

Outil pédagogique

Soyons les héros de notre propre vieillissement

Guide d'animation

En s'inspirant du « voyage du héros » de Joseph Campbell, l'outil se présente comme un voyage initiatique et métaphorique sur la problématique du vieillissement. Le voyage prend son point de départ dans l'expérience personnelle, vécue, pour s'acheminer vers le collectif, à travers la formulation d'une série de messages, de points d'attention pour la société de demain, où la population d'ânés sera plus importante.

Contenu

Cet outil se concrétise sous la forme de deux photolangages de 19 cartes chacun, l'un avec des arbres ; l'autre avec des portes. Ces cartes sont issues des photolangages arbres et portes de Iris Créativité. Il est possible de se le procurer dans sa version complète ici : [Pack Photolangages® PORTES + ARBRES - Iris Créativité \(iris-creativite.com\)](http://iris-creativite.com)

L'outil est accompagné d'une fiche (annexe) reprenant « Quelques repères théoriques à propos du vieillissement de la population », ainsi que d'un tableau de mots-clés.

Objectifs

Dans notre société où le vieillissement de la population devient de plus en plus important, entraînant des conséquences à de nombreux niveaux (politique, santé, économique, social), cet outil s'inscrit dans la lutte contre l'âgisme.

Il poursuit deux objectifs :

1. **Permettre aux ânés de s'exprimer sur leur rapport intime/personnel à l'avancée dans l'âge.**

À travers l'expression de peurs, de craintes, mais aussi la reconnaissance des ressources et richesses de la vieillesse, cet outil vise à explorer et déconstruire ensemble les attitudes et stéréotypes âgistes qui empêchent les ânés de pouvoir s'épanouir pleinement et sereinement avec les autres (notamment les autres générations).

2. **Tirer des enseignements des réflexions partagées autour de l'avancée en âge par les différents participants afin de transmettre des messages d'attention pour la société de demain.**

Ce deuxième objectif invite les participants et l'animateur à voyager, au cours de l'animation, de la perspective du « je » à celle du « nous », du collectif, du politique. L'outil permet aux participants de se vivre et d'être reconnus comme acteurs de la société, à travers une série de messages qu'ils adressent à l'attention de la société de demain.

Public

L'outil s'adresse tout d'abord à un public d'aînés ; il peut être exploité dans des associations, lieux de vie, maisons de repos (MR) et de repos et de soins (MRS) notamment par des animateurs, éducateurs travaillant avec un public d'aînés.

Support

Deux photolangages de 19 cartes chacun : 19 photos d'arbres et 19 photos de portes. Les photos d'arbres et de portes sont très diversifiées, afin de pouvoir explorer une large palette de possibilités au niveau de la symbolique.

Un tableau de mots-clés.

Nombre de participants

Afin que chaque participant puisse avoir l'espace suffisant pour s'exprimer, échanger avec les autres, un nombre de 8 à 10 participants maximum.

Durée

Compter 2h30' pour la durée complète de l'animation, 15' de pause comprises.

Guide d'utilisation

L'animation se déroule sur quatre temps.

1. Introduction à l'animation

Dans un premier temps, l'animateur introduit la thématique de l'outil « Soyons les héros de notre propre vieillissement » en s'appuyant sur l'annexe jointe à l'outil : « Quelques repères théoriques à propos du vieillissement de la population ».

Ces repères théoriques sont à disposition de l'animateur pour lui permettre de situer le contexte du vieillissement de la population, et d'en tirer une série de constats liés à l'âgisme dans notre société.

Ce premier temps de l'animation est, enfin, destiné à préciser en quelques mots le voyage du héros de Joseph Campbell dont est inspiré l'outil.

Timing : 15 minutes

2. Rencontre avec les arbres

Suite au moment d'introduction à l'animation, l'animateur expose ensuite aux participants les 19 images d'arbres issues du photolangage Iris Créativité.

Il propose à chaque participant de sélectionner une carte représentant un arbre, au choix.

Dans cette première partie du voyage, il s'agit pour chaque participant, pour chaque héros et héroïne, de choisir l'image d'un arbre qui l'inspire, sans forcément prendre un grand moment de réflexion pour effectuer ce choix. Au contraire, l'animateur peut proposer à chaque participant d'effectuer le choix qui l'inspire le plus, intuitivement.

Le choix des cartes d'arbres fait, l'animateur amène alors les participants à entrer dans le voyage. Dans la première étape de ce parcours, l'animateur explique que chaque participant est le héros de

son propre voyage. Ce voyage, c'est le voyage à travers l'avancée en âge et ce que celle-ci évoque pour chaque participant.

Dans cette première étape, le héros du voyage rencontre sur sa route de grands arbres. Ceux-ci sont comme de grands sages qui ont un message à communiquer à chaque participant sur la vieillesse et ses richesses, ses ressources, ses forces. Dans un premier temps, l'animateur amène chacun à décrire simplement la carte d'arbre qu'il a choisie. À travers la symbolique de l'arbre, chaque participant est ensuite amené à expliquer aux autres le choix qu'il a posé pour son arbre.

Un des objectifs, pour l'animateur, est de donner à chacun la possibilité de s'exprimer sur son rapport à la vieillesse et les ressources et les richesses qu'il identifie positivement par rapport au vieillissement.

L'animateur peut ainsi favoriser les échanges entre les participants autour des ressources et des forces qu'il perçoit dans l'avancée en âge.

Timing : 45 minutes

À l'issue de ce moment, l'animateur peut prévoir une pause de 15 minutes

3. Rencontre avec les portes

Dans cette seconde étape du voyage, l'animateur invite les participants, après la pause, à retrouver leur casquette de héros.

Comme tout bon héros, les participants vont être amenés cette fois à franchir des obstacles et à affronter une créature inquiétante. Celle-ci se trouve symbolisée par le biais du photolangage des portes.

L'animateur invite les participants à affronter le dragon qui se cache derrière la porte. Ce dragon représente l'ensemble des peurs et des craintes liées à la vieillesse. Afin que chacun puisse à son tour exprimer les inquiétudes qu'évoque pour lui l'avancée dans l'âge, l'animateur sélectionne lui-même cette fois le choix d'une carte de porte pour chaque participant. Chacun reçoit donc une carte de porte imposée par l'animateur.

De manière similaire à la première étape, chaque participant est tout d'abord amené à décrire simplement, de façon très factuelle, la carte de porte qu'il a reçue. Chaque héros s'exprime ensuite sur les peurs et les craintes qu'il éprouve à propos de la vieillesse en se projetant dans la symbolique du dragon, tapi derrière la porte.

Là également, l'animateur peut stimuler, favoriser les échanges entre les différents participants de l'atelier sur les inquiétudes que recèle l'avancée dans l'âge.

Par exemple : il est possible d'évoquer ensemble une crainte liée à la vieillesse, celle de la perte d'autonomie. Partagée par d'autres participants, cette crainte peut être précisée par la peur de devenir un poids pour ses enfants et/ ou ses petits-enfants.

Timing : 45 minutes

4. Enseignements et messages à transmettre issus du voyage

Après avoir pu exprimer personnellement son ressenti et son vécu par rapport au vieillissement, tant au niveau des ressources, des forces, que des craintes et des peurs, l'animateur accompagne les participants dans la toute dernière étape de leur voyage.

Pour l'animateur, le point d'attention de cette dernière partie est de pouvoir amener les différents participants à passer d'une perspective, individuelle et personnelle, en « je », à une perspective plus collective, plus politique, en « nous ». Un des enjeux de cette dernière étape de l'animation est de permettre aux participants, aux héros, de s'exprimer cette fois en tant qu'acteurs de la société.

Pour ce faire, l'animateur propose aux héros de se projeter par l'imagination dans le futur de notre société, soit en 2070, lorsque la population d'aînés sera très importante. L'animateur propose donc aux participants d'imaginer qu'ils se trouvent tout à coup projetés dans la société de 2070, où la question du vieillissement de la population devient plus que jamais essentielle.

Grâce à leurs super-pouvoirs de héros, chaque participant, après avoir pu observer la situation de la société en 2070 pour les aînés, a la possibilité de retourner dans notre monde actuel. L'animateur propose à chaque héros de revenir dans le monde d'aujourd'hui avec des messages du futur à transmettre auprès de la société d'aujourd'hui. Ces messages sont de véritables points d'attention à adresser à la société actuelle pour que la société de demain (celle de 2070) soit réellement à l'écoute des aînés, de leurs attentes et de leurs besoins spécifiques.

Afin de transmettre son message incontournable pour le monde d'aujourd'hui, chaque participant est invité à choisir un mot-clé parmi une trentaine repris dans un tableau repris en annexe de l'outil. L'animateur veille à ce que chaque participant ne choisisse qu'un seul mot-clé, celui-ci étant jugé le plus important et constituant le cœur du message à adresser à la société d'aujourd'hui.

Par exemple : un participant choisit le mot-clé « autonomie » et exprime au groupe que c'est le mot-clé qu'il a choisi car, selon lui, il est essentiel, pour pouvoir aborder la vieillesse avec le plus de sérénité possible, de pouvoir être autonome le plus longtemps possible.

Le message qu'il adresse à la société d'aujourd'hui est de contribuer à un accompagnement et des lieux de vie adéquats pour favoriser les capacités d'autonomie des aînés. Par respect de l'autonomie, il peut aussi être exprimé l'importance de reconnaître la capacité d'autodétermination des aînés, et de respecter par là les choix dont ils ont besoin pour eux-mêmes.

Timing : 30 minutes

À l'issue de l'animation, l'animateur peut également proposer de découvrir le *Balises* consacré à l'outil *Soyons les héros de notre propre vieillissement*, téléchargeable sur le site à cette adresse : [Balises N° 75 : Soyons les héros de notre propre vieillissement - Eneo](#)

Il offre de très beaux témoignages de la part des participants lors de la phase test.

