



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Ageing

POLICY FRAMEWORK REPORT



Date d'émission: July 15th, 2021

RÉSUMÉ ANALYTIQUE



La part croissante de la population âgée entraînera une augmentation des dépenses dans les finances publiques, c'est-à-dire des dépenses pour les retraites, les soins de longue durée, les soins de santé et l'éducation.

Comme les tendances au vieillissement de la population augmentent chaque décennie, les modèles actuels de prestation de services de santé devront faire face aux nouvelles réalités et demandes. Les services de soutien devront être développés davantage et leur qualité devra être améliorée. Une attention particulière devrait être accordée à la fois aux soins publics (c'est-à-dire aux services

LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION EST L'UN DES PLUS GRANDS DÉFIS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES AUXQUELS LES SOCIÉTÉS EUROPÉENNES SONT CONFRONTÉES AU XXI^E SIÈCLE.



de santé formels et aux soins de longue durée) et aux soins informels (c'est-à-dire dispensés par la famille et les proches). Le personnel doit également être formé, des programmes de soutien adaptés doivent être développés, les soins à domicile doivent être davantage soutenus et étendus.

Les personnes âgées en Europe vivant plus longtemps, il est important de leur offrir suffisamment d'options pour qu'elles puissent profiter pleinement de leur retraite

C'est là qu'intervient le concept de vieillissement actif. Il s'agit de "permettre" aux personnes âgées de rester en bonne santé et productives longtemps après leur retraite et de pouvoir ainsi profiter de l'allongement de leur vie. Des études confirment que les personnes âgées ont plus de chances de maintenir leur santé physique et mentale en restant actives et en préservant leurs contacts sociaux. Cela peut également améliorer leurs chances de vivre une retraite plus heureuse, avec des critères de vie plus élevés.



À l'inverse, l'exclusion sociale et l'isolement des personnes âgées sont des problèmes que l'on observe également au niveau mondial. La crise mondiale résultant du COVID-19 met actuellement en évidence la nécessité pour les personnes âgées d'être fortes et courageuses, tant physiquement que mentalement, mais aussi de disposer de réseaux sociaux solides pour les aider à rester positives et à maintenir le contact avec les autres autant que possible dans les situations de crise de ce genre. Le bien-être mental a un impact sur le bien-être physique. Les troubles mentaux sont responsables dans près d'un cas sur dix de la perte d'autonomie des seniors. La prévention est essentielle dans le domaine de la santé mentale. Favoriser les loisirs, avoir une vie sociale riche pour lutter contre l'isolement et la solitude, pratiquer une activité physique régulière, maintenir un environnement familial stable et préserver sa vie intellectuelle, sont autant de facteurs qui permettent de maintenir sa santé mentale.



La pleine conscience est reconnue comme une intervention prometteuse, peu coûteuse et non invasive, qui peut potentiellement servir de tampon contre le déclin ou les troubles cognitifs.

Développé pour relever et approfondir ces défis, Mindful Ageing est un projet de 36 mois visant à aider les personnes âgées, avant et après l'âge de la retraite, à créer un état d'esprit positif vis-à-vis du vieillissement et à adopter une approche active du bien-être. Lancé en septembre 2020, il est soutenu par le programme Erasmus + de la Commission européenne (CE) et est mis en œuvre par six organisations partenaires de Bulgarie, Finlande, France, Grèce, Irlande et Royaume-Uni. La recherche qui a contribué à l'élaboration du présent rapport-cadre politique sur le vieillissement en pleine conscience vise à fournir des informations générales complètes sur les politiques et les programmes de soutien existants dans le domaine du vieillissement actif et du bien-être mental des personnes âgées (50 ans et plus), qui sont particulièrement exposées au risque d'isolement dans toute l'Europe. Il fournit également un aperçu des expériences et bonnes pratiques sur l'attitude actuelle et la sensibilisation des adultes seniors sur le vieillissement actif, les techniques de pleine conscience (mindfulness) et des outils similaires pour maintenir un état d'esprit positif et un bien-être mental solide.

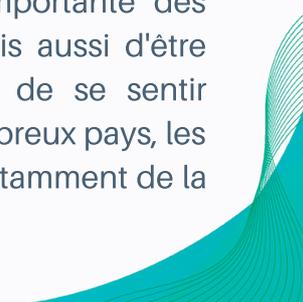
ATTITUDE ET PARADIGMES LIÉS AU VIEILLISSEMENT

Le vieillissement de la population est une tendance qui devrait se poursuivre à l'avenir, et nos sociétés doivent apprendre et s'adapter à cette nouvelle réalité. L'idée de quitter le monde du travail et de prendre sa retraite est particulièrement attrayante pour de nombreuses personnes. Cependant, après avoir franchi cette étape, beaucoup de personnes sont confrontées aux problèmes de solitude, d'isolement social, de santé mentale défaillante, de mobilité réduite, de sentiment d'inutilité, de manque de motivation et de faible estime de soi, de peur de la mort, de pension insuffisante, etc. Les personnes âgées ont des attitudes et des paradigmes différents vis-à-vis du vieillissement.



De nombreuses personnes considèrent la retraite comme une expérience positive, car elles ont le sentiment d'avoir atteint leurs objectifs professionnels et de mériter un peu de détente. Les personnes qui ont une attitude positive à l'égard du vieillissement et de la retraite ont des projets et se sentent optimistes à l'idée d'entamer ce nouveau chapitre de leur vie : vacances, nouveaux passe-temps, plus de temps pour lire des livres, travail communautaire bénévole, etc.

D'autres associent le vieillissement et la retraite au déclin physique et aux problèmes de santé. Les changements corporels survenant au cours de cette période (peau lâche, dysfonctionnement sexuel, etc.) pèsent sur l'humeur et la santé mentale des personnes âgées. Elles ont le sentiment d'être une autre personne qui ne trouve pas de sens à sa vie. Elles ont renoncé à certaines de leurs activités antérieures et restent principalement enfermées chez elles. Selon certains participants à la recherche, les gens ont tendance à se sentir moins utiles à la société même après 70 ans. En vieillissant, une partie importante des personnes âgées craignent la solitude et l'exclusion sociale, mais aussi d'être traitées comme un enfant, d'être négligées par la société et de se sentir malheureuses en perdant le contact avec leur famille. Dans de nombreux pays, les personnes âgées sont victimes de discrimination et d'exclusion, notamment de la part des jeunes générations.





Il est également important de considérer que l'attitude des personnes âgées vis-à-vis de la retraite et du vieillissement varie considérablement d'un pays à l'autre en raison des aspects culturels et économiques qui peuvent influencer le processus. Par exemple, les retraités bulgares ont peur que leurs prestations de retraite ne soient pas suffisantes pour leur permettre de vivre leurs vieux jours comme ils l'avaient imaginé. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à la pauvreté en raison de leur potentiel de gain limité et de leurs faibles prestations de retraite. En outre, les personnes âgées qui vivent seules sont beaucoup plus susceptibles d'être pauvres. Les problèmes de santé physique et mentale entravent la capacité d'une personne à assumer ses activités quotidiennes, ce qui entraîne l'isolement, l'exclusion, la pauvreté, etc. C'est pourquoi il est si important pour les personnes âgées de rester actives et en bonne santé. Du point de vue des experts et des travailleurs sociaux, dans de nombreux cas, les personnes âgées ont tendance à s'isoler lorsqu'elles perdent certaines de leurs capacités physiques, car elles craignent de montrer aux autres qu'elles ne sont plus comme avant, ce qui entraîne une perte de confiance et une perte de joie. Cela montre que la santé mentale et le bien-être physique sont liés.



AVANTAGES D'UNE ATTITUDE POSITIVE FACE AU VIEILLISSEMENT ET D'UN MODE DE VIE ACTIF

Selon la plupart des personnes âgées et des experts qui fournissent des services sociaux aux personnes âgées que nous avons interrogés, le principal avantage d'une attitude positive à l'égard du vieillissement est le fait avéré qu'elle contribue à prévenir la dépression et l'exclusion sociale. Faire face à ces deux problèmes est le facteur le plus important pour une vie plus longue. Il est important de rester actif, et de garder le cerveau actif, afin de ne pas se sentir isolé. Toutefois, il est difficile d'inculquer à une personne une attitude positive à l'égard d'un concept, notamment le vieillissement actif, lorsqu'elle n'est pas ouverte à une telle perception.



Dans le cadre de leur propre concept de vieillissement actif, il existe différentes activités et voies que les personnes âgées empruntent après l'âge de la retraite à travers l'Europe. Certaines occupent un emploi, beaucoup se tournent vers un mode de vie actif (par exemple, le sport, la randonnée, etc.), d'autres font du bénévolat pour leur communauté, acquièrent de nouvelles compétences. D'autres encore pratiquent l'agriculture, se tournent vers la religion, etc. Se maintenir actif est l'une des clés d'un vieillissement bien vécu. Cependant, selon de nombreux travailleurs sociaux, dans certains pays (comme la Bulgarie et la Grèce), l'attitude positive à l'égard du vieillissement n'est pas du tout encouragée, en particulier auprès des personnes qui sont déjà confrontées à l'exclusion sociale, à l'isolement et à la dépression. Il n'y a pas de campagnes nationales, d'activités de promotion dans les médias, etc. En conséquence, la majorité des personnes âgées se sentent isolées de la société. En raison des stéréotypes, les personnes âgées sont constamment découragées et ne s'engagent pas forcément dans diverses activités (travail communautaire, bénévolat, aide aux personnes dans le besoin, etc.).

SENSIBILISATION À LA PLEINE CONSCIENCE ET AU VIEILLISSEMENT BIEN VÉCU

Dans le cadre de la recherche qui a soutenu le présent rapport, il a été identifié que de nombreuses personnes âgées n'étaient pas non plus familières du concept de pleine conscience. Le niveau de connaissance et l'intérêt des personnes âgées pour le vieillissement en pleine conscience et les méthodes de psychologie positive (méditation, yoga, sophrologie, programmation neurolinguistique, psychologie positive, etc.) pour atteindre le bien-être à un âge avancé varient selon les pays qui ont participé au processus de recherche. De nombreuses personnes âgées, en particulier dans les communautés rurales et isolées, ne connaissent pas du tout les avantages du yoga, de la méditation et des concepts de vie saine. Elles trouvent leur motivation dans d'autres activités beaucoup plus simples, familières et accessibles (agriculture, bricolage, religion, bénévolat, etc.).

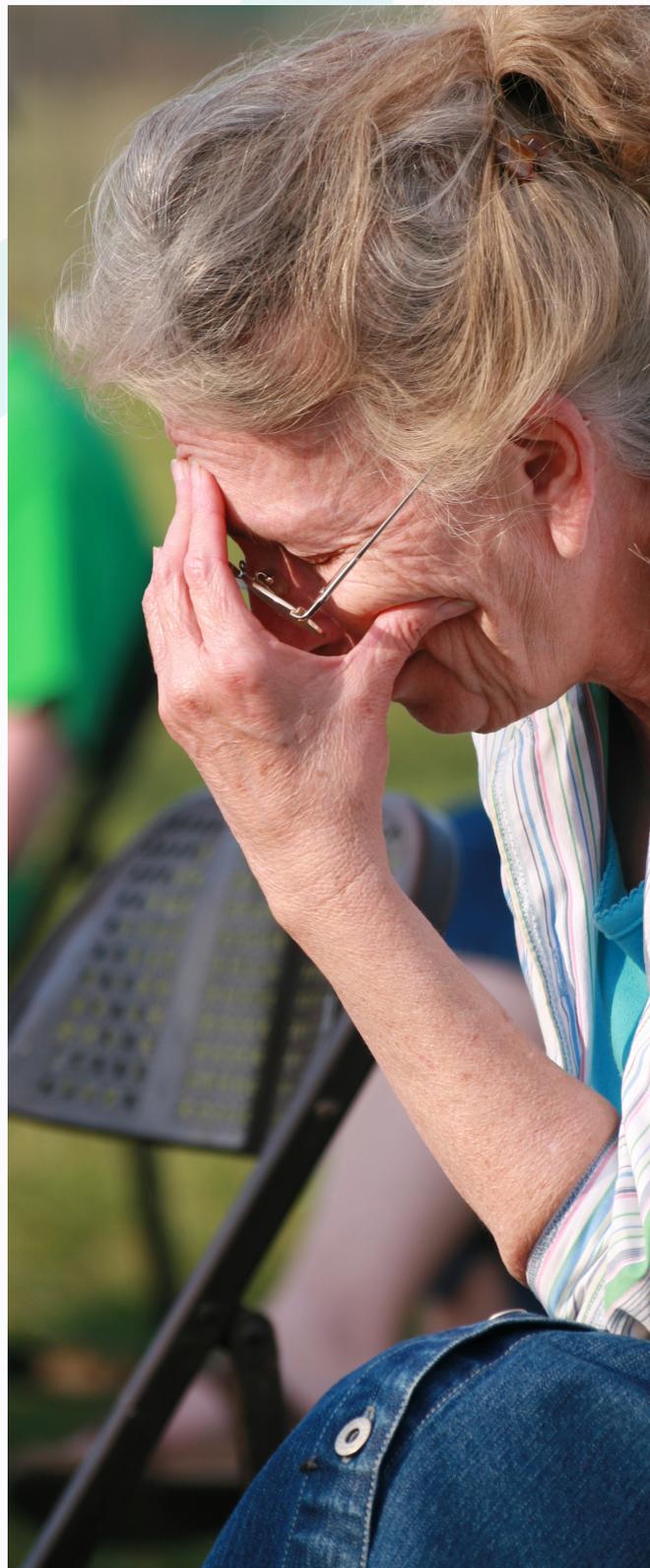


Au Royaume-Uni, tous les participants aux groupes de discussion et aux entretiens étaient plus ou moins familiers avec ces deux concepts et ont pris part à des activités de pleine conscience ou à des activités similaires comme le yoga. Au Royaume-Uni, la sensibilisation générale des travailleurs sociaux et des experts travaillant avec les personnes âgées est plus élevée que dans d'autres pays. Les personnes âgées françaises qui ont participé à la recherche ont indiqué qu'elles connaissaient les outils et les méthodes du vieillissement en pleine conscience et de la psychologie positive, comme la méditation, le yoga et la sophrologie, pour faire face à la pandémie de COVID-19 et surtout au confinement.

En Bulgarie, aucune des personnes âgées de plus de 50 ans ayant participé à la recherche ne connaissait le vieillissement conscient ou ses outils et techniques. Elles sont également assez sceptiques quant à l'introduction de ces techniques pour contribuer à un vieillissement actif et bien vécu des personnes âgées bulgares. Cette perception découle à la fois d'un manque de sensibilisation et de la compréhension générale que de nombreuses personnes âgées en Bulgarie vivent dans la pauvreté et ne peuvent pas se permettre de telles initiatives. De même, les travailleurs sociaux et les personnes travaillant avec les personnes âgées en Bulgarie étaient plus familiers de l'importance des pratiques de vieillissement actif pour le bien-être des personnes âgées, mais étaient moins ou pas du tout familiers des outils et les techniques de vieillissement actif (Mindfulness, hypnose clinique, méditation et programmation neuro-linguistique (PNL), etc.).

En Grèce, les personnes âgées étaient peu familières et sceptiques vis-à-vis des techniques de pleine conscience et de psychologie positive en tant qu'outils pour un vieillissement actif et bien vécu. Des recherches similaires montrent que l'intérêt des personnes âgées pour de telles initiatives est assez élevé, en particulier dans les grandes villes et les communautés plus riches. À cet égard, l'intérêt dépend de la profession exercée avant la retraite et de la situation financière globale de la personne. En Grèce, la motivation et l'intérêt pour ces formations et événements parmi les travailleurs de soutien sont assez élevés. Les experts qui ont participé aux entretiens ont déclaré que l'intérêt des personnes âgées pour de telles initiatives est relativement élevé, en particulier dans les grandes villes et les communautés plus riches.

En Finlande, les personnes âgées sont peu sensibilisées aux techniques de pleine conscience. Ils ont révélé qu'ils étaient plus intéressés par le bien-être physique et mental que par un bon style de vie. L'expérience des participants finlandais a montré une richesse d'informations liées à la pleine conscience, la nutrition et l'exercice pour les personnes de plus de 50 ans.



PROGRAMMES ET PRATIQUES DE "PSYCHOLOGIE POSITIVE" ET DE "PLEINE CONSCIENCE" EXISTANTS

Dans le cadre de sa politique de vieillissement actif, l'Union européenne apporte son soutien aux organisations publiques et privées afin d'aider les personnes âgées à rester le plus longtemps possible en charge de leur propre vie au fur et à mesure qu'elles vieillissent et, si possible, à contribuer à l'économie et à la société. En 2012, dans le cadre de l'Année européenne du vieillissement actif, l'UE a adopté un ensemble de principes directeurs pour le vieillissement actif afin de donner aux décideurs politiques et les parties prenantes à tous les niveaux des moyens pour promouvoir le vieillissement actif. Un mode de vie sain est un élément clé du vieillissement actif, et par conséquent, des techniques telles que la pleine conscience, le vieillissement positif et le mode de vie actif peuvent être bénéfiques pour les personnes âgées, tant sur le plan cognitif que physique. Il est prouvé que la pleine conscience permet de réduire la dépression, de diminuer le stress, l'anxiété et de traiter la toxicomanie. Il existe plusieurs pratiques de pleine conscience, comme la méditation, les exercices de respiration, le yoga, le tai-chi, une vie et une alimentation saines, etc. La pratique des techniques de pleine conscience réduit le stress, les inquiétudes et la solitude, diminue les risques d'inflammations du corps humain et améliore la santé mentale, le sommeil, la conscience, l'auto-efficacité, le fonctionnement cognitif et le bien-être psychologique.



Lors des recherches qui ont conduit à l'élaboration du présent rapport, nous avons remarqué que la pleine conscience et la psychologie positive n'étaient pas très populaires parmi les personnes âgées et les professionnels travaillant avec les personnes âgées que nous avons interrogés. Cependant, des connaissances et des expériences spécifiques existent dans certains des pays étudiés (c'est-à-dire la Finlande, la France et le Royaume-Uni) vis-à-vis des avantages des techniques de pleine conscience et de psychologie positive pour un vieillissement actif et réussi. Dans d'autres pays, comme la Bulgarie et la Grèce, la connaissance générale du vieillissement actif et des techniques de psychologie positive est très faible chez les personnes âgées de plus de 50 ans et les professionnels qui travaillent avec les personnes âgées.

Le rapport complet est disponible ici:

https://mindfulageing.eu/data/files/o1_fr_report_final.docx.pdf

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." [Project number: 2020-1-UK01-KA204-078841]



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful
Ageing