qui correspond à leur choix.

→ Incitez les à expliquer ce qui a motivé leur choix

2



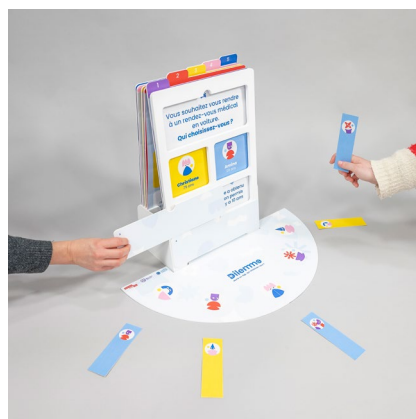
### Le 2<sup>ème</sup> vote

Retirez le cache n°3 et dévoilez des informations complémentaires sur le profil des deux personnages.

Proposez aux participant-es de voter une seconde fois, au regard de ces nouveaux éléments.

→ Incitez les toujours à expliquer ce qui a motivé leur choix, même si celui-ci est identique !

3



### Les éléments de discussion

Cette partie est propice à la discussion et aux partages d'expériences.

Pour commencer les échanges et s'assurer que la situation a bien été comprise par toutes et tous, posez la question suivante : **"A votre avis, quel(s) cliché(s) sur les jeunes et/ou sur les seniors se cachent dans cette situation ?"**

4



→ **À NOTER** : Pour permettre au groupe d'avoir un repère visuel sur les données chiffrées, des chevalets peuvent être positionnés au milieu de la table.

→ **À NOTER BIS** : Toutes les informations ne doivent pas nécessairement être données. L'animateur ou l'animatrice peut s'adapter au groupe et rebondir sur les échanges pour apporter uniquement les éléments pertinents !



5

### L'ouverture

Enfin, retirez le cache n°4 pour clôturer la situation et ouvrir sur une question plus large (discussion libre).

→ **À NOTER** : Il est possible que la discussion dérive sur d'autres sujets, il est important que la personne qui anime puisse recentrer la discussion sur la question de l'âge.

### 5. Conclusion (5 mn)

Clôturez avec une évaluation rapide de la séance :

- Les participants sont-ils **satisfaits de l'animation** ?
- Ont-ils **apprécié l'outil** ?
- Ont-ils eu l'occasion de **partager leurs expériences** ? **d'échanger avec le groupe** ? de **mieux comprendre la notion d'âgisme** ?



## \* Variantes d'animation

En alternative à la dynamique classique, des variantes d'animation peuvent être utilisées. Elles peuvent être mises en place notamment en cas de **temps plus restreint**, pour une découverte rapide de l'outil.

### Variante 1 – Aborder moins de situations

Cette variante consiste à choisir **moins de 3 situations** à aborder lors de l'animation tout en **conservant les activités de présentation/brise-glace, introduction et remue-méninge**.

Bien que le fait de traiter 3 situations est idéal pour aborder davantage de sujets, il est tout à fait possible de proposer une alternative avec uniquement 2, voire 1 situation.

### Variante 2 – Situation(s) uniquement

Si vous ne disposez que de très peu de temps, il est possible de proposer au groupe **uniquement une ou plusieurs situations**. Cette alternative peut être utilisée pour présenter brièvement l'outil sans entrer dans le détail de la thématique, sur un stand par exemple.

→ **À NOTER :** La présentation, le brise-glace, l'introduction et le remue-méninges sont des étapes importantes pour comprendre le sujet. Il est toujours préférable de les conserver si cela est possible.



## Remerciements

Le concept de cet outil a été imaginé avec les étudiants en design de l'école de Villefontaine (Zélie, Edem, Thomas et Aline) à l'occasion d'un Workshop mené par **ERASME, laboratoire d'innovation de la Métropole de Lyon**, en mars 2024.

L'outil a ensuite été produit avec l'aide du collectif de designers **CRAFTERS** grâce au financement de la **Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie** de la Métropole de Lyon.

**Nous remercions vivement tous les partenaires ayant contribué aux réflexions autour de la conception de Dilemme et à son expérimentation** : CCAS de Rillieux, Centre social Ferrandière, Centre social Quartier Vitalité, Gérontopôle AURA, MJC Confluence, Office Villeurbannais des personnes âgées et retraités, PONTEM, PYXIDA, Résidence Autonomie Vermeil de Rillieux, Service Civique Solidarité Seniors.



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](mailto:bienvivrechezsoi@grandlyon.com)

🖱 [bienvivrechezsoigrandlyon.com](https://bienvivrechezsoigrandlyon.com)

---

#### **Métropole de Lyon**

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

[grandlyon.com](https://grandlyon.com)

**MÉTROPOLE**

**GRAND LYON**