



102

L'atelier de vieillissement en pleine conscience (Mindful Ageing Bootcamp)

Guide de l'animateur

NUMÉRO DE PROJET 2020-UK01-KA204-078841

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette communication.

Contenu



Introduction	3
Aperçu du programme Bootcamp	4
Suggestions de plans de session et d'activités Vue d'ensemble	5
Ressources	18
Lignes directrices sur le travail avec le groupe cible	19
Ressources d'évaluation	19
Références	19

Introduction

Le Mindful Ageing Bootcamp a été développé dans le cadre du projet qui vise à aider les personnes âgées à prendre conscience de l'importance du bien-être mental et physique. Parallèlement, l'accent est mis sur la prévention de l'isolement et d'autres problèmes mentaux ou physiques. De manière générale, le programme préconise le maintien d'un état d'esprit positif et sain, le développement de la résilience et la prise en charge de soi. Dans ce cadre, le Bootcamp transmet spécifiquement ces idées à un groupe de personnes, au sein du groupe cible des 50 ans et plus, par le biais d'un programme de 2 à 3 jours. Le Bootcamp présente des interventions de psychologie positive et des techniques de pleine conscience, dont de nombreuses recherches ont montré les avantages pour la santé.

Ce guide a pour but de **fournir des informations** aux animateurs du bootcamp dans le cadre du programme Mindful Ageing. Il explore les différentes activités qui peuvent être menées pendant le Bootcamp et en facilite l'exécution. Le plan de cours présente aux animateurs diverses idées et initiatives qui ont déjà été testées avec des groupes. Dans l'ensemble, le guide devrait permettre de mieux comprendre le projet et la manière dont le Bootcamp peut être bénéfique pour les personnes en ce qui concerne la pleine conscience et d'autres techniques pour veiller à leur bien-être.

Les animateurs peuvent également se référer au guide lorsqu'ils expliquent les idées qui constituent la base du cours - il fournira des exemples d'activités, mais expliquera également leur signification et démontrera une **approche holistique**.

Aperçu du programme Bootcamp

Le Mindful Ageing Bootcamp est conçu pour se dérouler sur 3 jours de la manière suivante (un plan complet et détaillé est fourni dans la section ci-dessous) :

<p>Jour 1</p>	<p>Un audit de bien-être : prendre en compte les impacts du vieillissement et l'importance d'un bon bien-être mental. Identifier les signes avant-coureurs et planifier un vieillissement plus positif.</p> <p><u>Comprend :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Contexte du vieillissement en pleine conscience (Mindful Ageing) Signes avant-coureurs d'une mauvaise santé mentale -Dialogue et discussion en groupe sur la pratique de la pleine conscience, les défis du vieillissement et la façon dont notre jugement et nos idées préconçues affectent notre façon de vieillir. -Discussion sur l'importance de la santé physique, de la santé mentale et de la psychologie positive Planifier un vieillissement positif - Que peut-on faire ? Comment fixer des objectifs ? -Exercice d'audit sur le vieillissement en douceur -Impacts du vieillissement -Partager des expériences personnelles et interagir les uns avec les autres
<p>Jour 2</p>	<p>Développer un esprit et un corps sains et positifs : outils et techniques pour vieillir en pleine conscience.</p> <p><u>Comprend :</u></p> <p>Des activités de pleine conscience pour améliorer la santé de votre cerveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Méditation, respiration profonde, exercice du raisin sec, balayage corporel, cartographie de l'esprit, journal du matin, suivi des humeurs -Jeux mentaux interactifs <p>Programmation neuro-linguistique</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comment utiliser la PNL pour changer les mentalités et développer une approche plus positive du vieillissement ?
<p>Jour 3 (facultatif pour les participants)</p>	<p>Cette journée devrait comprendre une série de sessions pratiques visant à donner aux participants un "avant-goût" des activités qu'ils pourraient essayer pour les aider à être plus actifs et plus positifs dans leur approche du vieillissement.</p> <p>Cela peut inclure (mais c'est flexible en fonction des besoins du groupe et de l'expertise des partenaires)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Séances de yoga -Séances d'exercice physique -Ateliers sur l'alimentation saine et la nutrition

Il s'agit d'une bonne suggestion, mais les animateurs peuvent souhaiter la revoir en fonction des besoins et des intérêts des participants et de la disponibilité des intervenants ou des animateurs d'ateliers. Par exemple, dans les projets pilotes britanniques, nous avons invité des enseignants à animer des séances de zumba, de tai-chi et de yoga, mais en raison de leur disponibilité, ces séances ont été réparties sur les trois jours. Les participants ont apprécié ce mélange de théorie et de pratique sur les trois jours et la plupart d'entre eux ont participé à l'intégralité des trois jours du Bootcamp (à une ou deux exceptions près pour cause de maladie).

Suggestions de plans de session et d'activités

Vue d'ensemble

Cette section fournit une vue d'ensemble détaillée des activités prévues pour chaque jour du programme Bootcamp. Les horaires et les descriptions de chaque activité sont fournis pour aider l'animateur, mais il convient de noter que ces activités peuvent être flexibles et adaptées aux besoins et aux intérêts de chaque groupe.

Une série de diapositives Powerpoint et d'autres ressources ont été développées pour soutenir l'organisation des sessions Bootcamp. Veuillez consulter la section Ressources de ce document ci-dessous.

Durée de l'activité	JOUR 1
15 min	<p style="text-align: center;">Activité brise-glace</p> <p>1. Donnez votre nom et décrivez-vous en 3 mots-clés Cette méthode est utilisée pour présenter les participants les uns aux autres et pour apprendre à se connaître, et elle fonctionne également pour les grands groupes. Chaque participant est autorisé à utiliser trois mots-clés pour se présenter aux autres. Il peut s'agir, par exemple, de caractéristiques ou de passe-temps pour se décrire. Ce brise-glace permet de rendre les participants plus tangibles, en particulier dans les nouveaux groupes.</p> <p>2. Deux vérités, un mensonge Dans cette activité, les participants doivent, à tour de rôle, exprimer trois faits les concernant. Deux d'entre eux sont vrais, un est faux. Le but du jeu est de trouver lequel des trois faits est faux. Déroulement de l'activité :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présentez l'activité au groupe et laissez quelques minutes à chacun pour réfléchir. 2. Demandez à un volontaire de commencer par énoncer ses trois expériences. Le groupe travaille ensuite ensemble pour trouver quelle affirmation est fausse jusqu'à ce qu'il trouve la bonne. 3. Une fois la bonne réponse trouvée, la personne suivante prend la parole et ainsi de suite. 4. A la fin de cet Icebreaker, rassemblez les participants pour les laisser discuter entre eux, car cet atelier peut susciter la curiosité et créer des discussions ! <p>Référence : https://raidboxes.io/fr/blog/online-marketing/online-ice-breakers/ https://www.klap.io/jeux-icebreakers/</p>
30 minutes	<p style="text-align: center;">Audit attentif</p> <p>L'animateur utilisera le formulaire d'audit (voir la section 'Evaluation' ci-dessous) pour poser aux participants des questions sur ce qu'ils ressentent actuellement en termes de différents aspects de leur bien-être. Ces mêmes questions seront posées à nouveau à la fin du Bootcamp pour noter s'il y a un changement parmi les participants, après les sessions.</p>
15 min	<p style="text-align: center;">Contexte du vieillissement en pleine conscience</p> <p>Une présentation du projet Mindful Ageing et de ses partenaires sera faite, ainsi qu'un aperçu du contexte du projet, des raisons pour lesquelles il a été développé et de l'importance du sujet.</p> <p>Des diapositives PPT sont fournies pour être utilisées dans le cadre du projet lui-même. Elles peuvent être adaptées pour une utilisation future/externe.</p>

15-25 min	<p style="text-align: center;">Exercice de dialogue en groupe</p> <p>L'objectif du dialogue de groupe est de discuter de sa propre expérience, d'écouter les autres, d'encourager le groupe à se rassembler et de renforcer l'énergie et la dynamique collective du groupe.</p> <p>L'animateur entame le dialogue en demandant aux participants s'ils savent ce qu'est le vieillissement en pleine conscience et comment ils le définissent.</p> <p>L'animateur demande ensuite aux participants s'ils connaissent des techniques de vieillissement en pleine conscience et s'ils peuvent en donner des exemples.</p> <p>L'animateur demande aux participants de développer les exemples donnés et de préciser s'ils ont déjà utilisé ces techniques.</p> <p>Si la réponse est positive, l'animateur pose des questions sur l'expérience vécue : Comment était-ce ? L'ont-ils apprécié ? Se sont-ils sentis mieux après ? Recommenceraient-ils ?</p> <p>S'ils répondent par la négative, l'animateur leur demande s'ils seraient intéressés par l'essai et ce qui les motiverait à le faire.</p> <p>Enfin, pour clore la discussion, l'animateur demande aux participants de réfléchir aux avantages que pourraient avoir les techniques de vieillissement en pleine conscience.</p> <p>Référence https://pleineconscienceintegrative.com/accueil-2/2-schema-complet-2/</p>
30 minutes	<p style="text-align: center;">Jeux mentaux interactifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quiz Trivia - Sudoku - Arts et artisanat - Casse-tête - Échecs
30 minutes	<p style="text-align: center;">Signes avant-coureurs d'une mauvaise santé mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation du thème - Discussion en groupe

30 minutes	<p style="text-align: center;">Discussion sur la santé spirituelle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brève présentation sur le bien-être spirituel. - Discussion en groupe
30 minutes	<p style="text-align: center;">Planifier un vieillissement positif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation du concept de vieillissement positif. - Trucs et astuces. - Partagez votre expérience et vos conseils. Travail en groupe.
60 minutes	<p style="text-align: center;">Impacts du vieillissement (voir Ressources pour plus d'informations)</p> <p>Changements liés au vieillissement - Comment s'y adapter ? Dialogue ouvert sur les expériences personnelles.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes à l'égard du vieillissement - que pensez-vous du vieillissement ? - Qu'est-ce qui change avec l'âge ? - Comment entretenez-vous personnellement votre force musculaire et votre mobilité ? - Possibilités d'exercice physique au niveau local ? - Nutrition - discussion sur le modèle de l'assiette et la pyramide nutritionnelle - Comment le modèle du plat se concrétise-t-il dans ma vie de tous les jours ? - Comment la modification de la pyramide alimentaire en 2014 s'est-elle concrétisée dans votre restaurant ? - Où puisiez-vous vos fibres ? Pensez-vous que vous en consommez suffisamment ? - Quel type de graisse utilisez-vous et où ? - Quelles sources de protéines utilisez-vous ? - Quels légumes et fruits préférez-vous ? - Sommeil et repos - quelle quantité de sommeil vous suffit ? - Qu'est-ce qui vous aide à vous endormir le soir ? - Vous réveillez-vous la nuit ? - Santé mentale - Relations sociales - Une action utile - Pour vous rafraîchir la mémoire - des conseils sur la façon de procéder ?

	- Calmer son esprit - par quels moyens calmez-vous votre esprit ?
20 minutes	<p style="text-align: center;">Clôture de la première journée - retour d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - La journée se termine par une formation à la pleine conscience - Recueillir des informations
Durée de l'activité	JOUR 2
1 heure	<p style="text-align: center;">Activité brise-glace - concept "World Cafe" (café du monde)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencez la journée par une "méditation de l'espace de respiration" - 5 minutes - Voir la section Ressources pour le script. - Nous poursuivons avec une session de type World Cafe : <p>Les questions sont posées sur des tables et les participants passent d'une table à l'autre pour discuter des différentes questions. Les participants doivent se rassembler à chaque table et discuter pendant environ 20 minutes. Ils passent ensuite à la table suivante. À la fin, un représentant de chaque table doit partager les conclusions finales avec l'ensemble du groupe.</p> <p>Tableaux :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pleine conscience - Quelle est votre compréhension de la pleine conscience ? Questions complémentaires : quelles sont les idées fausses sur la pleine conscience ? En quoi est-elle bénéfique ? 2. Vieillesse - Comment avez-vous vécu le processus de vieillissement ? Questions complémentaires : quelles ont été vos expériences ? Quels sont les stéréotypes et les généralisations les plus courants concernant le vieillissement ? Que ressentez-vous ? 3. Mode de vie sain - Qu'est-ce qu'un mode de vie sain ? Questions complémentaires : que devez-vous faire pour rester en bonne santé ? Que faites-vous déjà pour vous assurer que vous restez en bonne santé ? À quoi le terme "sain" fait-il référence, par exemple à l'activité physique, à la santé mentale, à la nutrition ? <p>Voir la section Ressources pour plus d'informations sur la mise en place d'une session World Cafe.</p>
	Méditation/Mindfulness

Théorie sur ce qu'est la pleine conscience, ses avantages et la recherche sur les effets cognitifs, etc :

Courte vidéo de 3 minutes expliquant la pleine conscience :
<https://www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY>

Ressources complémentaires :

TedTALK de Richard J. Davidson - "Comment la pleine conscience modifie la vie émotionnelle de notre cerveau"
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

Cette vidéo présente 4 problèmes que la pleine conscience peut aider à résoudre :

1. Distractibilité
2. Solitude
3. Paroles négatives et dépression
4. Perte de sens et de but dans la vie

La vidéo dure 17 minutes, l'exposé sur la neuroplasticité commence à 13:30 minutes. Regardez les quatre dernières minutes de l'exposé TED. L'exposé se termine par une période de pratique d'une minute. Les participants peuvent s'y exercer.

Recherches de Peter Malinowski, Adam W. Moore, Bethan R Mead et Thomas Gruber :

- Étude portant sur des participants âgés de 55 à 75 ans. Les participants ont été répartis au hasard dans un groupe de formation de 8 semaines à la respiration attentive. Avant et après la période de formation, les participants ont effectué des exercices conçus pour mesurer les processus de contrôle et de régulation émotionnelle. L'activité cérébrale a été mesurée et les résultats ont montré qu'un peu plus de 10 minutes de pratique de la pleine conscience cinq fois par semaine entraînait des améliorations significatives des mesures comportementales et électrophysiologiques liées à l'exécution de tâches générales. Cela signifie que la pratique de la pleine conscience a des effets physiques sur le cerveau en modifiant les substances chimiques qui s'y trouvent !
- Dans l'ensemble, les résultats indiquent que l'entraînement à la méditation de pleine conscience améliore le maintien de l'attention visuospatiale orientée vers un but et peut constituer une stratégie utile pour contrer le déclin cognitif associé au vieillissement. L'article de recherche est disponible ici :
https://www.researchgate.net/publication/288479759_Mindful_Aging_The_Effects_of_Regular_Brief_Mindfulness_Practice_on_Electrophysiological_Markers_of_Cognitive_and_Affective_Processing_in_Older_Adults

	Court exercice de pleine conscience - Script sur la consommation de raisins secs (voir la section Ressources pour le script) :
15 minutes	<p style="text-align: center;">Respiration profonde</p> <p>L'animateur donne quelques informations aux participants sur cette activité. - Brève présentation ppt</p> <p>Suivez les informations sur l'exercice de respiration profonde, fournies dans la section Ressources.</p>
15 minutes	<p style="text-align: center;">Méditation par balayage corporel</p> <p>L'animateur donne quelques informations aux participants sur cette activité. - Brève présentation.</p> <p>Suivez les informations sur la méditation par balayage du corps, fournies dans la section Ressources.</p>
15 minutes	<p style="text-align: center;">Cartographie de l'esprit</p> <p>L'animateur présente les différentes façons de planifier votre carte mentale et tous les participants sont ensuite invités à créer leur propre carte mentale.</p> <p>Les participants produisent leur propre Mindmap sur leurs pensées, sentiments et idées concernant le Mindful Ageing et sur ce qu'ils aimeraient changer pour eux-mêmes.</p>
15 minutes	<p style="text-align: center;">Routines du matin</p> <p>Le modérateur présente des moyens de planifier votre routine matinale pour bien commencer la journée. Ensuite, les participants sont invités à créer leur propre plan pour une routine matinale attentive.</p> <p><u>ÉTAPES</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le fait de se lever et d'être actif contribue à vous réveiller plus complètement qu'une tasse de café, et peut vous aider à rester éveillé plus longtemps. Commencer la journée en bougeant un peu permet également de faire de l'exercice avant que le cerveau ne s'y oppose. Que vous soyez un coureur de marathon ou que vous fassiez simplement quelques séries de positions de yoga, il s'agit d'un élément

	<p>très important d'un rituel matinal sain.</p> <p>2. Il est prouvé que le fait de prendre un petit-déjeuner complet, sain et bien équilibré aide à faire des choix alimentaires plus sains pendant le reste de la journée. Un bon petit-déjeuner doit comprendre une source de glucides, de graisses saines et de protéines. Il est bon d'inclure des légumes ici et là au cours du petit-déjeuner, que vous les préfériez à côté ou dans un smoothie vert !</p> <p>3. Vous avez probablement l'habitude d'avoir un plan, mais apprendre à établir des priorités tout en planifiant est une bonne habitude à prendre. <i>Choisissez une à trois choses importantes que vous devez faire ce jour-là.</i> Essayez de les faire au début de votre journée afin de pouvoir occuper le reste de votre journée de manière plus productive. C'est le moment idéal pour commencer à tenir un journal matinal de pleine conscience afin de développer une matinée plus profonde et plus relaxante. Et, bien sûr, prenez du temps pour vous !</p>
20 minutes	Suivi de l'humeur
	L'animateur présente des modèles de traqueurs d'humeur et demande aux participants de suivre leur humeur quotidienne pendant cette semaine.
	Séance de PNL et de recadrage
	<p>Introduction à la PNL - qu'est-ce que c'est et qu'est-ce que cela signifie ?</p> <p>Regardez cette vidéo d'introduction : https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ Explication de la PNL par le co-créateur Richard Brandler.</p> <p>Exercice de recadrage/ Moments Kensho Ressource : Demandez aux participants de réfléchir à une situation négative dans laquelle ils se sont récemment trouvés. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple qu'un retard dans les transports publics. Demandez-leur d'écrire le scénario. Quel était le problème ? Comment se sont-ils sentis ? Demandez-leur ensuite de reconsidérer le problème et de réfléchir à la manière dont ils pourraient le recadrer pour le rendre positif. Cette situation a-t-elle eu un effet positif ? Vous a-t-elle appris quelque chose ?</p>
	Clôture de la deuxième journée - retour d'information
Durée de l'activité	JOUR 3
	Activité brise-glace

	<p>L'objectif de la troisième journée est de mettre en place un atelier pratique afin d'explorer plus avant la manière dont les participants peuvent devenir plus actifs et s'engager dans des activités de bien-être.</p> <p>Des intervenants extérieurs peuvent être invités ou l'animateur peut souhaiter baser le programme de la journée sur ses propres domaines d'expertise/d'intérêt. .</p> <p>Il peut s'agir, par exemple, d'une leçon de yoga, d'une méditation guidée, d'une séance sur la nutrition ou d'une séance d'essai de TaiChi.</p>
--	--

Fin des camps d'entraînement - Évaluation et retour d'information

(Les formulaires d'évaluation sont fournis, voir la section "Évaluation" ci-dessous)

Ressources

Le partenariat Mindful Ageing a développé une série de ressources pour soutenir la mise en œuvre du programme Bootcamp. Ces ressources se trouvent dans les annexes de ce document.

Les ressources comprennent

- Ensemble complet de diapositives Powerpoint couvrant les sujets de chaque jour
- Ressource d'information "Impacts du vieillissement
- Script de l'espace de respiration
- Ressource d'information World Cafe
- Script mangeur de raisins secs
- Exercice de respiration profonde
- Script de méditation par balayage corporel
- Ressources d'information sur la cartographie conceptuelle
- Exercice Kensho Moments

Lignes directrices sur le travail avec le groupe cible

De nombreux éléments doivent être pris en compte lorsque l'on travaille avec le groupe cible des personnes âgées de plus de 50 ans, en particulier celles qui appartiennent à des groupes vulnérables. Il s'agit notamment des personnes particulièrement exposées au risque d'isolement social, par exemple les personnes vivant seules avec de faibles revenus ou dans des zones socio-économiques défavorisées, les membres de groupes ethniques minoritaires, les membres de groupes LGBTQ+ et les membres des communautés de personnes handicapées.

Lorsque vous travaillez avec le groupe cible, il est primordial de prendre en compte les facteurs qui peuvent limiter la capacité d'un individu à participer confortablement aux activités du Boot Camp. Par exemple, le fait de demander

aux participants de préciser s'ils ont des problèmes d'accessibilité avant de participer au Boot Camp vous aidera à vous assurer que vous disposez du soutien pratique approprié. Les animateurs doivent permettre aux personnes de se retirer brièvement de certains éléments du programme et leur proposer d'autres moyens de s'engager.

En outre, il est utile de préparer des exercices alternatifs aux activités physiques afin de ne pas exclure les participants qui ne peuvent pas ou ne se sentent pas à l'aise pour participer à des exercices physiques ou pénibles. Les activités alternatives peuvent inclure des feuilles de coloriage ou des puzzles. Certaines activités peuvent être modifiées en fonction des besoins individuels, par exemple de simples étirements ou des exercices sur chaise.

Il faut également tenir compte du fait que certains sujets de discussion peuvent être sensibles pour certaines personnes. En particulier, des sujets tels que la santé mentale. Lorsque l'on aborde ces questions, il est important de suivre attentivement la conversation et de s'assurer que la discussion de groupe est sensible. Il est utile de fixer des règles de base au début de la session afin d'éviter que des problèmes ne surgissent. Il peut également être nécessaire d'orienter les personnes vers des organisations qui peuvent offrir des conseils spécialisés.

Enfin, travailler avec des groupes divers peut s'avérer difficile ; en tant que facilitateurs inclusifs, nous souhaitons également éviter de stigmatiser les personnes âgées, car certaines d'entre elles peuvent être très actives et n'avoir aucun problème lié à l'âge. Elles peuvent être socialement compétentes, bénéficier d'un bon soutien, peut-être encore actives et dotées de facultés cognitives aiguisées. Il est également essentiel de se rappeler que, bien que nous travaillions ici avec le groupe cible des "adultes de plus de 50 ans", il y a une grande différence entre une personne de 55 ans et une personne de 75 ans. Toutes les sessions et activités doivent être planifiées en gardant cela à l'esprit et adaptées au groupe et aux individus qui le composent. En tant qu'animateurs, nous devons adapter notre approche afin de personnaliser nos interactions avec tous les participants, en gérant les situations avec sensibilité. Le projet Mindful Ageing encourage également la valorisation des personnes âgées et c'est une philosophie que nous soutiendrons dans toute notre communication avec les apprenants.

Ressources d'évaluation

Afin d'évaluer l'impact des Bootcamps sur les participants, les ressources d'évaluation suivantes ont été développées :

1/ Formulaire d'audit de la pleine conscience - ce formulaire a été utilisé pour mieux comprendre la compréhension qu'ont les participants de la pleine conscience, de la psychologie positive et du vieillissement actif au début du Bootcamp. Les participants ont évalué comment ils se sentaient par rapport à un certain nombre d'affirmations et ont ensuite répété le formulaire à la fin du Bootcamp. À partir de là, nous pouvons déterminer si la formation a entraîné un changement dans leur perception de ces domaines. Le formulaire d'audit figure à l'annexe 1.

2/ Un formulaire d'évaluation des sessions a été fourni à la fin de chaque journée, afin d'obtenir un retour d'information après chaque session. Ce formulaire se trouve à l'annexe 4.

3/ Un formulaire d'évaluation finale a été fourni à la fin du Bootcamp. Il complétait les évaluations des sessions et visait à collecter davantage d'informations sur l'impact du Bootcamp sur la compréhension par les participants des outils que nous avons explorés et sur les changements qu'ils apporteraient en conséquence. Ce formulaire se trouve à l'annexe 4.

Références

- [Exercices respiratoires pour les personnes âgées - ELDERGYM® - ELDERGYM® - ELDERGYM® - ELDERGYM®](#).
- [Méditation par balayage corporel \(le bien en action\)](#).
- [Healey, T. \(2021, 16 novembre\). Une méditation de 10 minutes avec balayage complet du corps. Mindful](#).
- [Division Delta de la santé mentale. \(2021, 28 août\). Jeux interactifs en faveur de la santé mentale](#).