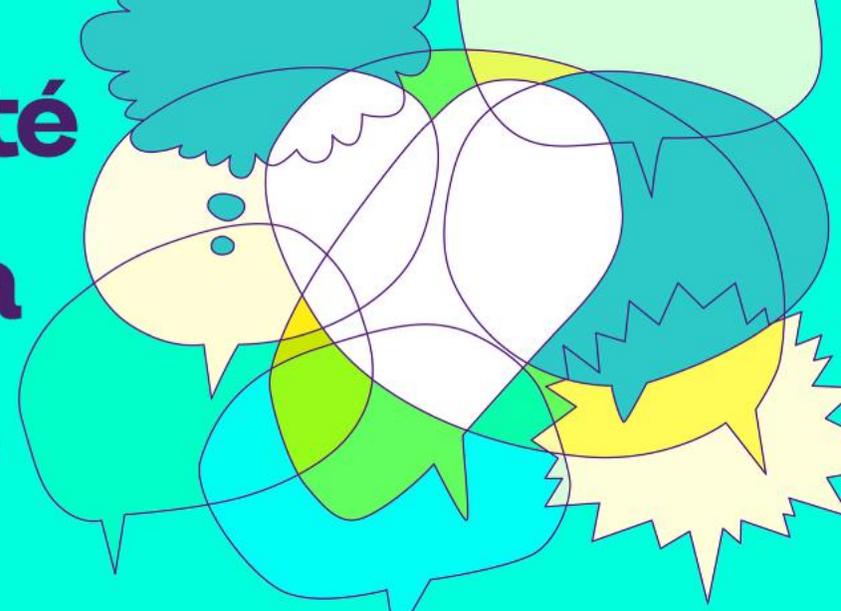


Événement présenté dans le cadre de la semaine de la santé mentale

Programme sur santementale.ge.ch
6-12 octobre 2025



Bien-être chez les séniors : Particularités liées à l'avancée en âge et importance du lien social

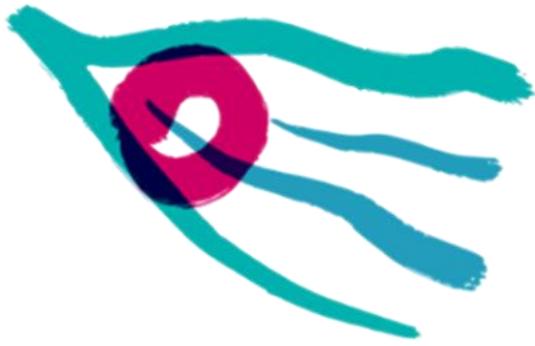
Lundi 6 octobre 17:00 – 18:00

Uni-Mail – Salle M2160 (2ème étage)

Avec le soutien de

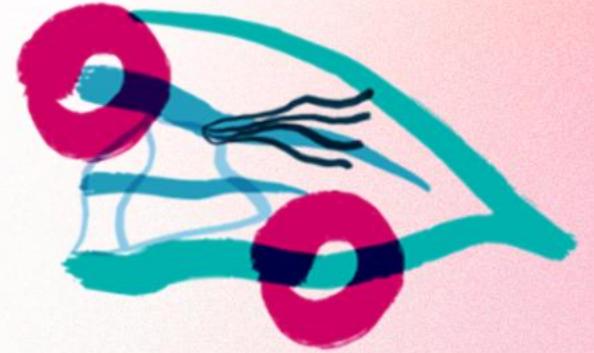


POST TENEBRAS LUX



Unité Bien-Être et Longévité pour les Séniors

Rester acteur ou actrice de sa vie à tout âge :
la science au service des séniors



Bien-être chez les séniors : Particularités liées à l'avancée en âge et importance du lien social

Dre. Emilie Joly-Burra

Maître-assistante et responsable
clinique de l'unité BELS



Santé mentale...

*Mais de quoi
parle-t-on au
juste ?*

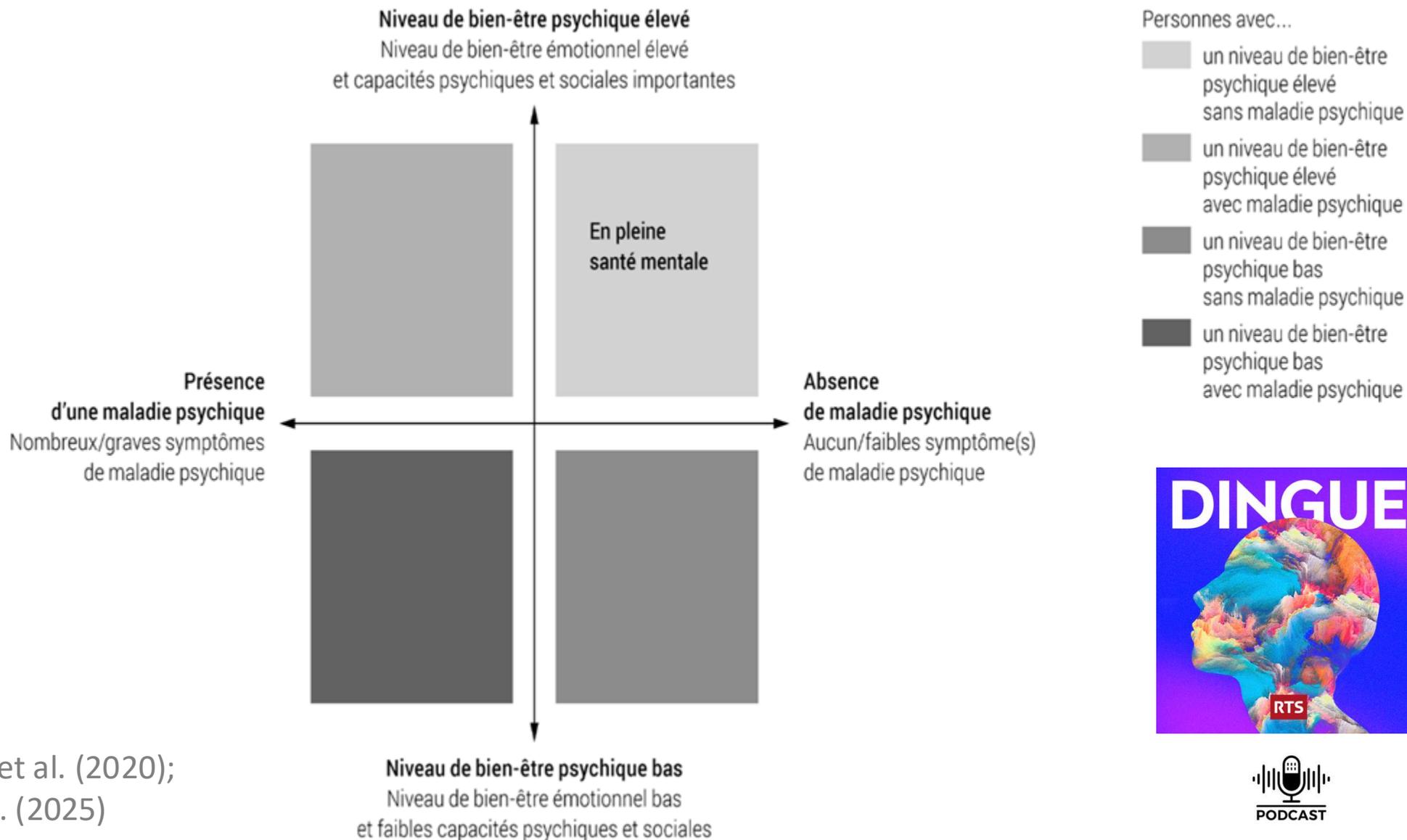
L'OMS définit la santé mentale comme :

« Un état de **bien-être mental** qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

Elle fait partie intégrante de la santé [...] sur lesquels reposent nos capacités à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons.

La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance. »

Le continuum de la santé mentale



Keyes (2005); Iasiello et al. (2020);
Mason-Stephens et al. (2025)

Bien-être : un concept aux multiples facettes

Subjectif

Le ressenti émotionnel subjectif et la satisfaction de vie sont les éléments constitutifs essentiels du bien-être :

Maximiser les émotions positives, et minimiser les émotions négatives



Ed Diener

Psychologique

Fonctionnement objectif optimal sur 6 dimensions psychologiques :

1. Autonomie
2. Maîtrise de l'environnement
3. Relations positives avec autrui
4. Avoir des buts dans la vie/sens
5. Développement personnel
6. Acceptation de soi



Carol Ryff

Social

Fonctionnement sociétal positif & reconnaissance de notre valeur :

1. Attitude positive envers les autres
2. Sentiment d'appartenance
3. Sentiment que nos activités contribuent à la société et y sont reconnues
4. Donner du sens à ce qui se passe dans la société et croire à la possibilité d'une évolution positive



Corey Keyes



Qu'est-ce qui change avec
l'avancée en âge & quel impact
sur notre bien-être ?

Changements avec l'avancée en âge

Cognition



- Mémoire(s)
- Vitesse de traitement
- Attention
- Auto-contrôle

Diminution des ressources



- Financières
- Soutien social (y compris enfants habitant loin)

Santé



- Problèmes de santé
- Fatigue
- Ouïe, vue, force, mobilité diminuées

Deuils



- Veuvage
- Perte d'ami-es proches

Environnement inadapté



- Espace public
- Aménagement de son logement
- Fracture du numérique

Motivation



- + d'efforts pour même résultat
- Diminution motivation à s'engager dans des tâches difficiles

Une fatalité ?



Comment évolue le bien-être au cours de la vie ?

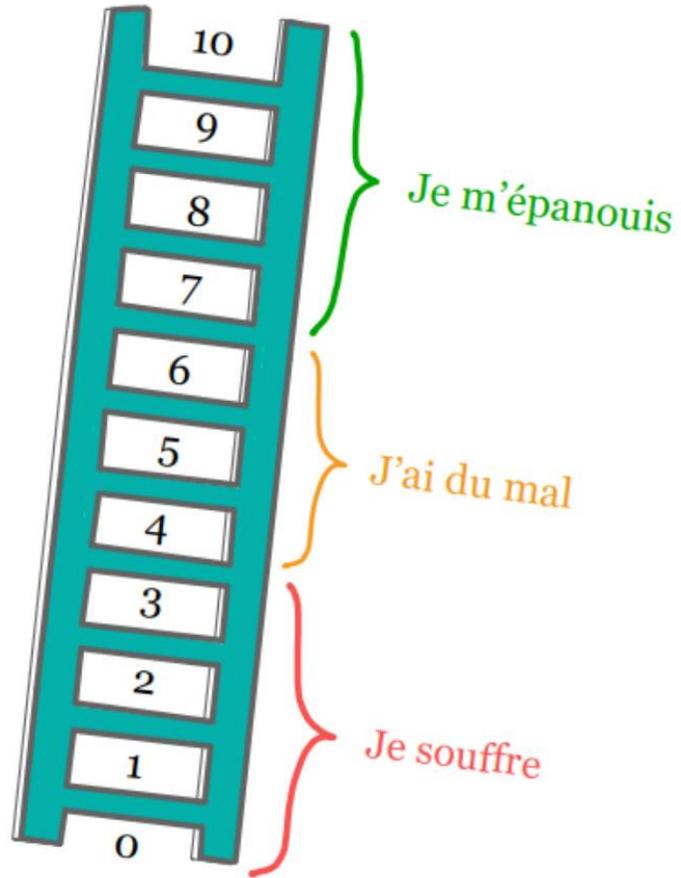
- A. Il est élevé entre 20 et 50 ans puis décline
- B. Il est élevé en au début de l'âge adulte, puis décline entre 30 et 50 ans pour remonter ensuite**
- C. Il est bas au début de l'âge adulte, puis augmente entre 30 et 50 ans pour rediminuer ensuite

QUIZ

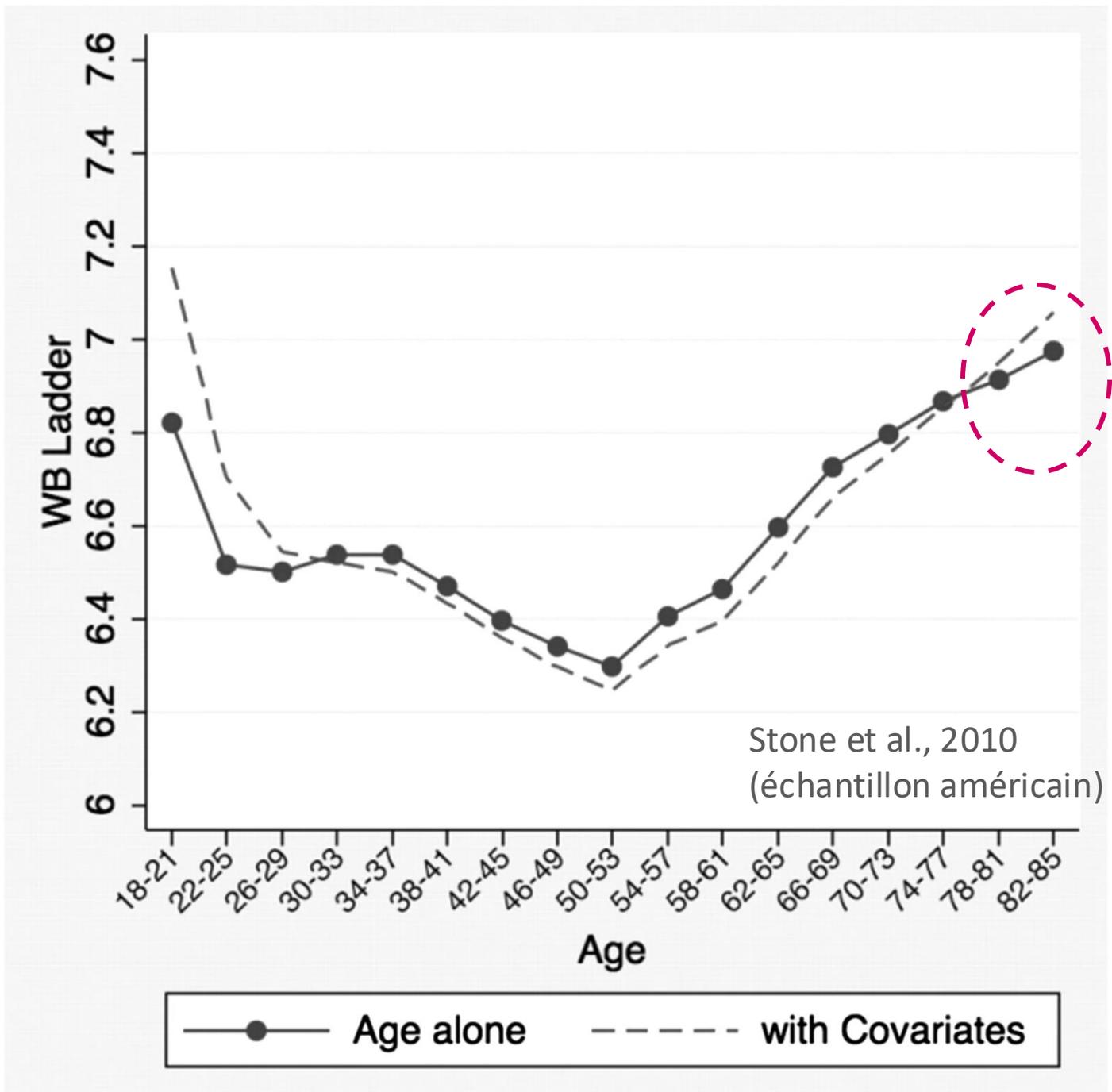


Supposons que le sommet de l'échelle représente la vie la meilleure pour vous, et le bas de l'échelle la vie la pire pour vous.

Où vous situez-vous personnellement sur cette échelle en ce moment ?



Pourquoi & comment ?



L'âge : un atout de taille

- Sagesse, connaissances et expériences accumulées
- Meilleure capacité à relativiser, à **se concentrer sur l'essentiel** et faire le tri
- Meilleure régulation émotionnelle

« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie ! »

Ingmar Bergman



Subjectif

Le ressenti émotionnel subjectif et la satisfaction de vie sont les éléments constitutifs essentiels du bien-être :

Maximiser les émotions positives, et minimiser les émotions négatives



Ed Diener

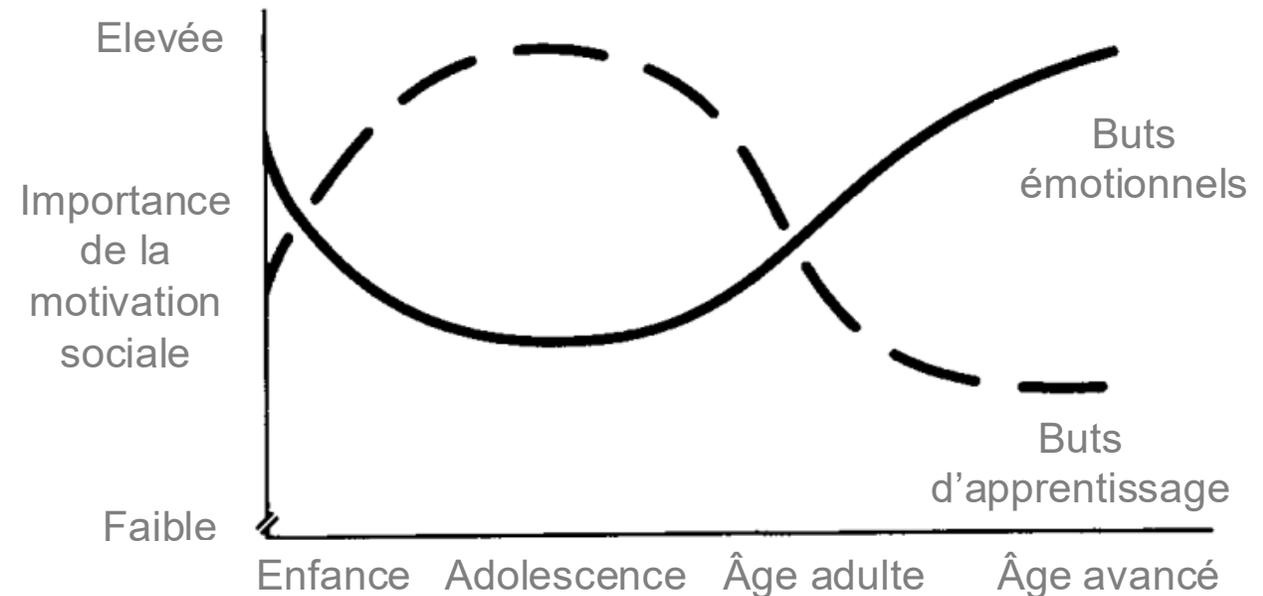
Les « lunettes de la positivité »



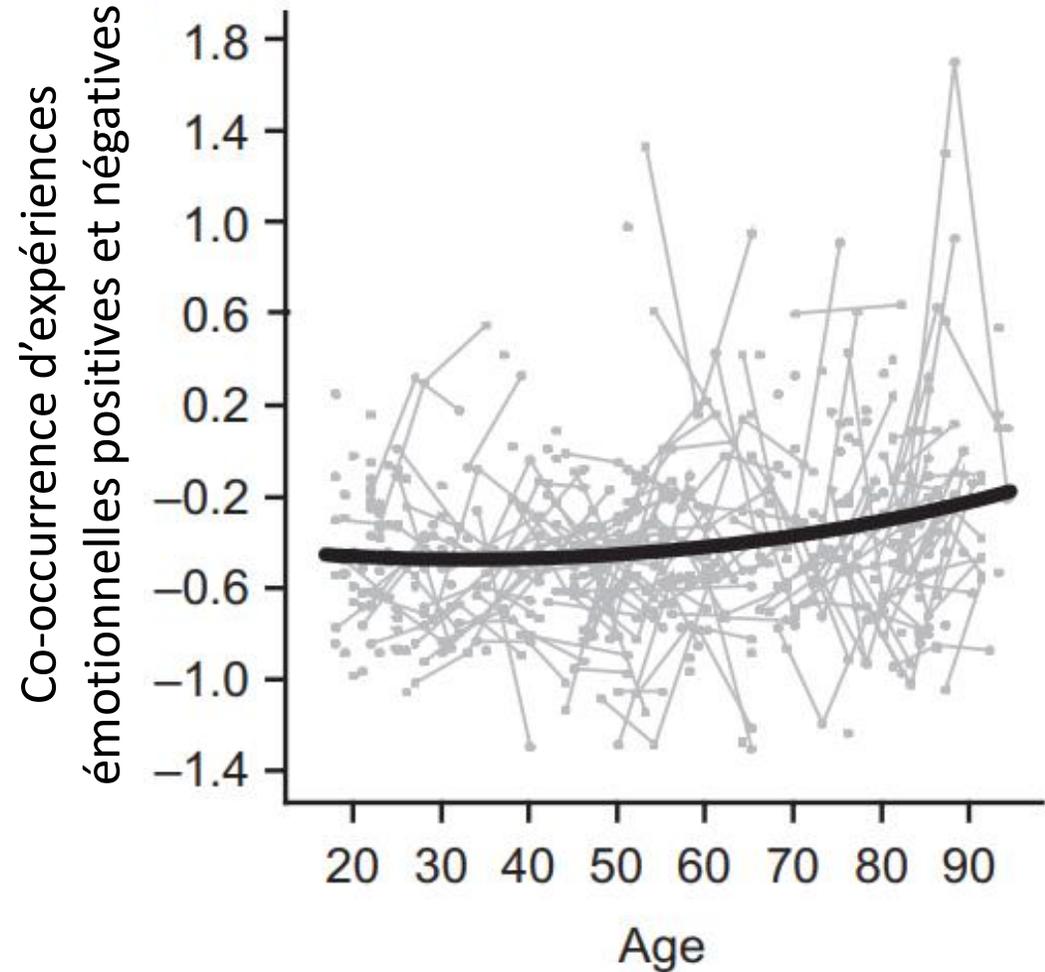
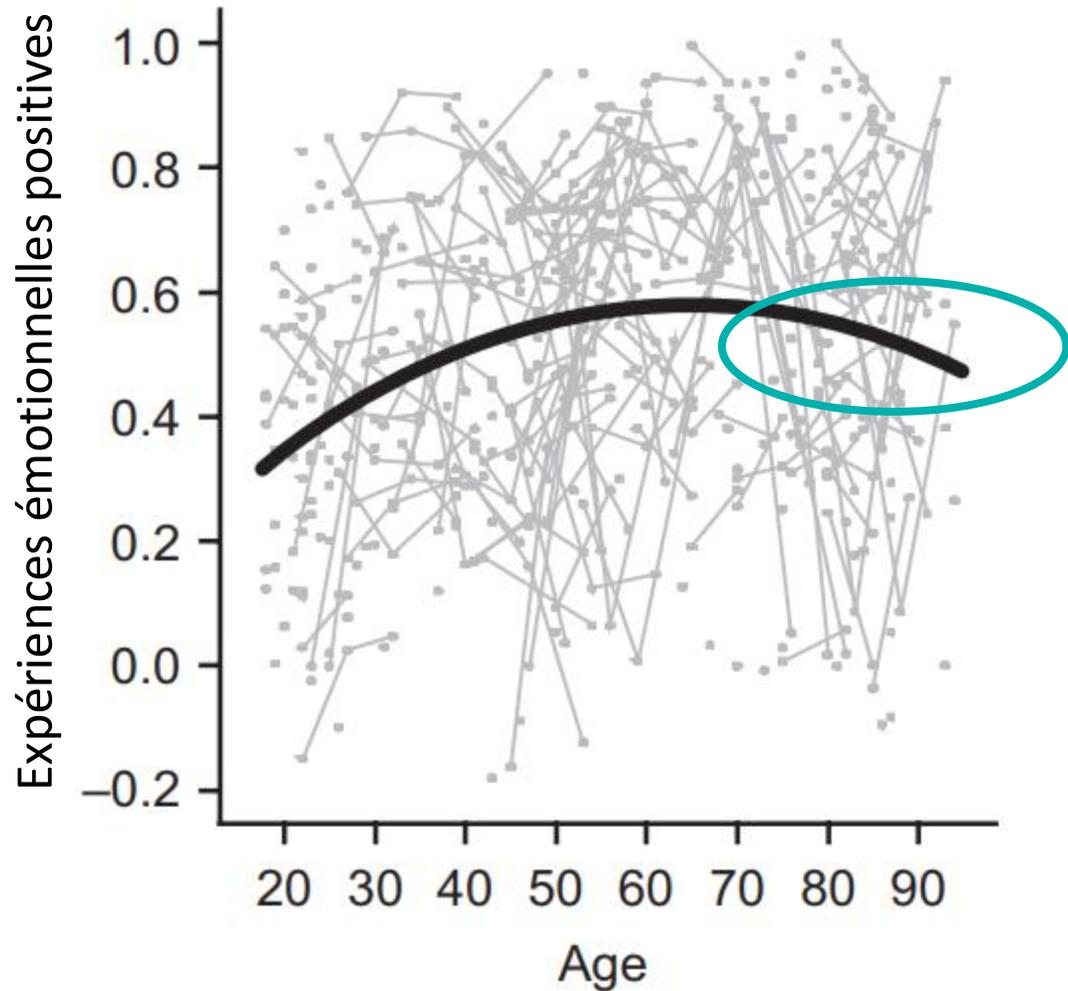
Laura Carstensen et al. (1999)

- **Changement de perspective temporelle :**
 - moins de temps devant nous avec l'avancée en âge
 - Tendance à nous concentrer sur les **buts, activités, relations sociales qui sont les plus importantes à nos yeux.**

- Les séniors ont tendance à favoriser les buts amenant des **émotions positives**
- Souvent des buts sociaux ou relationnels au sein d'un cercle de connaissances proches (familles, amis, etc.)
- S'accompagne d'une **diminution des émotions négatives** avec l'âge



Mais une potentielle fragilisation dans le grand âge



Théorie de l'intégration des **forces** et des **vulnérabilités**



Susan Charles & Gloria Luong (2013)

Forces venant de l'expérience: les seniors utilisent plus de stratégies pour éviter ou diminuer les émotions négatives :

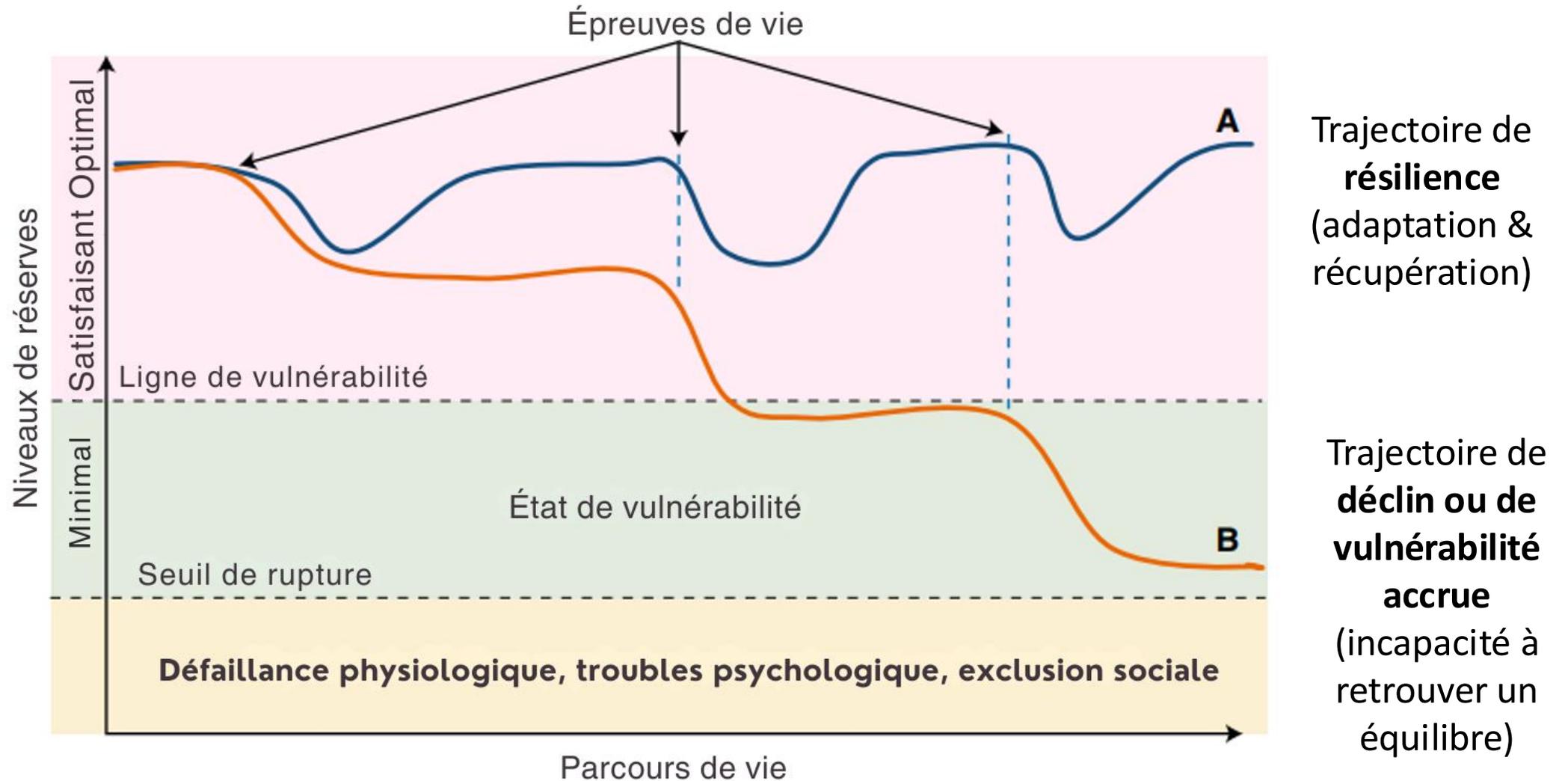
- Mieux gérer les conflits et éviter les situations négatives ou confrontantes
- Se focaliser sur les aspects positifs de la situation, ou des leçons que l'on a pu en tirer
- Revisiter les souvenirs de manière plus positive

Viellissement comme source de vulnérabilités:

- Exposition à des stressseurs chroniques, imprévisibles, ou une surcharge de stressseurs
- Impact du vieillissement sur les systèmes physiologiques de régulation du stress
- **Réguler ses émotions est un processus coûteux, qui demande d'importantes ressources (ex. mémoire, attention, vitesse), qui tendent à diminuer avec l'âge**

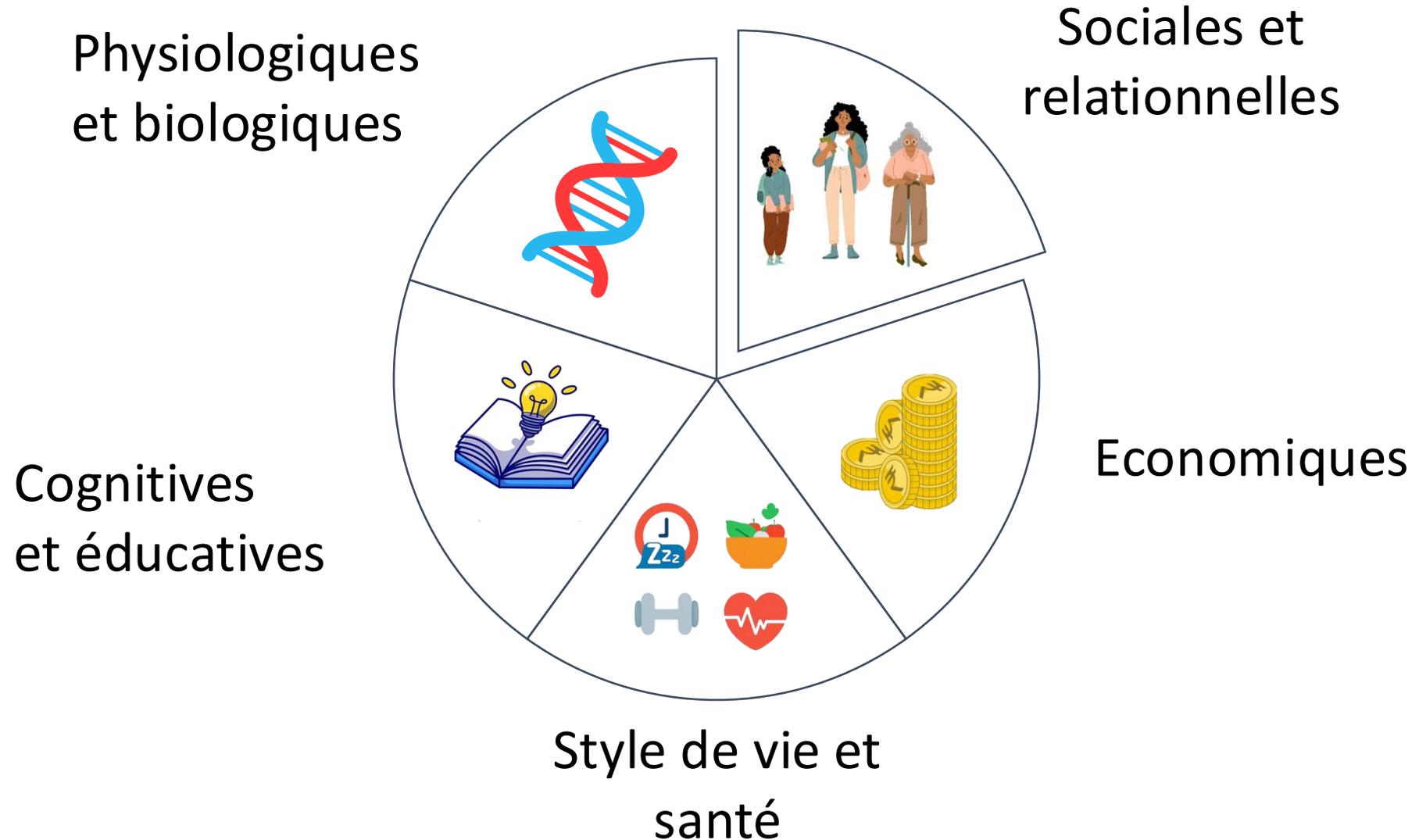
➤ ***Il devient beaucoup plus difficile de faire face à nos émotions négatives lorsqu'on se trouve dans une situation de détresse !***

Vulnérabilité et résilience : Les réserves comme tampons face aux épreuves de vie



Cullati, Kliegel, &
Widmer (2018)
Nat. Hum. Behav

Différents types de réserves



Réserves liées au style de vie et à la santé



Avoir une alimentation équilibrée



Dormir suffisamment et avoir un sommeil réparateur



Rester physiquement actifs



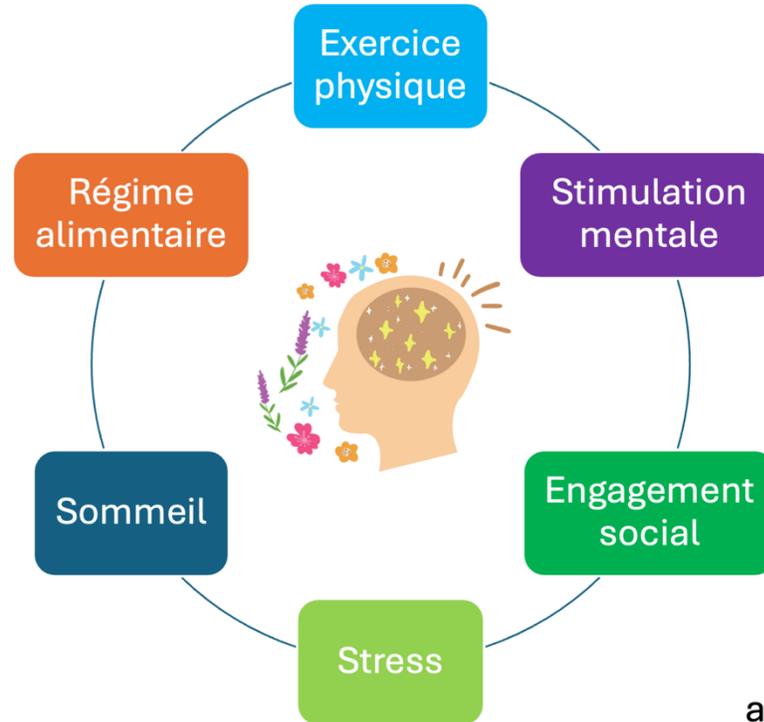
S'engager dans des activités mentalement stimulantes



Interagir avec les autres et cultiver des relations positives



Réguler son stress



Réserves cognitives et éducatives

Réserves sociales et relationnelles

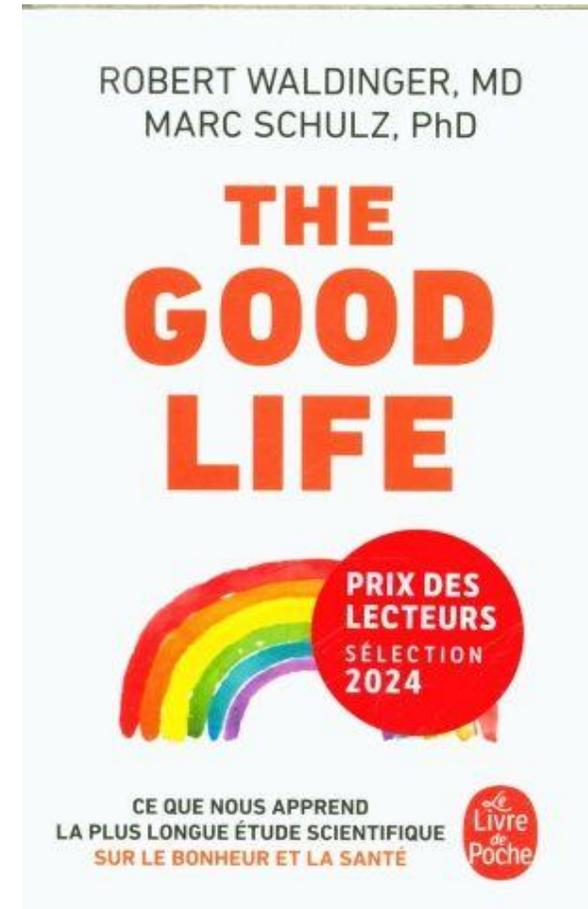
Qualité de nos relations sociales : la pierre d'angle du bien-être !

La plus longue étude jamais réalisée sur le **BONHEUR**

>3'000 personnes suivies sur 85 ans, de la jeune adulte à la vieillesse

Qu'est-ce qui permet de vivre plus longtemps, en meilleure santé et plus heureux ?

- La qualité de nos relations est le *meilleur prédicteur* du bien-être et de la santé !
- Bonnes connexions sociales → meilleure humeur, mémoire plus solide, vie plus longue.
- Solitude et isolement → risque accru de dépression, de maladies et de déclin plus rapide.





Des impacts à de multiples niveaux

Or, avec l'avancée en âge, notre cercle social et la fréquence de nos contacts peuvent diminuer :

- Enfants quittant le domicile
- Départ à la retraite
- Décès des proches et amis
- Etc.

Infographie créée par l'association





*Comment renforcer
nos réserves sociales
et relationnelles ?*

Cartographeur mon
cercle social...

me « rechargent »



rarement

souvent



m'épuisent

Cartographier mon
cercle social...

me « rechargent »



rarement

souvent



m'épuisent



...et privilégier les
relations qui nous
« rechargent »
(qualité > quantité)

Mes personnes ressources

Vers qui me tourner pour :

Me remonter le moral : _____

Être écouté-e sans jugement : _____

Prendre du recul sur une situation ou trouver des solutions à un problème : _____

Célébrer une réussite : _____

Découvrir de nouvelles choses : _____

Sortir faire une activité avec moi : _____

M'aider avec l'administratif : _____

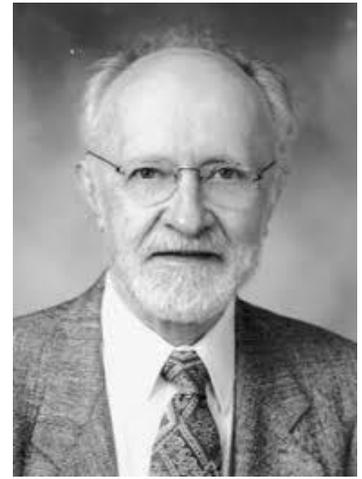
M'aider avec l'informatique : _____

En cas de coup dur : _____

Autre : _____

**Pour qui suis-je
moi-même une
personne
ressource ?**

La notion d'éthique relationnelle



I. Boszormenyi-Nagy

Chaque lien (famille, amis, proches) repose sur un **équilibre entre donner et recevoir**

- « Livre de compte relationnel » : bienfaits donnés, les blessures subies, les dettes et les reconnaissances
- Équilibre respecté → relation nourrissante et confiance
- Déséquilibre (trop donner, trop recevoir, ou se sentir lésé) → souffrance.

Nos relations sont **justes et constructives** quand elles reposent sur la **réciprocité, la loyauté, et la reconnaissance mutuelle**

- Nouer de nouveaux liens en dehors de notre cercle proche (voisins, groupes, associations, etc.)
- Diversifier notre réseau (y compris en termes de tranches d'âges)

Les bons réflexes pour une éthique relationnelle saine

- Reprendre contact
- Raconter des souvenirs partagés
- Reconnaître ce que l'on a reçu dans la vie



Équilibre reçu/donné :

- Soutien matériel
- petit service
- écoute attentive
- parole de gratitude

- Remercier
- Savoir accueillir les remerciements sans les minimiser

- Oser dire ce qui est important pour soi
- Evite les malentendus et ressentiments

S'ouvrir à la nouveauté

- L'espace public comme lieu de rencontres : investir son quartier !
- Chercher à rencontrer des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêts !
 - Clubs, activités, conférences, groupes...
 - Le monde numérique et les réseaux sociaux comme outil magique pour renouer contact, mais pas pour supplanter le contact réel !!
- Echanger avec des gens qui vivent les mêmes fardeaux que nous (par ex. proches aidants)
- Partager ses connaissances et compétences, ou bénéficier de celle des autres
 - Bénévolat
 - Espaces de quartiers
 - Troc social Genève



Activités intergénérationnelles

- Réduisent la solitude et de l'isolement
 - Améliorent l'humeur et l'estime de soi
 - Renforcent le lien social et le sentiment d'appartenance
 - Renforcent le sentiment d'utilité et de contribution à la société
 - Permettent de découvrir de nouveaux centres d'intérêts
- Favorisent l'acceptation de soi & donnent du sens à la vie
- Un moyen efficace pour déconstruire les stéréotypes, mieux comprendre l'autre génération et en avoir une vision plus positive
- Réduisent l'agisme & renforcent la cohésion sociétale



Trouver des activités intergénérationnelles à Genève



THÈMES + ACTUALITÉS + AUTORITÉS & ADMINISTRATION + DÉMARCHES +
QUE FAIRE À GENÈVE ? +

Projets intergénérationnels

POLITIQUE DE LA PETITE ENFANCE À GENÈVE

[Municipalisation](#)

[Création de place d'accueil supplémentaires](#)

[Éveil culturel dès la naissance](#)

[Eveil à l'expression créative](#)

[Eveil aux langues](#)

[Intégration des enfants à besoins spéciaux](#)

Projets intergénérationnels

[Sensibilisation à l'environnement](#)

[Alimentation](#)

La Ville de Genève invite les enfants et les personnes âgées à se rencontrer et à pratiquer des activités en commun.



En ville de Genève, de nombreuses structures d'accueil petite enfance s'engagent, à travers leurs activités, à la construction de **liens sociaux** entre les tout-petits et des personnes âgées. Qu'elles soient **de nature régulière ou ponctuelle**, ces activités visent à permettre à chacun d'apprendre à connaître l'autre. Elles ont pour but de **valoriser le plaisir des rencontres** et le partage.

1h par m² un.e étudiant.e sous mon toit

Chambre contre coups de main



Contact Plan Q



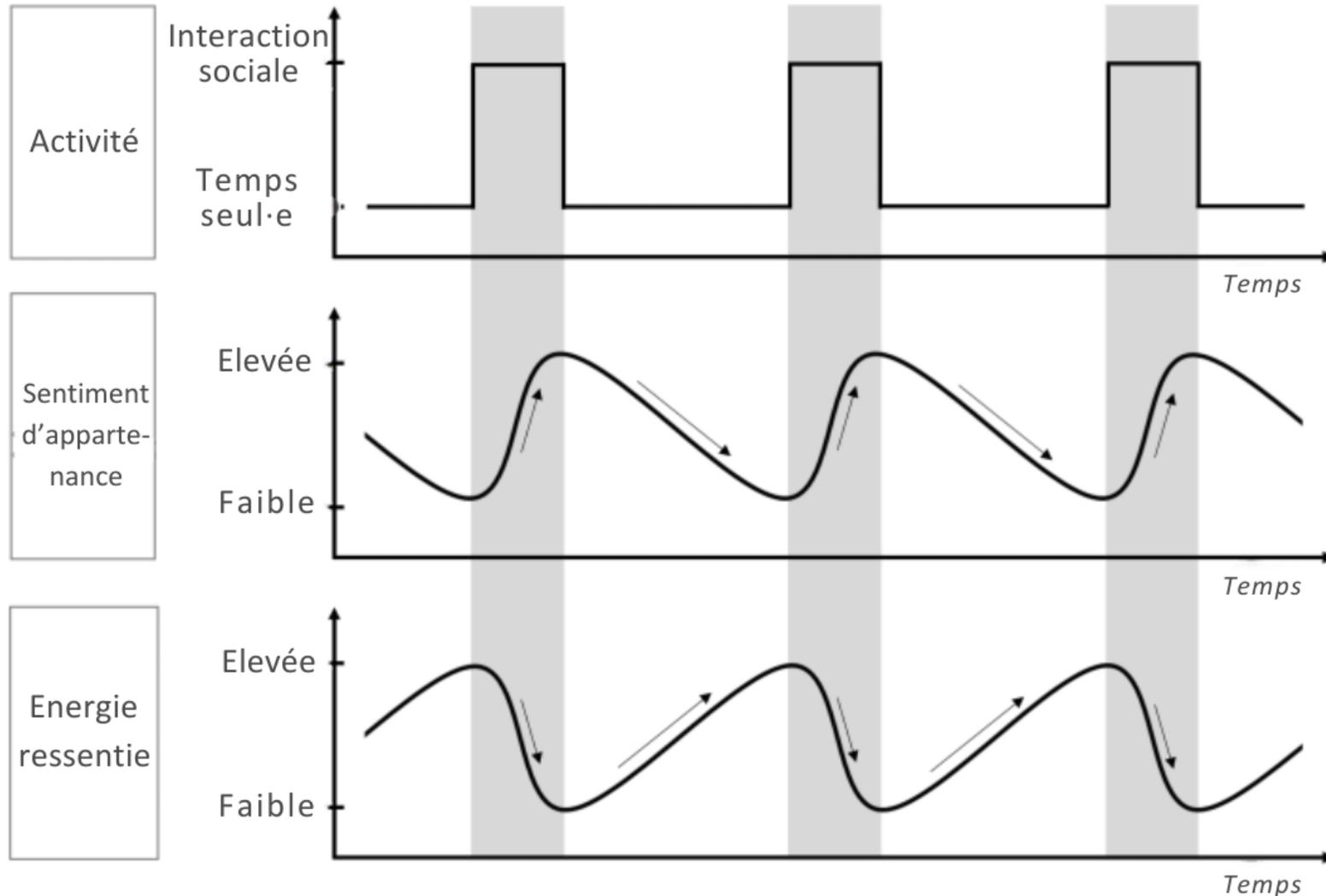
Prix Chronos 2026

Les inscriptions sont ouvertes

En savoir plus

PRO SENECTUTE

Trouver un équilibre entre interactions sociales et... solitude !



La solitude n'est pas nécessairement mauvaise !

Elle est même une pause bienvenue (nécessaire ?) pour se recharger après les interactions sociales !

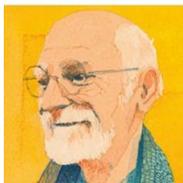
C'est l'excès de solitude qui est mauvais

Des ateliers gratuits dès 60 ans

ATELIER AMÉLIORER LA MÉMOIRE A PARTIR DE 60 ANS



“ J'ai tout à fait écarté l'idée «c'est l'âge, je ne peux rien y faire»
♀ 76 ans



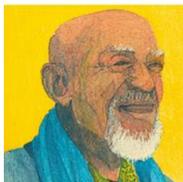
C'EST PAS VRAI...
J'AI ENCORE OUBLIÉ

OUI, LA MÉMOIRE NOUS JOUE PARFOIS DES TOURS
MAIS CE N'EST PAS UNE FATALITÉ

L'Université vous propose des ATELIERS GRATUITS pour :

- ☑ comprendre comment fonctionne votre mémoire,
- ☑ questionner les idées reçues et démêler le vrai du faux,
- ☑ découvrir des stratégies de mémorisation,
- ☑ créer de nouvelles habitudes basées sur la science.

Des ateliers interactifs et conviviaux en petits groupes (8-12 personnes), sur 6 séances hebdomadaires, à Plainpalais ou Carouge.



“ Cet atelier m'a apporté confiance en l'avenir.
♀ 69 ans



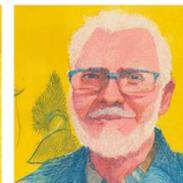
- 📍 Infos et inscriptions sur notre site web :
- 🌐 <https://cigev.unige.ch/ateliers>, scanner le QR code pour y accéder directement
- ✉️ ou par mail ateliers-seniors@unige.ch ☎️ tel. 022 379 37 18 (les mardi&jeudi)



RESTER ACTEUR DE SA VIE A PARTIR DE 60 ANS



“ Il y a un avant et un après les ateliers
♀ 69 ans



ET SI VIEILLIR ÉTAIT L'OCCASION DE VOUS EPANOUIR ?

L'Université vous propose des ATELIERS GRATUITS pour :

- ☑ (re)définir vos priorités, vous ajuster, et innover au fil des années,
- ☑ renforcer vos ressources et vous appuyer sur vos forces,
- ☑ imaginer des projets qui vous tiennent à cœur et les concrétiser,
- ☑ vous poser les bonnes questions face aux grands changements,
- ☑ mieux accepter ce que vous ne pouvez pas changer.

Des ateliers interactifs et conviviaux en petits groupes (8-12 personnes), sur 6 séances hebdomadaires à Plainpalais.



“ Cet atelier m'a permis de réagir et de reprendre du dynamisme
♀ 82 ans



- 📍 Infos et inscriptions sur notre site web :
- 🌐 <https://cigev.unige.ch/ateliers>, scanner le QR code pour y accéder directement
- ✉️ ou par mail ateliers-seniors@unige.ch ☎️ tel. 022 379 37 18 (les mardi&jeudi)



Étude scientifique sur le bien-être et l'agilité mentale des seniors

Recherche de participant·e·s âgé·e·s de 65 ans et plus

Objectif de l'étude

Évaluation de l'efficacité de différents programmes conçus pour préserver et améliorer le bien-être et l'agilité mentale des seniors.

Pourquoi est-ce important?

- Comprendre ce qui marche vraiment pour :
 - maintenir un esprit vif
 - soutenir le bien-être
 - préserver l'indépendance et l'autodétermination, pour profiter de la vie le plus longtemps possible

Plus d'informations sur les programmes

Nos interventions transmettent des techniques efficaces et concrètes pour promouvoir durablement la santé cognitive et mentale.

- Des séances en groupes sur 10 semaines (hebdomadaires ou bimensuelles)
- Selon le program, certains exercices sont à effectuer sur une plateforme d'entraînement numérique.
- Les interventions auront lieu à partir de march 2026 dans plusieurs villes de Suisse.

Plus d'informations et possibilité d'inscription ici : <https://cigev.unige.ch/advance>

Étude scientifique sur la capacité à se souvenir des intentions pour l'avenir

Merci pour votre aide !

VOULEZ-VOUS PARTICIPER À UNE RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE ?



LIEU

Uni Mail,
Boulevard du Pont
d'Arve 40
1205 Genève

DURÉE

2 x 2h
à 3 jours d'intervalle

COMPENSATION

CHF 100.-

LES CHERCHEURS

Dr. Chiara Scarampi
Prof. Matthias Kliegel

Des chercheurs de l'Université de Genève recherchent des volontaires adultes pour participer à une étude sur la capacité à se souvenir des intentions pour l'avenir.

Vous prendrez part à des tâches cognitives et vous remplirez quelques tests et questionnaires en laboratoire et chez vous.

CRITÈRES

- Être âgé de 18-35, 40-60, ou 65-85 ans ;
- Parler français comme première langue ;
- Ne pas avoir d'antécédents de maladie neurologique ou psychiatrique (aiguë ou au cours des 5 dernières années) ;
- Ne pas prendre de médicaments psychotropes ou d'autres médicaments affectant le système nerveux central.

CONTACTEZ-NOUS

Si vous êtes intéressé-e à participer à cette étude ou si vous souhaitez avoir plus de précision, vous pouvez nous contacter à l'adresse email suivante :

intention.research@gmail.com



Et si j'ai besoin d'un coup de pouce supplémentaire ?



Comprendre Approfondir Agir  

La santé mentale pour tout le monde

Minds défend une santé mentale accessible à tou·tes. Nous brisons les tabous et offrons des ressources pour que chacun·e prenne soin de son bien-être, dans une société qui favorise ce droit essentiel.

Qui est minds ?

Explorer les ressources



SANTÉPSY.CH

Toutes et tous concerné·e·s
Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins

<https://santepsy.ch/>



<https://www.143.ch/fr/>

 > [PSYFINDER](#)

Psyfinder

Besoin de soutien, de conseil, d'accompagnement?
Trouve un·e psychologue qualifié·e proche de chez toi grâce au Psyfinder.

<https://www.psychologie.ch/fr/psyfinder>

Merci pour votre
attention !

Questions ?



CONTACT :



ateliers-seniors@unige.ch



<https://cigev.unige.ch/ateliers/>

Avec le soutien de



POST TENEBRAS LUX

Ressources mentionnées dans cette conférence :

Semaine de la santé mentale : <https://www.ge.ch/teaser/semaine-sante-mentale>

Podcast Dingue (RTS) : <https://www.rts.ch/podcasts-originaux/programmes/dingue/podcast/>

Livre "The good life" : <https://www.payot.ch/Detail/9791028526948>

Association Minds Genève : <https://www.minds-ge.ch/>

Projets intergénérationnels :

avec les crèches <https://www.geneve.ch/autorites-administration/administration-municipale/departement-cohesion-sociale-solidarite/services-municipaux/service-petite-enfance/politique-petite-enfance-geneve/projets-intergenerationnels>

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

Initiative 1h/m2 : <https://www.unige.ch/batiment/campus-durable/logements/1h-par-m2>

Prix chronos : <https://www.prosenectute.ch/fr/services/engagement/actions-participatives/prix-chronos.html>

L'unité bien-être et longévité pour les séniors de l'UNIGE propose des ateliers gratuits de promotion et prévention de la santé mentale et cognitive dès 60 ans. Plus d'informations à :

<https://cigev.unige.ch/cigevcite/ateliers/>

Appel à participants pour une étude d'entraînement pour améliorer la santé mentale et cognitive :

<https://cigev.unige.ch/recherches/bien-etre-agilite-mentale/>

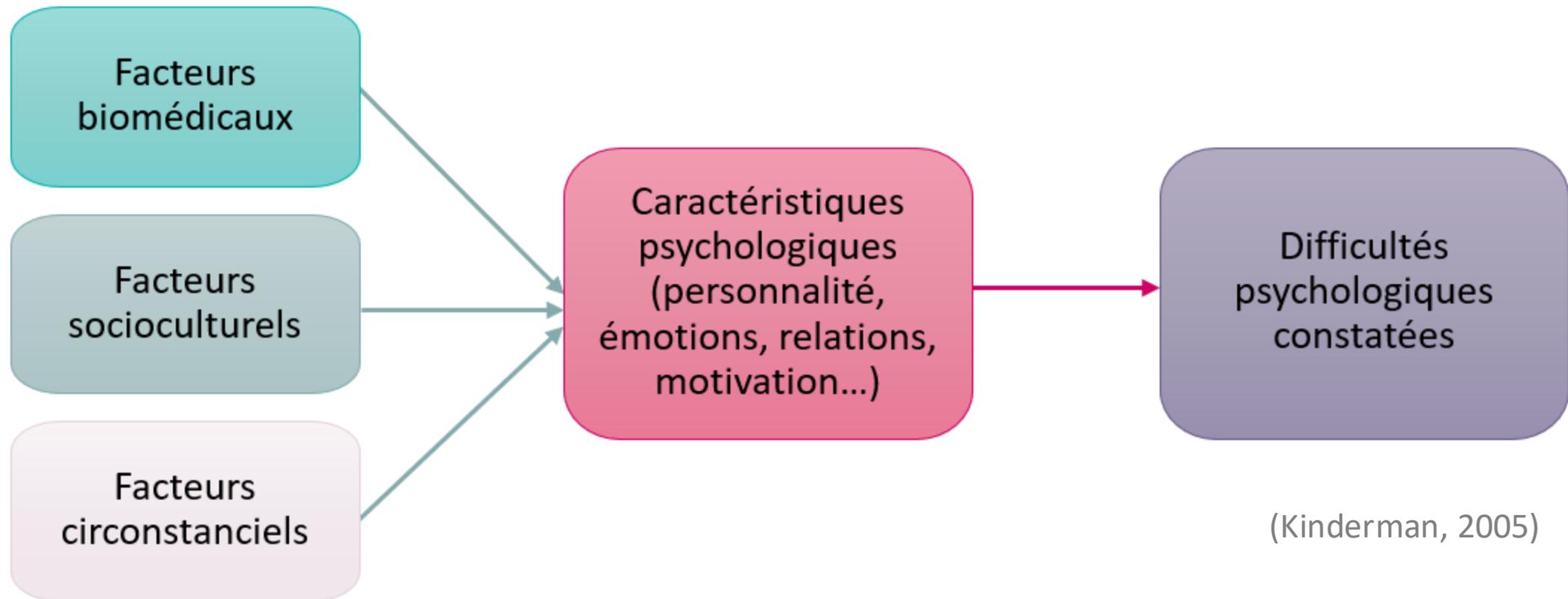
Diapositives supplémentaires

Comment prendre soin de nos relations ?

- Prendre conscience de notre cercle social et privilégier les relations qui nous « rechargent » (qualité > quantité)
- Cultiver son « éthique relationnelle »
- Diversifier notre réseau social (notamment en termes des tranches d'âge)
- Partager ses connaissances et compétences, ou bénéficier de celle des autres
 - Bénévolat
 - Espaces de quartiers
 - Troc social Genève
- Trouver un équilibre entre activités sociales et... solitude !



Les difficultés psychologiques résultent des effets des facteurs biomédicaux, sociaux et des événements de vie sur des caractéristiques psychologiques individuelles. Selon nos caractéristiques, nous ne réagirons pas de la même manière à ce qui nous arrive.



Notre fonctionnement à un moment donné est le résultat de notre parcours de vie, dans toute sa complexité.

Réguler son stress

- L'activité physique !
- Les activités intégrant le corps et le mental
 - Relaxation musculaire progressive
 - Méditation en pleine conscience
 - Techniques de respiration
 - Yoga, Qi Gong, Tai Chi
 - Danse
 - Hypnose, etc.



Ces pratiques aident non seulement avec le stress, l'anxiété, la dépression, mais renforcent aussi notre santé physique et préviennent le déclin cognitif !

Stimuler son cerveau

- **Rester curieux-se et apprendre de nouvelles choses**
 - Suivre un cours (ex. uni3, cité-séniors, ateliers BELS)
 - Apprendre une langue
 - Voyager
 - Lire, aller voir des spectacles, des expositions, etc.
 - Se lancer des défis (par ex. essayer une nouvelle recette compliquée)
 - S'essayer à de nouveaux loisirs
- **Écouter ou jouer de la musique**
- **Mais aussi... rester socialement actif**
 - Les interactions sociales sont très stimulantes pour le cerveau → cercle vertueux



Le bien-être dans une perspective parcours de vie

Multidirectionnel

Gains et pertes cohabitent tout au long de la vie, c'est le ratio entre les deux qui change avec l'âge

Multidimensionnel

Trajectoires différentes possibles entre différents domaines, et à l'intérieur d'un même domaine !

Dynamique et Plastique

Possibilité d'influencer et réajuster la trajectoire développementale et le ratio pertes/gains

Bien-être psychologique

Fonctionnement objectif optimal sur 6 dimensions psychologiques :

1. Autonomie
2. Maîtrise de l'environnement
3. Relations positives avec autrui
4. Présence de buts de vie
5. Sens donné à son existence
6. Acceptation de soi



Caroll Ryff

- S'engager activement dans la vie (subjectif)
- Maintenir un état d'esprit tourné vers le maintien et la croissance
- **Constituer nos « réserves » en prévision des difficultés**
- Implémenter des stratégies positives d'adaptation
- Minimiser les pertes & maximiser les gains

➤ *« Faire au mieux avec les moyens à disposition »*

Buts et bien-être

- Buts comme source majeure de satisfaction de vie et de bien-être
(ex. Emmons, 2003)

- Besoins fondamentaux de l'être humain (Deci & Ryan, 1985)

- Relationnel
- Compétence
- Autonomie



- Nos buts, structurent notre identité personnelle... et l'organisation de nos souvenirs !
(Conway, 2005)

➤ Trouvez/gardez votre projet de cœur, et lancez-vous un défi !

Attitude et compétences qui favorisent la satisfaction de vie et protègent contre le déclin

Cultiver notre :

- **Curiosité** et ouverture d'esprit
- **Esprit d'initiative** (entreprendre de nouveaux buts);
- **Persistence** (fournir des efforts soutenus pour accomplir nos tâches)
- **Adaptabilité** (savoir rebondir face au changement ou à l'imprévu)
- Capacité à **guider et inspirer son entourage**
- Capacité à **interagir de manière socialement, culturellement et éthiquement appropriée**



L'importance de la continuité identitaire !

- Vieillesse comme un processus de recherche de **continuité identitaire** pour maintenir notre bien-être et la satisfaction de vie
- Essayer de nouvelles choses ou opérer des changements dans notre vie ne veut pas nécessairement dire changer qui nous sommes !
- Même en cas de changements majeurs, cette continuité peut-être maintenue.



Il est crucial pour notre bien-être de savoir ajuster nos buts à nos capacités et ressources avec l'avancée en âge et de travail notre narratif de vie !