

MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE

CONCOURS « LE PRE VERT » EDITION 2021-2022

Annexe 3 – Guide pratique

Sommaire

Partie 1 – Présentation du thème de l'intergénérationnel

1. L'intergénérationnel : une notion de solidarité.....	p.3
2. Les risques auxquels sont confrontées les personnes âgées.....	p.3
2.1. L'isolement.....	p.3
2.2. La perte d'autonomie.....	p.3
3. La nécessité des actions intergénérationnelles.....	p.4
4. Différents types d'actions dans l'intergénérationnel : exemples d'actions de la MSA.....	p.4

Partie 2 – Conseils pratiques pour le recueil de témoignages et exemples

Etape 1 : Faire un travail de recherche sur l'histoire de votre commune.....	p.6
Etape 2 : Réaliser l'interview avec la ou les personnes âgées.....	p.6
Etape 2-1 : Prendre contact avec la ou les personnes âgées.....	p.6
Etape 2-2 : Préparer l'interview avec la ou les personnes âgées.....	p.7
Etape 2-3 : Réaliser l'interview avec la ou les personnes âgées.....	p.8
Etape 3 : Monter la version finale du témoignage.....	p.8
Etape 3-1 : Enregistrer l'introduction et la conclusion du témoignage.....	p.8
Etape 3-2 : Monter la version finale du témoignage.....	p.9
Médiagraphie : exemples de témoignages disponibles en ligne.....	p.10

Partie 1 – Présentation du thème de l'intergénérationnel

1. L'intergénérationnel : une notion de solidarité

L'intergénérationnel est un phénomène nouveau dans notre société, qui est en partie dû à une augmentation de notre espérance de vie. Cette augmentation permet à des personnes d'âges très différents de vivre ensemble dans notre société, ce qui apporte une nouvelle diversité. Promouvoir les liens intergénérationnels, c'est prôner cette diversité et pratiquer une forme de solidarité entre des personnes d'âges différents qui cohabitent ensemble.

Par ailleurs, cette diversité peut aussi provoquer des tensions, même des discriminations, entre les différentes générations. C'est dans ce contexte que la notion d'intergénérationnel apparaît. Elle a pour principe de lutter contre les stéréotypes en facilitant le rapprochement des générations et en nouant des liens entre les plus jeunes et les seniors. Parallèlement, elle permet aussi de lutter contre les principaux risques auxquels sont confrontés les seniors : l'isolement et la perte d'autonomie. En effet, l'intergénérationnel passe par une multitude d'actions ou de dispositifs qui mobilisent les seniors et leur permettent de rester actifs physiquement mais aussi socialement.

Il est important de préciser que l'intergénérationnel concerne toute la population : les personnes âgées, les personnes retraitées, les personnes d'âge actif, les jeunes, les adolescents, etc. Tout le monde peut avoir son rôle à jouer.

2. Les risques auxquels sont confrontées les personnes âgées

2.1. L'isolement

Le risque de mortalité prématurée peut augmenter de 14 % chez les seniors isolés, d'après une étude de l'université de Chicago, dirigée par le professeur de psychologie John Cacioppo. L'isolement a des conséquences délétères sur la santé des seniors : la solitude accélère le déclin physique et cognitif eux.

Les seniors souffrant de la solitude sont plus souvent touchés par les maux suivants :

- des troubles du sommeil,
- une dépression,
- une baisse du sentiment de bien-être,
- un système immunitaire fragilisé,
- un déclin des fonctions cognitives.

Autant de facteurs liés à l'isolement des seniors susceptibles d'augmenter les risques de décès prématuré.

2.2. La perte d'autonomie

La perte d'autonomie des personnes âgées se traduit par la nécessité d'une aide pour l'accomplissement des actes simples de la vie quotidienne. Cette dépendance partielle ou totale peut être simplement due au manque d'activité physique et/ou intellectuelle chez ces personnes, les rendant invalides. Prévenir la perte d'autonomie peut donc passer par des actions intergénérationnelles qu'on leur propose :

- des actions portant sur l'activité physique : la sédentarité et le manque de mouvements sont rapidement synonymes de perte d'autonomie à un âge où le corps perd sa souplesse et les articulations se fatiguent. La marche ou encore l'organisation de jeux avec des enfants sont autant d'activités physiques qui permettent de conserver son capital musculaire, de prévenir les chutes et de retarder la perte d'autonomie.
- des actions portant sur la stimulation cognitive : la perte de mémoire apparaît peu à peu avec l'âge. Il est important de stimuler le cerveau, avec des jeux pour la mémoire et toute autre activité intellectuelle, pour prévenir la perte de capacités à ce niveau.

Même si la perte d'autonomie chez un individu peut être repoussée par des activités physiques ou intellectuelles, les personnes âgées dépendantes peuvent avoir besoin d'accompagnement pour certains actes de la vie quotidienne. Dans ce contexte, les plus jeunes peuvent aussi aider les personnes plus âgées en les accompagnant bénévolement (portage de repas, transports, etc.).

3. L'intérêt des actions intergénérationnelles

L'intergénérationnel passe par une multitude d'actions qui mobilisent autant les jeunes que les seniors. L'intérêt de ces actions est d'être bénéfique pour les uns et les autres. En effet, pour les seniors cela permet de :

- stimuler la mémoire par le partage de vécus ;
- garder les seniors physiquement actifs pour prévenir la perte d'autonomie ;
- lutter contre la solitude ;
- apporter une aide aux personnes malades ou démunies.

Pour les jeunes, les bénéfices sont différents mais bien présents. Ces actions permettent :

- d'apprendre et de développer ses connaissances grâce au vécu de ces personnes ;
- de se former notamment pour ceux se destinant à avoir un métier en lien avec les seniors ;
- un transfert de compétences des plus âgés vers les plus jeunes.

En plus de lutter contre l'isolement et la perte de l'autonomie des seniors, les actions intergénérationnelles permettent de recréer des liens solides entre les générations et de développer l'ouverture d'esprit des personnes.

4. Différents types d'actions dans l'intergénérationnel : exemples d'actions de la MSA

Depuis quelques années, la MSA s'investit dans la mise en place d'actions afin de soutenir activement la solidarité intergénérationnelle.

La MSA a créé la première MARPA-école dans le département de l'Indre-et-Loire. Une MARPA est une résidence adaptée accueillant des personnes retraitées locataires et autonomes. La MARPA-école abrite sous le même toit une MARPA et une école primaire (du CE1 au CM2). Elle permet aux enfants et aux plus vieux de partager des repas ensemble, des séances de dictée, de jeux de société, etc. et de créer un lien durable.

La MSA a par ailleurs impulsé les séjours « Part'âge » : ce dispositif réunit un groupe de personnes âgées accompagné par des élèves en filière médico-sociale dans l'enseignement agricole, pour quelques jours de vacances. L'objectif premier est de permettre à des seniors très âgés de partir et de créer un lien avec les élèves qui les accompagnent.

En lien avec ces actions, la Mutualité Sociale Agricole a décidé de faire de l'intergénérationnel le thème de l'édition 2021-2022 du concours « Le Pré Vert. »

Partie 2 – Conseils pratiques pour le recueil de témoignages et exemples

Nous vous indiquons, dans cette partie, des conseils pratiques pour chaque étape du travail attendu dans le concours : le travail de recherche sur l’histoire de votre commune, le recueil du témoignage d’une ou de plusieurs personnes âgées, le montage du témoignage. Nous donnons ces conseils à titre indicatif et votre classe peut décider de réaliser le travail d’une autre façon. Les candidatures seront évaluées à partir des critères indiqués dans le règlement du concours (article 4) et non à partir des conseils indiqués ici.

Etape 1 : Faire un travail de recherche sur l’histoire de votre commune

Dans le cadre de cette édition du concours, nous vous demandons de recueillir le témoignage d’une ou de plusieurs personnes âgées sur l’histoire de votre commune. Avant de recueillir leur témoignage, nous vous demandons de faire un travail de recherche sur cette histoire. Le but est que vous trouviez un aspect de cette histoire sur lequel vous voudriez les interroger. Vous pouvez choisir l’aspect de celle-ci qui vous intéresse le plus (un monument, un lieu, un quartier, un événement, une tradition, une activité, un métier).

Dans ce travail, vous pouvez commencer par vous rappeler ce que vous savez de l’histoire de votre ville. Il y a sans doute, parmi ce que vous savez, un aspect de son histoire qui vous intéresse.

Si vous ne connaissez pas très bien l’histoire de votre ville, vous pouvez commencer vos recherches en vous rendant dans votre mairie ou en consultant son site Internet. Votre mairie va pouvoir vous renseigner sur le passé de la commune et vous orienter vers d’autres ressources.

Prenez des notes pendant ce travail de recherche. Nous vous demandons, dans votre candidature, d’enregistrer une introduction pour présenter votre travail avant le recueil du ou des témoignages. Vous pourrez réutiliser ces notes pour écrire puis enregistrer cette introduction.

Etape 2 : Réaliser l’interview avec la ou les personnes âgées

Etape 2-1 : Prendre contact avec la ou les personnes âgées

Après avoir choisi l’aspect de l’histoire de votre ville sur lequel vous voulez recueillir un témoignage, vous devez rechercher une ou des personnes âgées qui peuvent en témoigner.

Vous pouvez solliciter des personnes âgées que vous connaissez : vous avez peut-être dans votre entourage des personnes qui connaissent bien l’histoire de votre commune ou qui ont vécu certains de ses événements. Vous avez peut-être rencontré des personnes, dans votre travail de recherche, qui vous ont renseigné sur cette histoire. Vous pouvez les solliciter pour témoigner.

Si vous ne connaissez personne qui peut témoigner, vous pouvez rencontrer des personnes par d'autres moyens. Nous vous conseillons de prendre contact à nouveau avec votre mairie. Les membres du conseil municipal, les personnes qui travaillent dans les mairies, souvent, connaissent bien l'histoire du territoire. Les mairies, par ailleurs, sont en lien avec les personnes âgées de la commune et peuvent vous mettre en relation avec elles. Il y a peut-être aussi dans votre ville une association qui réunit les personnes âgées (club des aînés, club des séniors) ou une association d'histoire. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie et prendre contact avec ces associations pour solliciter leurs membres.

Prenez contact avec ces personnes, expliquez-leur votre démarche et sollicitez-les pour qu'elles fassent une interview avec vous.

Etape 2-2 : Préparer l'interview avec la ou les personnes âgées

Quand vous avez trouvé une ou des personnes volontaires pour témoigner, vous pouvez commencer à préparer le recueil de leur témoignage. Nous vous demandons de recueillir leur témoignage à l'oral et nous vous conseillons donc d'organiser une interview avec elles. Nous vous recommandons de préparer cette interview à l'avance.

L'interview est organisée autour d'une série de questions et vous devez donc commencer par les préparer et les écrire. Dans ces questions, vous devez explorer l'aspect de l'histoire de votre ville sur lequel vous vouliez recueillir le témoignage. Réfléchissez à des questions qui se relient au vécu de la ou des personnes que vous interviewez. Elles pourront de cette façon vous livrer un témoignage plus personnel. Nous vous recommandons, enfin, d'envoyer la liste de vos questions à la ou aux personnes avant l'interview, pour qu'elles puissent les préparer.

Vous devez par ailleurs préparer le matériel pour enregistrer l'interview. Vous n'avez pas besoin d'un matériel très sophistiqué pour le faire : vous pouvez utiliser une application enregistreur ou dictaphone sur votre téléphone portable. Une application enregistreur est en général fournie dans votre téléphone et vous pouvez sinon en télécharger une gratuitement. Ces applications sont simples d'utilisation et permettent d'enregistrer une conversation avec une bonne qualité de son. Nous vous recommandons cependant de la tester avant l'interview et de contrôler la qualité du son (selon la distance du téléphone avec la personne qui parle, selon les bruits alentour, etc.). Nous vous conseillons aussi de vérifier que vous pouvez télécharger le fichier audio créé par l'application et l'exporter vers votre PC.

Quand vous avez fini de préparer l'interview, vous allez pouvoir reprendre contact avec la ou les personnes et l'organiser avec elles.

Etape 2-3 : Réaliser l'interview avec la ou les personnes âgées

Vous allez maintenant pouvoir faire l'interview avec la ou les personnes concernées. Prenez un temps pour régler les aspects techniques avant de commencer l'interview (voir l'encadré « Les 5 choses à vérifier avant le début de l'interview »). Quand vous avez réglé ces aspects, vous pouvez lancer l'application et commencer à échanger avec la ou les personnes. Ne vous inquiétez pas si vous faites des erreurs : vous pourrez les corriger dans le montage de l'interview ensuite.

Vous pouvez faire durer l'interview le temps que vous voulez. En général, on estime que pour monter un témoignage de 5 à 10 minutes, on a besoin de 20 à 30 minutes d'interview.

Les 5 choses à vérifier avant le début de l'interview

Avant de commencer l'interview, pensez à vérifier que :

- votre téléphone portable est posé assez près de la personne et calé ;
- votre téléphone a assez de batterie et l'application fonctionne correctement ;
- les portes et les fenêtres sont fermées et il n'y pas de bruit dans la pièce ;
- vous avez la liste de vos questions imprimée devant vous ;
- vous avez fait remplir et signer à la personne une autorisation d'enregistrement.

Etape 3 : Monter la version finale du témoignage

Etape 3-1 : Enregistrer l'introduction et la conclusion du témoignage

Vous avez terminé l'interview et vous l'avez enregistrée en fichier audio sur votre téléphone portable. La première chose à faire est d'enregistrer le fichier sur votre PC et de le réécouter. Vous ne serez peut-être pas satisfait de l'enregistrement en l'état. L'enregistrement brut peut comporter des passages qui vous semblent peu intéressants, peu clairs ou des erreurs que vous voudriez retirer. Dans la dernière étape, vous allez remonter l'enregistrement issu de l'interview et enregistrer la version finale du témoignage. C'est cette version que vous présenterez dans le concours.

En plus du témoignage recueilli, nous vous demandons d'enregistrer une introduction et une conclusion à celui-ci. Dans l'introduction, vous présentez votre démarche jusqu'à la réalisation de l'interview. L'introduction doit permettre à une personne extérieure qui écoute le témoignage de comprendre le cadre dans lequel il a été recueilli. Dans la conclusion, vous faites un retour sur votre expérience. Nous demandons, en particulier, de faire un retour sur la rencontre de la ou des personnes âgées et de partager vos impressions sur celle-ci. Au-delà de ces consignes générales, vous pouvez construire l'introduction et la conclusion de la façon qui vous semble la plus intéressante.

Nous vous demandons d'enregistrer ces deux parties à l'oral et de les ajouter à l'enregistrement. Vous pouvez les enregistrer en utilisant l'application enregistreur ou dictaphone de votre téléphone.

Etape 3-2 : Monter la version finale du témoignage

Vous avez enregistré les trois parties du témoignage et vous avez les enregistrements bruts. Vous allez devoir monter ces trois enregistrements pour créer la version finale de votre témoignage. Nous vous demandons de présenter, dans votre candidature, une version finale du témoignage d'une durée maximale de 15 minutes et comportant une introduction, l'interview et une conclusion.

Vous pouvez monter et éditer les enregistrements bruts assez simplement avec des logiciels d'édition audio sous licence libre (voir l'encadré « Les logiciels d'édition audio sous licence libre »). Après avoir chargé les enregistrements, vous allez pouvoir faire des opérations simples pour les mettre en forme, avec ces logiciels. Le montage de la version finale va principalement consister à couper, dans chacun des enregistrements, les parties qui vous semblent inutiles (erreurs, silences) ; raccourcir chacun des enregistrements pour qu'ils ne durent pas au total plus de 15 minutes ; assembler les trois enregistrements ensemble et les télécharger dans un format .mp3 ou .wav. La durée maximale de l'enregistrement ne doit pas excéder 15 minutes, cependant vous pouvez répartir ce temps librement entre les différentes parties du témoignage.

Les logiciels d'édition audio sous licence libre

Nous vous recommandons deux logiciels d'édition son disponibles sous licence libre. L'utilisation de ces deux logiciels est assez intuitive et de nombreuses aides sont consultables sur Internet pour aider à les prendre en main. Nous vous recommandons :

- le logiciel « Oceanaudio » disponible via le lien → <https://www.ocenaudio.com/>
- le logiciel « Audacity » disponible via le lien → <https://www.audacityteam.org/>

Après avoir monté les trois enregistrements, vous avez votre témoignage dans sa version finale. Nous vous recommandons de le réécouter pour vérifier qu'il est clair et facile à écouter pour une personne extérieure. Félicitations pour le travail réalisé ! Vous pouvez ensuite le transmettre à votre caisse locale de MSA pour votre candidature dans le concours.

Médiagraphie : exemples de témoignages disponibles en ligne

Nous vous proposons enfin une médiagraphie avec des exemples d'interviews de personnes âgées en format podcast, qui vous présente le type de témoignage demandé pour participer au concours. Nous vous présentons ces podcasts à titre indicatif.

« La Voix des Aînés »

*Par la Fondation Korian
pour le Bien Vieillir*

« La Voix des Aînés » est une série de podcasts créée par la Fondation Korian pour le Bien Vieillir et diffusée par la plateforme Ausha. Ces podcasts permettent à des personnes âgées de témoigner de leur vie. La série est découpée en trois saisons qui abordent plusieurs aspects de celle-ci. C'est un très bon exemple du format que nous vous demandons dans le concours.

Découvrez-les sur :

<https://podcast.ausha.co/la-voix-des-aines%C2%A0>

« Vieillesse et dépendance »

*dans « La Série Documentaire »
(France Culture)*

« La Série Documentaire » est une émission de radio produite par Perrine Kervran sur France Culture. Jérôme Sandlarz et Anne Fleury ont réalisé pour l'émission une série de reportages audio sur la situation des personnes âgées en institution en 2020. Ces podcasts sont plus longs que le témoignage que nous vous demandons, cependant vous pourrez écouter les témoignages de personnes âgées.

Ecoutez-les sur :

<https://franceculture.fr/emissions/series/vieillesse-et-dependance-la-vie-sous-contraite>

« La vieillesse »

*dans « La Série Documentaire »
(France Culture)*

En 2017, Virginie Bloch-Laîné et Clothilde Pivin ont réalisé pour la même émission une série d'interviews avec des personnes âgées sur le thème de la vieillesse.

Ecoutez-les sur :

<https://franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/la-vieillesse-ce-joyeux-nauffrage>