

Livret d'animation

— Fresque de l'âgisme



★ 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 éléments par lot	08
Détails des types d'éléments	09

★ Déroulé d'animation

Déroulé global	10
Spécificités d'animation - Lot 1	12
Spécificités d'animation - Lot 2	14
Spécificités d'animation - Lot 3	17

★ Variantes d'animation

Suppression du lot 1	18
Lot 1 en Abaque de Régnier	19
Suppression des lots 1 et 3	20
Activités uniquement	20

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 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

La Fresque de l'âgisme est un outil pédagogique qui a pour objectif de **sensibiliser à la thématique des représentations négatives liées à l'âge**, notamment à la jeunesse et la vieillesse.

L'objectif de cet outil est d'inviter les participant·es à créer des liens de causalité entre différentes cartes à propos de l'âgisme. Il permet à un large public de **mieux comprendre l'âgisme, ses causes, ses manifestations concrètes et ses conséquences sur la santé**. Il aide à trouver des pistes d'actions à entreprendre pour agir au quotidien.



Objectifs pédagogiques

La Fresque de l'âgisme couvre **3 objectifs pédagogiques** :



Découvrir l'âgisme et son impact dans nos vies



Prendre conscience des conséquences de l'âgisme sur la santé



Identifier les leviers d'actions collectifs et individuels pour prévenir l'âgisme

Publics cibles

Grand public : à partir de l'adolescence

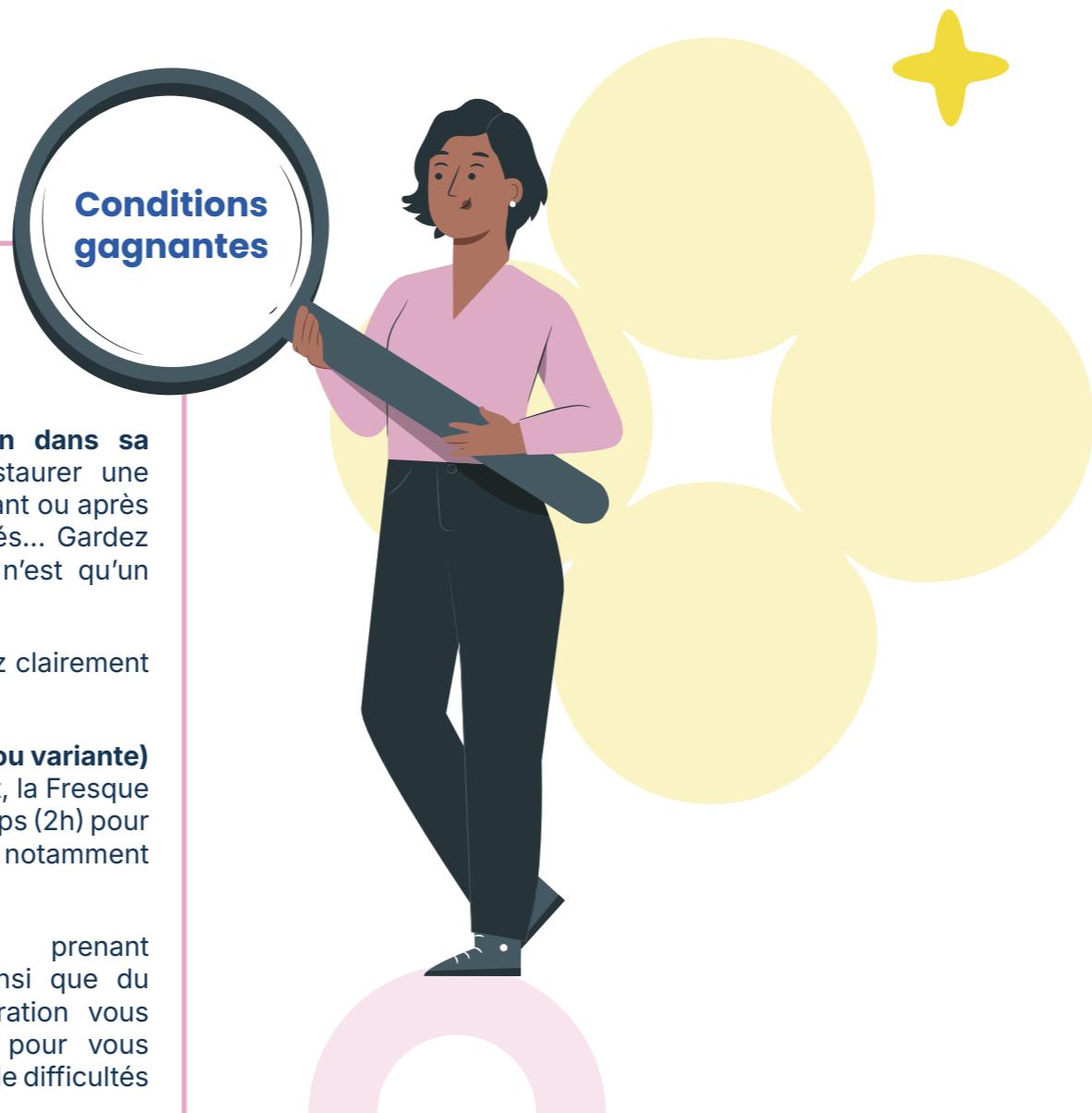
Professionnel·les en lien avec les seniors et/ou les jeunes

Durée et effectif

2h d'animation en petit groupe de **4 à 6 participant·es** maximum (en dynamique classique)

Niveau de difficulté

Moyen à Difficile



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 activités... Gardez en tête qu'un outil n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen et n'est pas figé.
- Privilégiez une co-animation** et définissez clairement vos rôles pour le jour J.
- Choisissez quelle dynamique (classique ou variante) est la plus adaptée à votre public.** En effet, la Fresque de l'âgisme est un outil qui demande du temps (2h) pour un niveau de difficulté moyen à difficile, notamment pour le grand public.
- Préparez-vous suffisamment** en prenant connaissance du guide sur l'âgisme ainsi que du contenu des cartes. Une bonne préparation vous permettra d'être suffisamment à l'aise pour vous adapter et accompagner le groupe en cas de difficultés (positionnement des cartes...).

Conseils pour l'animation ! Pendant

- Gardez 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.
- Aménagez l'espace de façon adaptée**, avec une table assez grande. Si possible, proposez au groupe de rester debout autour de la table, ce qui favorise la manipulation des cartes et une bonne dynamique.
- 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 ?".
- 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 eux ultérieurement.
- 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.

Zoom guide sur l'âgisme

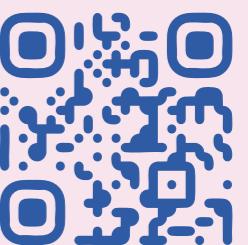


Ce guide est un prérequis indispensable à l'animation de la Fresque de l'âgisme. Il fournit des repères théoriques et permet aux professionnel·les d'être plus à l'aise pendant leur animation. La majorité du contenu de l'outil fait référence à des éléments de ce guide. L'animateur·ice peut se servir de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

Pré-requis

Pour utiliser cet outil, les professionnel·les devront bénéficier d'un **temps de présentation et de prise en main** organisé par l'équipe Bien Vivre Chez Soi. Ces temps sont organisés de façon régulière sur l'année.

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



Matériel et contenu

Contenu global de l'outil



Détails des éléments par lot



Détails des types d'éléments



Les grandes cartes "classiques" 1 2 3



Ce type de cartes apporte principalement des explications aux participant·es sur différents sujets en lien avec l'âgisme. On les retrouve dans chaque lot de la Fresque. Certaines cartes sont dotées d'une partie "Le saviez-vous ?" ou de questions à poser au groupe pour faciliter la compréhension.



Les grandes cartes "activité" 1

Ce type de cartes correspond à des activités ludiques sur l'âgisme que l'animateur·ice peut proposer pendant le lot 1. Ces activités sont facultatives et doivent être sélectionnées en amont afin de respecter le temps imparti pour réaliser l'intégralité de la Fresque.



Les petites cartes "exemples" 2

Ce type de cartes permet d'imager des notions théoriques en lien avec l'âgisme telles que les stéréotypes, les différentes formes d'âgisme... On les retrouve uniquement dans le lot 2.



Les jetons 1 2

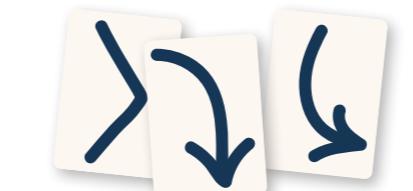


Ces petits éléments additionnels permettent à la personne en charge de l'animation d'illustrer ses propos concernant certaines cartes du lot 1 et 2. Par exemple, pour la carte "Médias" du lot 1, des jetons "TV, presse, radio..." sont disponibles pour comprendre facilement le contenu de cette carte.



Les chevalets 1 2 3

Ces supports permettent au groupe d'identifier rapidement les sujets des lots traités tout au long de l'animation. Chaque lot possède son chevalet.



Les flèches 1 2 3

Ces cartes flèches permettent à l'animateur·ice d'indiquer les liens entre les cartes des différents lots.

Retrouvez rapidement dans quels lots les éléments sont présents avec les icônes :



Déroulé d'animation

Aperçu rapide du déroulé classique (2h)

Introduction : 5 mn
Brise glace : 10 mn

Lot 1 : 25 mn + 15 mn pour une activité ludique

Lot 2 : 25 mn
Lot 3 : 10 mn

Ouverture et conclusion : 25 mn



Déroulé global

1. Introduction (5 mn)

Rappelez :

- **L'objectif de l'animation** (cf. objectifs pédagogiques p.5)
- **Le fonctionnement de l'activité** : l'animation sera rythmée par une succession de cartes que les participant·es vont découvrir au fur et à mesure sur la thématique de l'âgisme. L'idée sera de créer des liens de causalité entre ces cartes.
- **Le cadre du groupe** : respect, non jugement, circulation de la parole, espace de discussion où chacun est libre de s'exprimer ou non.

2. Activité brise-glace (10 mn)

Proposez à chaque participant·e de **se présenter brièvement** en début d'animation puis **choisissez une activité brise-glace** pour favoriser une ambiance conviviale.

Introduisez ensuite l'outil avec la question "**Selon vous, à partir de quel âge est-on vieux ?**" (servez-vous du guide sur l'âgisme pour les réponses).

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

- Que ressentez-vous à l'idée de révéler votre âge ?
- 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 ?
- Dans votre tête, ressentez-vous une différence avec votre âge réel ?

3. Animation de la Fresque (environ 1h15)

Proposez chaque lot dans l'**ordre chronologique** : 1 (jaune), 2 (rose) et 3 (bleu). Ces lots sont complémentaires et **les cartes se positionnent soit de gauche à droite (horizontal), soit de haut en bas (vertical)**.

Le fonctionnement est le même pour tous les lots :



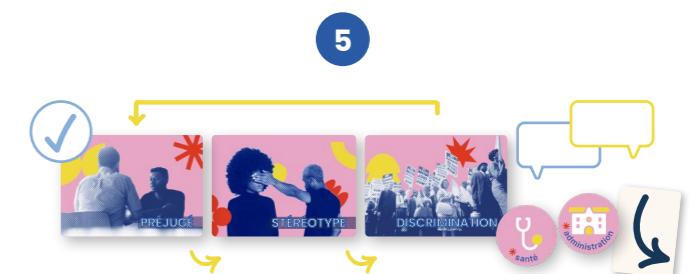
Introduisez avec le nom du lot en posant le chevalet, puis disposez sur la table les grandes cartes "classiques" correspondantes dans un ordre aléatoire.



Invitez les participant·es à organiser et positionner les cartes en faisant des liens pour former une suite logique.



Les participant·es récupèrent une à deux cartes puis prennent connaissance du recto/verso individuellement.



Invitez une première personne à lire le recto/verso de sa carte à voix haute et à la poser sur la table. Invitez ensuite les autres à faire de même.

Lorsque le groupe a terminé, reprenez l'organisation des cartes en fonction des schémas précisés dans les parties "schémas de placement" ci-dessous.

Donnez quelques éléments d'explication sur chaque carte grâce au guide sur l'âgisme et illustrez votre propos avec les jetons, les flèches et les cartes exemples (s'il y en a).

Sur certaines cartes des éléments additionnels tels que "**Le Saviez-vous**" ou "**A vous de jouer**" permettent de nourrir les échanges. Précisez aux participant·es de bien lire tout ce qui se trouve sur la carte.

→ **À NOTER** : Les lots étant complémentaires, toutes les cartes restent positionnées sur la table pour pouvoir faire des liens entre elles tout au long de l'animation.

→ **À NOTER BIS** : Certains lots comportent des spécificités (décris ci-après)

Spécificités d'animation

Lot 1

Lot 1 : Facteurs favorisant l'âgisme (jaune)

Durée : 25 mn (+15 mn d'activité)

Cartes classiques

Carte INDIVIDU

Au début de l'animation, conservez cette carte, lisez-la au groupe et positionnez-la en bout de table comme première carte du lot.

Carte MÉDIA

Invitez les participant·es à répondre à l'encart "A vous de jouer" (réponse dans le guide sur l'âgisme à la page 30).

"Dans quels types de publicité les seniors sont-ils souvent mis en avant ?"

→ **À NOTER :** Le lot 1 étant le plus difficile à positionner, n'hésitez pas à aider votre groupe.

Par exemple :

- Indiquez le nombre de cartes attendus à tel endroit
- Rappelez que la dernière carte introduit le lot d'après (et nommez ce lot), car les lots sont complémentaires.
- Positionnez la dernière carte "représentations sociales"

Jetons

Au moment de donner des explications sur les cartes, positionnez les jetons sous les cartes correspondantes pour illustrer le propos, de la façon suivante :



Cercles sociaux



Environnement socio-culturel



Œuvres de fictions



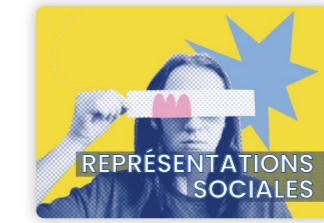
Médias

Schéma de placement du lot 1

Explications du placement :

L'individu évolue dans deux grands types d'environnements : son environnement socio-culturel et ses cercles sociaux, qui l'influencent.

Les injonctions sociales, médias, œuvres de fiction et événements sanitaires sont des éléments extérieurs, présents dans la société, qui contribuent également à façonner les représentations sociales des individus.



Activités

À la fin du lot 1, proposez une à deux activités en vous aidant du "Livre des activités".

→ **À NOTER :** Pour réaliser l'intégralité de la Fresque dans le temps imparti, il est recommandé de sélectionner une activité (ou deux maximum selon le temps disponible) !



Spécificités d'animation Lot 2



Lot 2 : Zoom sur l'âgisme (rose) Durée : 25 mn

Cartes classiques

Carte STÉRÉOTYPE

Invitez les participant·es à répondre à l'encart "A vous de jouer" (réponse dans le guide sur l'âgisme à la page 11).

"Connaissez-vous les stéréotypes les plus véhiculés sur les seniors ou les jeunes ?"



Carte DISCRIMINATION

Invitez les participant·es à répondre à l'encart "A vous de jouer" (réponse dans le guide sur l'âgisme à la page 14).

"Quels autres types de discrimination connaissez-vous ?"

→ À NOTER : Pour les explications des cartes ÂGISME INSTITUTIONNEL, ÂGISME INTERPERSONNEL et ÂGISME AUTODIRIGÉ, veillez à ne pas donner les mêmes éléments que les cartes exemples !

Jetons

Au moment de donner des explications sur les cartes, positionnez les jetons sous les cartes correspondantes pour illustrer le propos, de la façon suivante :



Schéma de placement du lot 2

Explications du placement :

On commence par une idée simplifiée, qui provoque un jugement ou sentiment, qui peut ensuite mener à un comportement.

L'âgisme est la façon dont nous tenons compte de l'âge, de manière négative, dans nos idées (stéréotypes), nos ressentis (préjugés) et nos actes (discrimination).

Il existe différentes formes d'âgisme.

→ À NOTER : Il est possible d'organiser les cartes STÉRÉOTYPES / PRÉJUGÉS / DISCRIMINATION sous forme de boucle.



Cartes exemples

Après avoir repris l'organisation des cartes en fonction du schéma précisé ci-dessus, disposez les cartes exemples sur la table, de façon aléatoire.

Cartes exemples : STÉRÉOTYPE / PRÉJUGÉ / DISCRIMINATION

Invitez les participant·es à deviner quelles cartes illustrent des "stéréotypes", "préjugés" ou "discriminations" en précisant qu'il y a un exemple de chaque pour les jeunes et les seniors. Ces cartes sont ensuite disposées sous les cartes classiques correspondantes.

Stéréotype	Préjugé	Discrimination
JEUNES	Les jeunes sont insouciants	Je pense qu'ils sont fêtards et irresponsables, cela ne m'inspire pas confiance
	Les seniors sont dépassés	Je refuse de leur louer mon appartement car ils vont le dégrader
SENIORS	Je pense qu'ils ne peuvent pas apprendre de nouvelles choses et s'adapter, cela m'agace	Je préfère ne pas les recruter

Cartes exemples : ÂGISME INSTITUTIONNEL / ÂGISME AUTODIRIGÉ / ÂGISME INTERPERSONNEL

Invitez les participant·es à deviner quelles cartes présentent des situations d'âgisme "institutionnel", "interpersonnel" et "autodirigé". Ces cartes sont ensuite disposées sous les cartes classiques correspondantes.

Âgisme interpersonnel	Âgisme autodirigé	Âgisme institutionnel
David s'adresse à Monique en parlant fort et en utilisant un langage infantilisant	Lucie n'ose pas postuler à un emploi car elle se pense trop jeune et inexpérimentée	Le Dr. Simones consacre moins de temps à ces patients âgés lors des consultations
	Yazid n'ose pas utiliser un ordinateur car il pense que c'est trop compliqué pour lui	Mémouna n'est plus qu'à quelques années de la retraite, elle a fait une demande de formation qui lui a été refusée
Alain ne fais pas de sport car il pense que cela ne sert plus à rien à son âge		

Spécificités d'animation

Lot 3

Lot 3 : Conséquences sur la santé (bleu)

Durée : 10 mn

Schéma de placement du lot 2

Explications du placement :

Les différentes formes d'âgisme ont des impacts sur notre santé globale : physique, mentale, sociale et cognitive.

La dégradation de la santé globale peut causer une réduction de l'espérance de vie.



4. Conclusion et ouverture (25min)

Il est utile de terminer l'animation en créant un espace de réflexion sur ce que l'on peut faire collectivement et individuellement pour prévenir l'âgisme au quotidien.

Invitez les participant·es à tourner la roue du passage à l'action (publics ou professionnel·les) et à partager au groupe l'action en question. Chacun peut alors s'exprimer librement.

→ **À NOTER :** Attention, choisissez la bonne version de la roue selon le profil de votre groupe. Une roue est à destination du grand public et l'autre pour les professionnel·les !

Distribuez aux participant·es les flyers qui synthétisent les informations essentielles sur l'âgisme abordées lors de l'atelier. Un encadré vierge est à disposition s'ils ou elles souhaitent inscrire une action qui leur parle.

Variantes d'animation

En alternative à la dynamique classique, différentes variantes peuvent être utilisées. Elles sont particulièrement pertinentes pour **simplifier l'outil** ou en cas de **temps plus restreint**. Pour chacune de ces variantes, n'oubliez pas le temps d'introduction et de brise glace !

→ **À NOTER** : Les alternatives à la dynamique classique permettent également d'augmenter légèrement la taille du groupe.

Variante 1 - Suppression du lot 1

Elle consiste à supprimer le lot 1 (le plus difficile) **en commençant directement pas le lot 2**. Cette variante permet de simplifier la Fresque, notamment pour le grand public, de faire plus d'activités ludiques et de raccourcir l'animation.

Aperçu (environ 1h45)

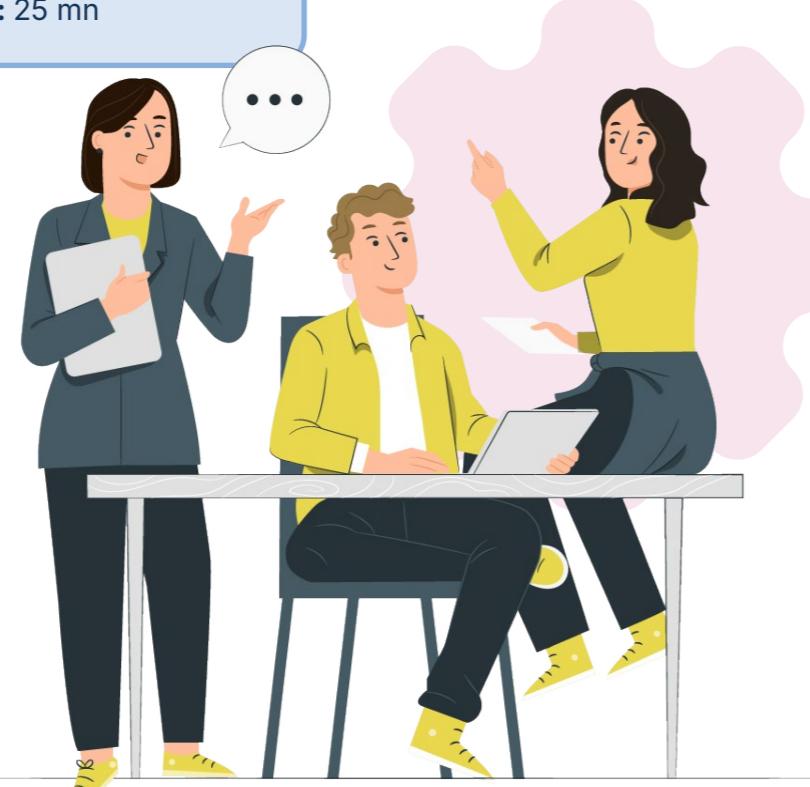
Introduction : 5 mn
Brise glace : 10 mn

Lot 2 "Zoom sur l'âgisme": 25 mn

Deux activités : 30 mn

Lot 3 "Conséquences sur la santé": 10 mn

Ouverture et conclusion : 25 mn



Variante 2 - Lot 1 en Abaque de Régnier

Elle consiste à transformer le lot 1 en une activité type Abaque de Régnier. Cette variante permet de simplifier la Fresque, notamment pour la cible grand public, et de raccourcir l'animation.

Aperçu (environ 1h45)

Introduction : 5 mn
Brise glace : 10 mn

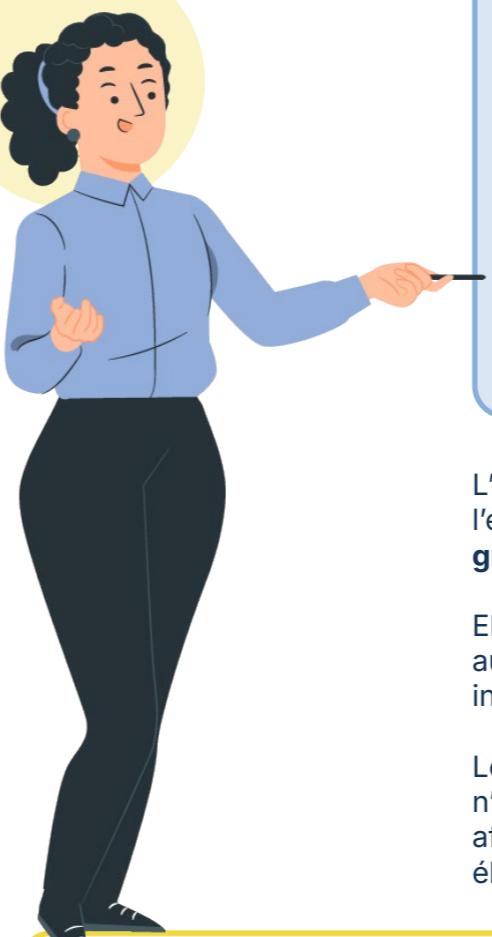
Lot 1 version Abaque de Régnier : 15mn

Une activité : 15 mn

Lot 2 "Zoom sur l'âgisme": 25mn

Lot 3 "Conséquences sur la santé": 10 mn

Ouverture et conclusion : 25 mn



L'abaque de Régnier est une technique d'animation qui favorise l'émergence des représentations et **favorise l'expression du groupe**.

Elle consiste à **donner des affirmations à l'oral** puis à demander au groupe s'il est d'accord ou non. Les affirmations sont inspirées du lot 1 "Les facteurs favorisant l'âgisme".

Le but est que chacun et chacune puisse donner son avis. Il n'y a pas de bonne réponse. Pour clore le débat entre chaque affirmation, l'animateur ou l'animatrice peut apporter des éléments du guide âgisme.

• "On perçoit les jeunes et/ou les personnes âgées différemment selon les cultures."

→ Voir page 28 du guide sur l'âgisme

• "Les personnes retraitées sont perçues comme un poids pour la société."

→ Voir page 29 du guide sur l'âgisme

• "Les personnes âgées sont représentées de façon négative dans les médias (TV, presse, internet, réseaux sociaux...)"

→ Voir page 30/31 du guide sur l'âgisme

• "Les films, séries, dessins animés contiennent beaucoup de clichés sur les jeunes ou les personnes âgées."

→ Voir page 30/31 du guide sur l'âgisme

Variante 3 – Suppression des lots 1 et 3

Elle consiste à supprimer les lots 1 et 3 pour **se concentrer uniquement sur le lot 2 et les activités**. Cette variante permet de simplifier la Fresque, notamment pour le grand public, et de raccourcir davantage l'animation.

Aperçu (environ 1h30)

Introduction : 5 mn
Brise glace : 10 mn

Lot 2 "Zoom sur l'âgisme": 25mn
Deux activités : 30 mn

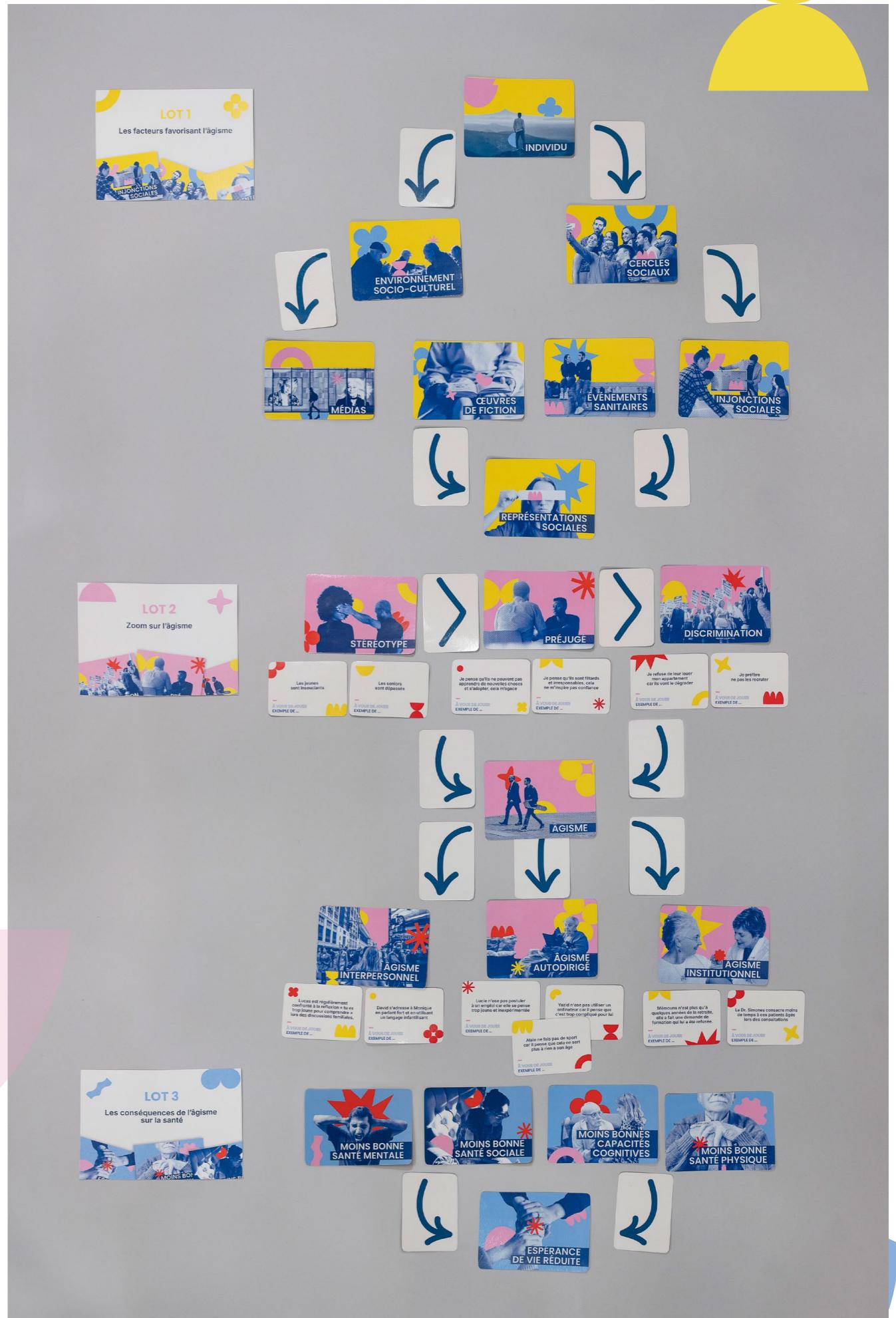
Ouverture et conclusion : 25 mn



Variante 4 – Activités uniquement

Elle consiste à **proposer uniquement la partie activités** de la Fresque, tout en gardant l'activité "brise glace".

Les activités peuvent être réalisées sur une même séance ou sur plusieurs petits temps (voir "Livret des activités").

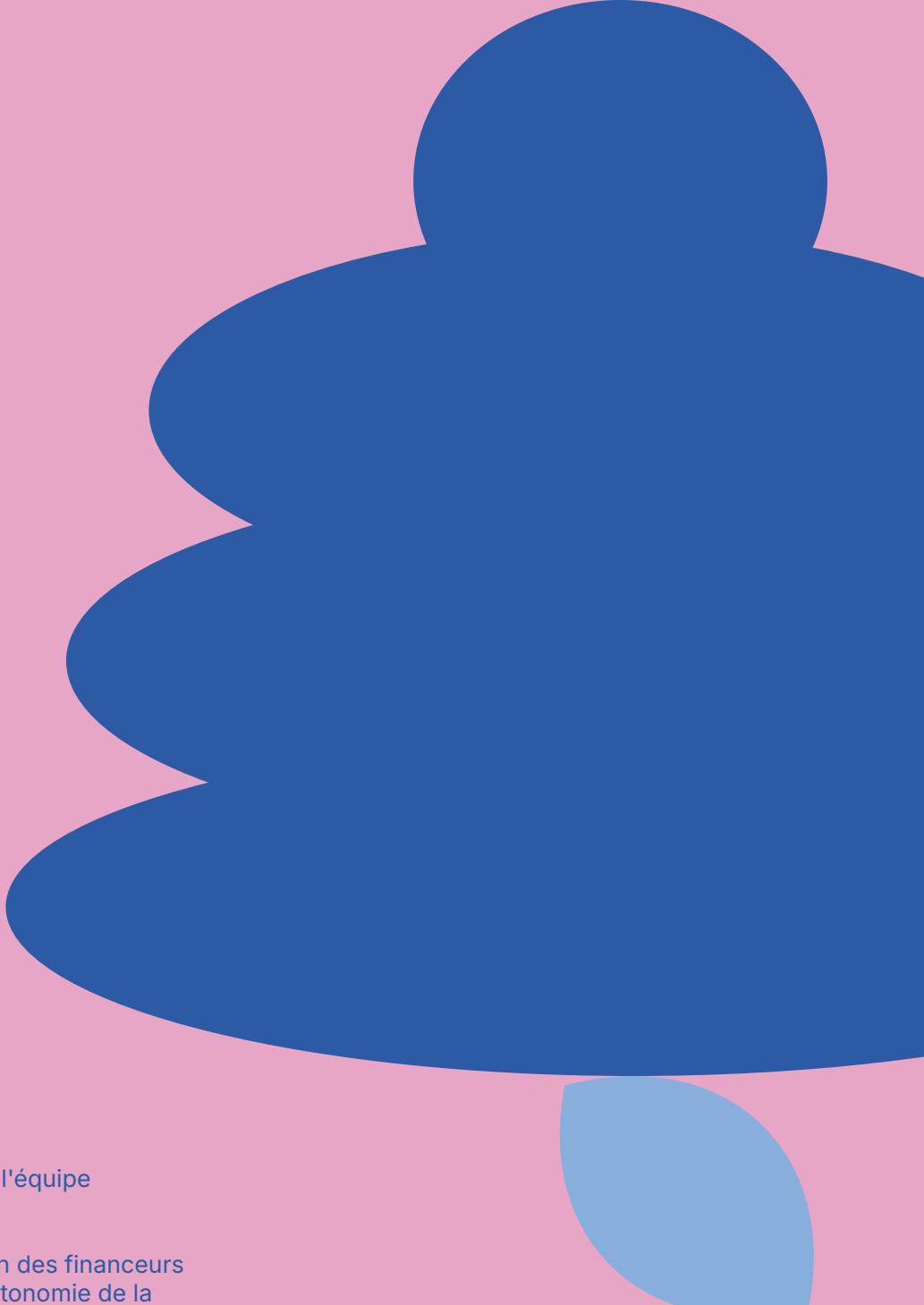
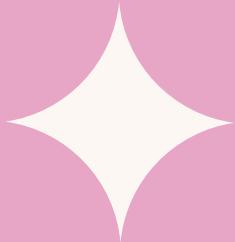


Remerciements

Cet outil a été co-construit avec le **Gérontopôle AURA** et le **laboratoire d'innovation publique (ERASME)** de la Métropole de Lyon grâce au financement de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Métropole de Lyon.

Nous remercions les autres professionnel·les du territoire qui ont contribué·es aux réflexions autour de la Fresque de l'âgisme et/ou à son expérimentation :

Association l'Aire Aérée, Association ALERTE, Allovie, CCAS de Décines, CCAS de Lyon, CCAS Rillieux, Centre Social Quartier Vitalité, Conseil National Autoproclamé de la Vieillesse, Association CRIAS, Epicerie sociale et solidaire La Casaline, Association FRAMETO, Harmonita, Hospices Civils de Lyon, MJC Confluence, Novum Novem, Office Villeurbannais des personnes âgées et des retraités, PONTEM, Service Civique Solidarité Seniors, UDCCAS, Université Gustave Eiffel.



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

 bienvivrechezsoigrandlyon.com

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

grandlyon.com

MÉTROPOLE
GRAND **LYON**