

DE L'IMPORTANCE DE L'ENGAGEMENT POUR UN VIEILLISSEMENT BIEN VÉCU

Dre A.-C. Juillerat Van der Linden, PhD

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education UniGE

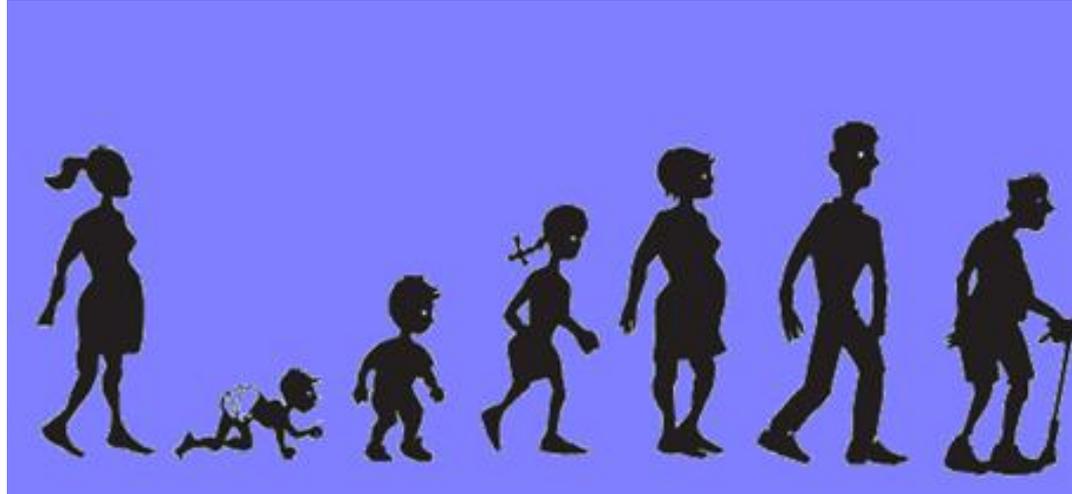
Association VIVA, Lancy



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

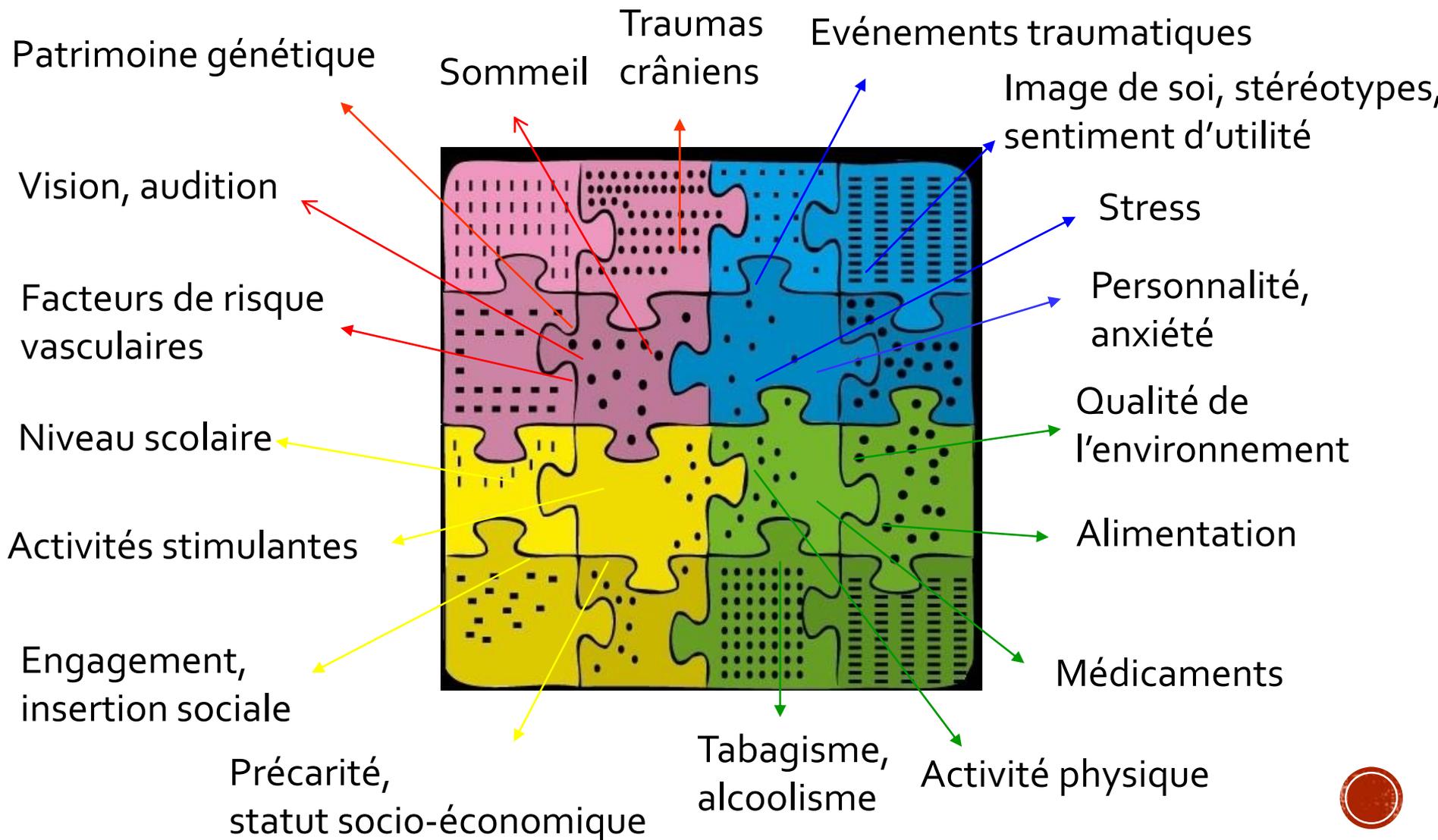




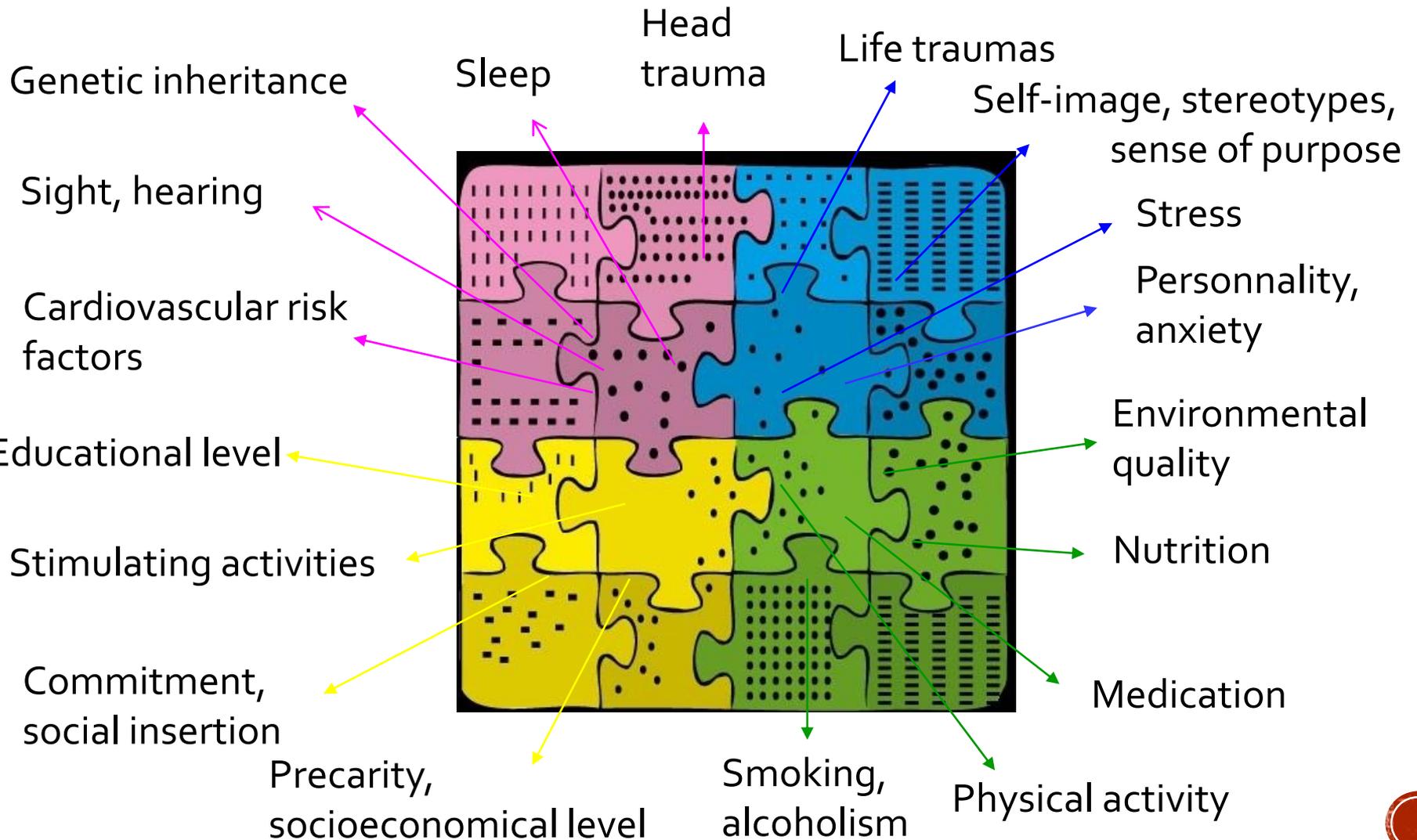
**Le vieillissement débute dès la conception.
Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre,
et ce quel que soit notre âge**



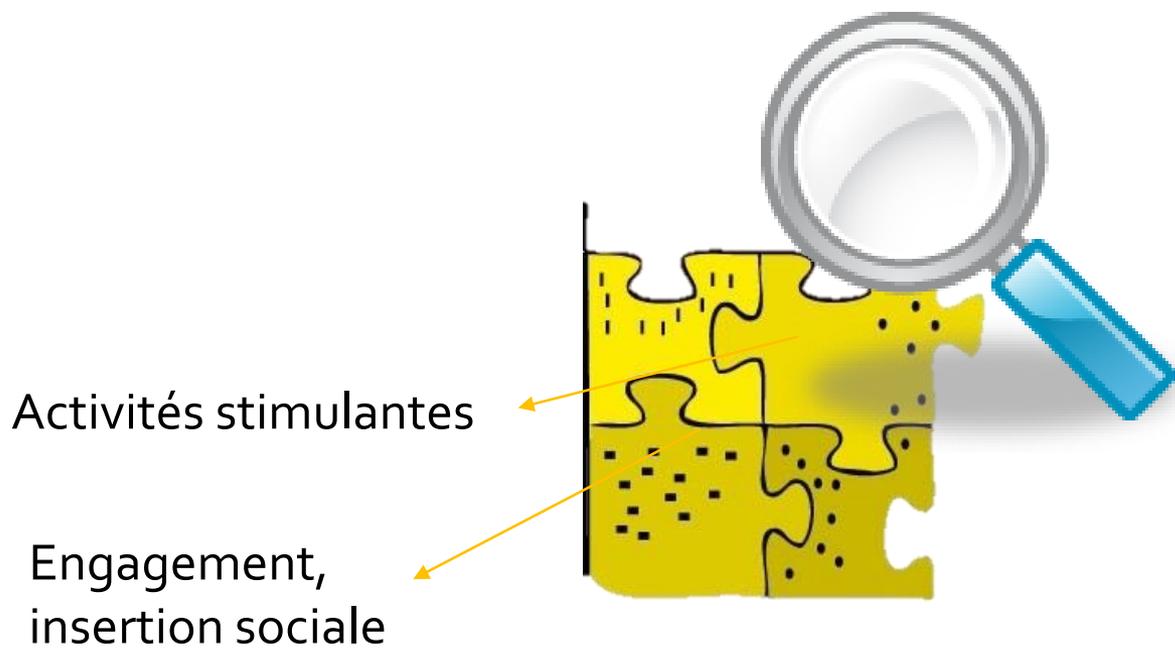
DE MULTIPLES FACTEURS MODULENT LE VIEILLISSEMENT – PARTICULIÈREMENT CÉRÉBRAL



NUMEROUS INFLUENCES ON CEREBRAL AGING, SUCH AS



DE MULTIPLES FACTEURS MODULENT LE VIEILLISSEMENT – PARTICULIÈREMENT CÉRÉBRAL



BAER ET AL. (2013)

- 333 personnes passant à la retraite
- Suivi longitudinal pendant 4 ans
 - Etat cognitif après la retraite dépend d'une disposition motivationnelle à rechercher et à s'engager dans des activités stimulantes
 - Un degré plus élevé d'implication est aussi associé à un niveau de dépression moindre



CLARKE ET AL. (2012)

- 949 personnes > 50 ans dans la région de Chicago
- Un environnement qui offre les ressources physiques et sociales (p. ex., installations récréatives et sportives, structures associatives, salles de spectacles, bibliothèques, églises, etc.) a un effet positif sur le fonctionnement cognitif
- Par ailleurs, l'intégration sociale est fortement et positivement associée au fonctionnement cognitif



DE MULTIPLES PROJETS À L'ÉCHELLE COMMUNAUTAIRE, PAR EXEMPLE :

- The Intergenerational School à Cleveland
- Nombreux programmes de *Senior volunteers*
- Atoutage en Belgique
- Innovage en Suisse
- Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement (VIVA) à Lancy : de l'importance de la proximité; importance des projets intergénérationnels



- *« Les échanges intergénérationnels permettent de nous apprivoiser les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens utile, car je pense que les enfants portent maintenant un autre regard sur les "vieux", peut-être plus respectueux. Moi, je me sens rassurée, mieux acceptée dans cette période de vie vieillissante. »*

Extrait de l'entretien avec une participante
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)



ATTENTION AUX STEREOTYPES !

- représentation sociale qu'ont les personnes du passage à la retraite et du vieillissement
- diminution du sentiment d'auto-efficacité
- activation de stéréotypes négatifs, pouvoir auto-réalisateur





Il existe un ensemble de démarches psychologiques et sociales qui peuvent permettre **d'optimiser le vieillissement** cérébral, en restant **partie prenante dans la société** et en **conservant un sens à sa vie**.

- Comme on fait son lit, on se couche...
- Rôle de la prévention et de l'intégration, toute la vie durant !
- Nous avons une marge de manœuvre dans le processus de notre vieillissement (notamment par l'engagement...), mais...
- ... la communauté aussi !





<http://www.association-viva.org>

