

DE LA RECHERCHE À LA PRATIQUE :

DES ATELIERS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ COGNITIVE, L'AUTODÉTERMINATION ET LE BIEN-ÊTRE

COLLOQUE LIVES SCIENCE-SOCIÉTÉ 4.9.2026

Emilie Joly-Burra, PhD



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

CENTRE INTERFACULTAIRE
DE GÉRONTOLOGIE ET D'ÉTUDES
DES VULNÉRABILITÉS



LIVES 
SWISS CENTRE OF EXPERTISE
IN LIFE COURSE RESEARCH

Avec le soutien de



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

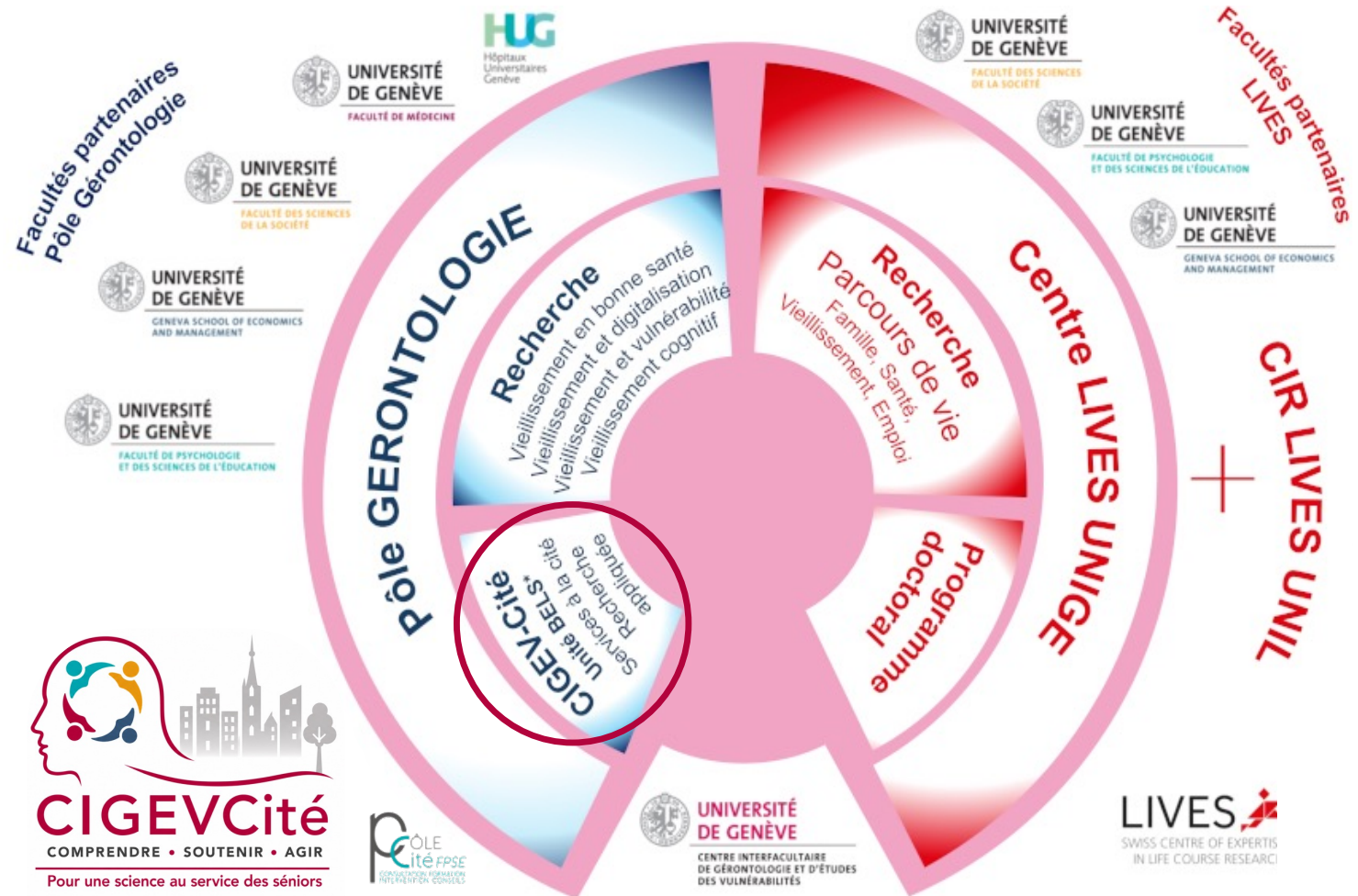
POST TENEBRAS LUX

CIGEVCité : une démarche translationnelle

Transférer les résultats de la recherche fondamentale en gérontologie en proposant :

- de la recherche appliquée
- des prestations de services innovantes destinées aux seniors, ainsi qu'aux institutions et aux entreprises concernées par le vieillissement

Notre mission :
Mettre la science au service des seniors !





Un exemple de recherche appliquée

MEMMOS :

Repenser l'entraînement de la mémoire

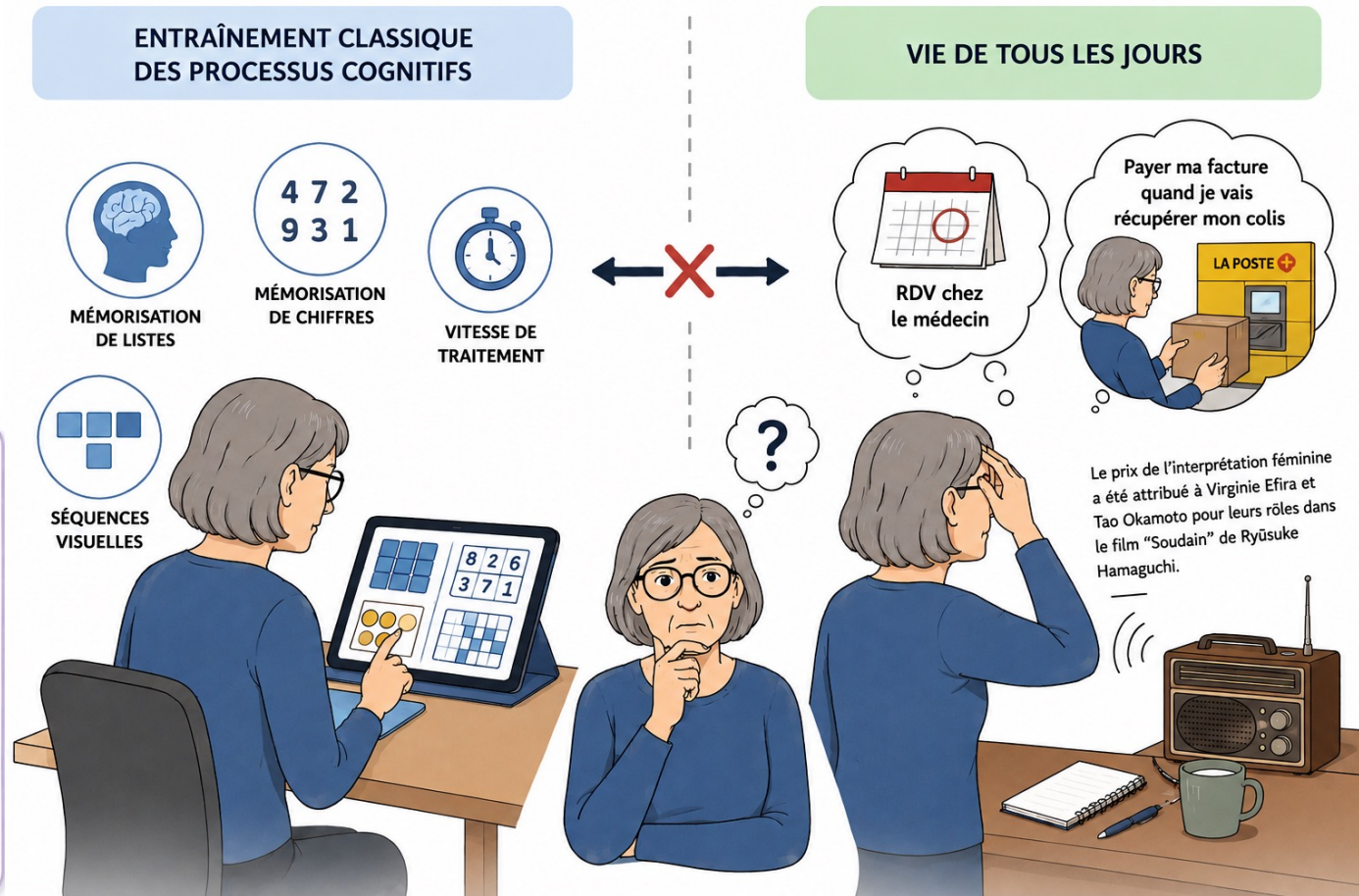
“

Les programmes d'entraînement (classiques) de la mémoire semblent produire des **effets spécifiques, à court-terme**, mais qui **ne se généralisent pas** aux compétences cognitives de la vie de tous les jours. ”



Melby-Lervåg et al. (2016)

Voir aussi Simons et al. (2016)



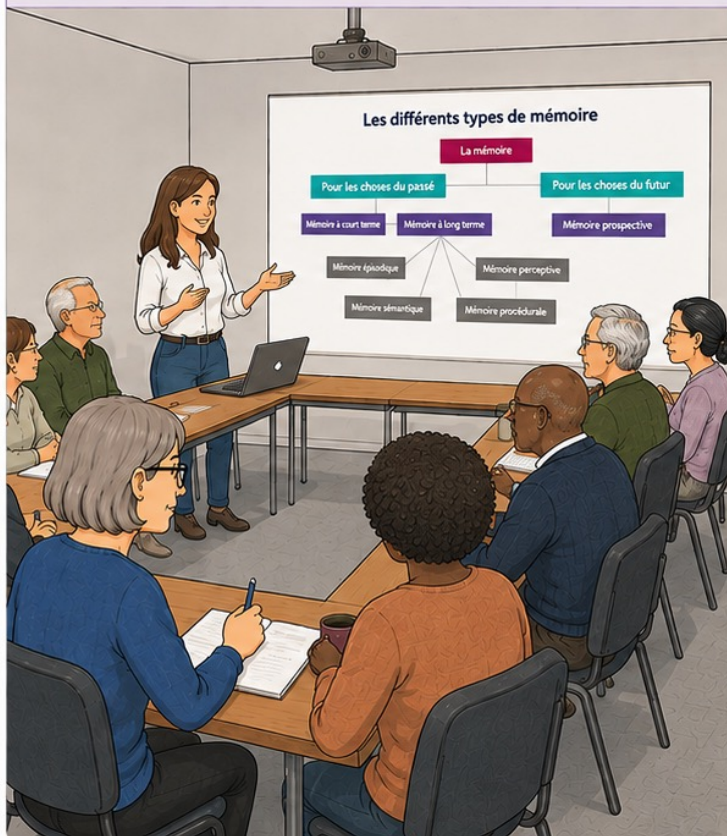
Si notre objectif est de soutenir l'indépendance et l'autonomie des seniors, un changement d'approche s'impose !

Entraîner la métacognition et des stratégies de compensation

Mieux se connaître et savoir adopter la bonne stratégies en fonction des circonstances

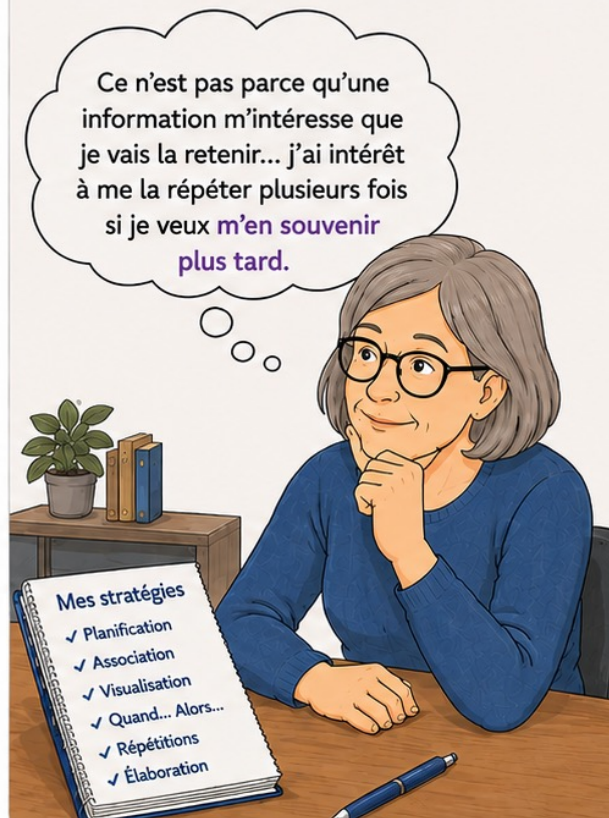
1

J'apprends comment fonctionne ma mémoire



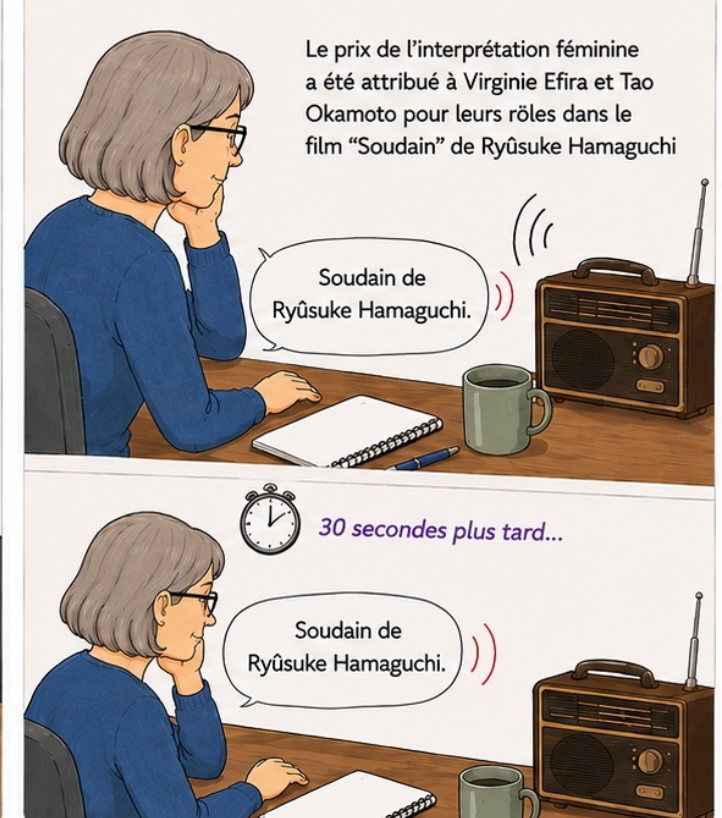
2

Je réfléchis à mon fonctionnement et j'anticipe



3

J'utilise la bonne stratégie dans la vie quotidienne

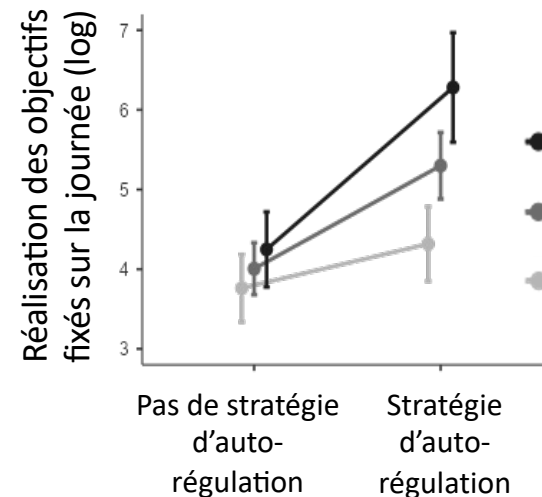
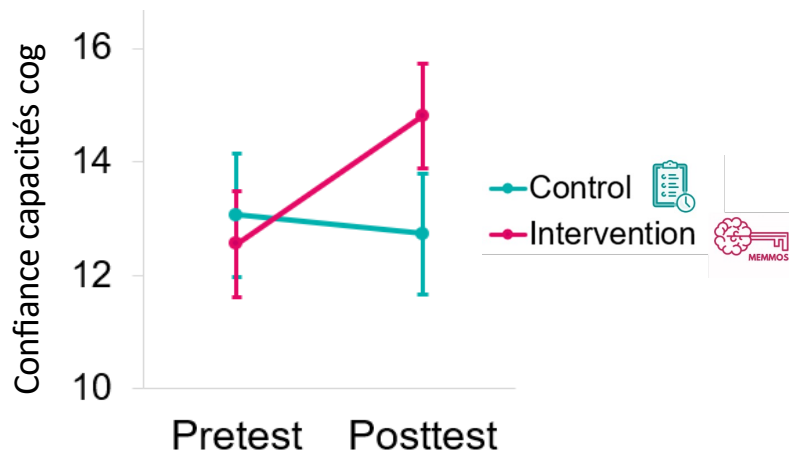


Bottiroli et al. (2017, 2013); Hertzog et al. (2021) ; Pearman et al. (2020); Scarampi & Gilbert (2021); Sella et al (2023)

MEMMOS : résultats



- 51 participant-es 65 à 88 ans (M = 75.04), **intervention** vs. **contrôle**
- L'entraînement améliore la confiance dans les capacités cognitives
- Les stratégies enseignées sont efficaces !
 - 2,5 fois plus de chances de se souvenir de faire ce qui était prévu
 - Les stratégies sont d'autant plus efficaces que les participant-es sont âgées-es



Dre A.-C. Juillerat
Van der Linden



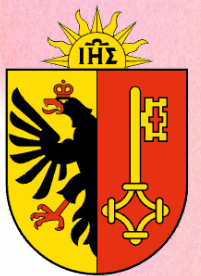
Prof. A. Pearman &
Prof. C. Hertzog

Pearman et al (2020); Joly-Burra et al. (in prep)

Les ateliers seniors :

Prévention et promotion de la santé cognitive
et mentale pour les 60 ans et +

Avec le soutien de
la **République et
Canton de Genève**



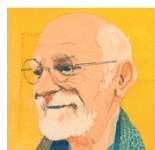
POST TENEBRAS LUX

Deux parcours thématiques complémentaires

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



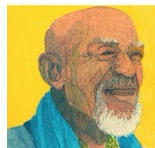
C’EST PAS VRAI...
J’AI ENCORE OUBLIÉ

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 (10-15 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://www.unige.ch/ateliers-seniors/, scanner le QR code pour y accéder directement

ou par mail ateliers-seniors@unige.ch tel. 022 379 37 18



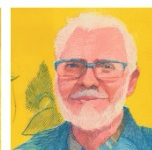
Avec le soutien de



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 (10-15 personnes), sur 6 séances hebdomadaires à Plainpalais ou Carouge.



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



Infos et inscriptions sur notre site web :

https://www.unige.ch/ateliers-seniors/, scanner le QR code pour y accéder directement

ou par mail ateliers-seniors@unige.ch tel. 022 379 37 18



Avec le soutien de



Une formule qui marche !

1

UNE DEMANDE FORTE
ET CROISSANTE

2024 – 2025

90
places



COMPLET
en quelques jours

> 35 personnes
en liste d'attente
à l'été 2025

2025 – 2026

300
places



COMPLET
en quelques semaines

> 130 personnes
en liste d'attente
à l'été 2026

2026 – 2027

400
places
offertes



> 170 inscriptions
déjà enregistrées



chaque édition se déroule de septembre à juillet

2

UNE SATISFACTION
TRÈS ÉLEVÉE

SATISFACTION GÉNÉRALE



4,7 / 5
Note moyenne

RECOMMANDATION



94 %
recommanderaient
l'atelier à un-e proche

3

UN IMPACT PERÇU
AU QUOTIDIEN

IMPACT GLOBAL



Impact global perçu

POURCENTAGE DE PERSONNES QUI RÉPONDENT
4 = PLUTÔT D'ACCORD OU 5 = TOUT À FAIT D'ACCORD



Mon fonctionnement au quotidien s'est amélioré



68 %



J'ai d'avantage confiance en moi



57 %



Je vis mieux les changements qui me paraissent
liés à mon âge



61 %



J'envisage mon avenir avec plus de sérénité



71 %

Les participants expriment leur accord avec les affirmations
suivantes sur une échelle de Likert de
1 = Pas du tout d'accord à 5 = Tout à fait d'accord

Expansion territoriale des ateliers : aller vers la cité, au plus près des seniors

CIGEVCité déploie ses ateliers dans les communes et les quartiers, en lien avec les acteurs de proximité et le réseau de santé, pour renforcer la prévention et le bien-vieillir à chaque étape de la vie.

Les ateliers sortent de l'UNIGE et se déploient sur le territoire



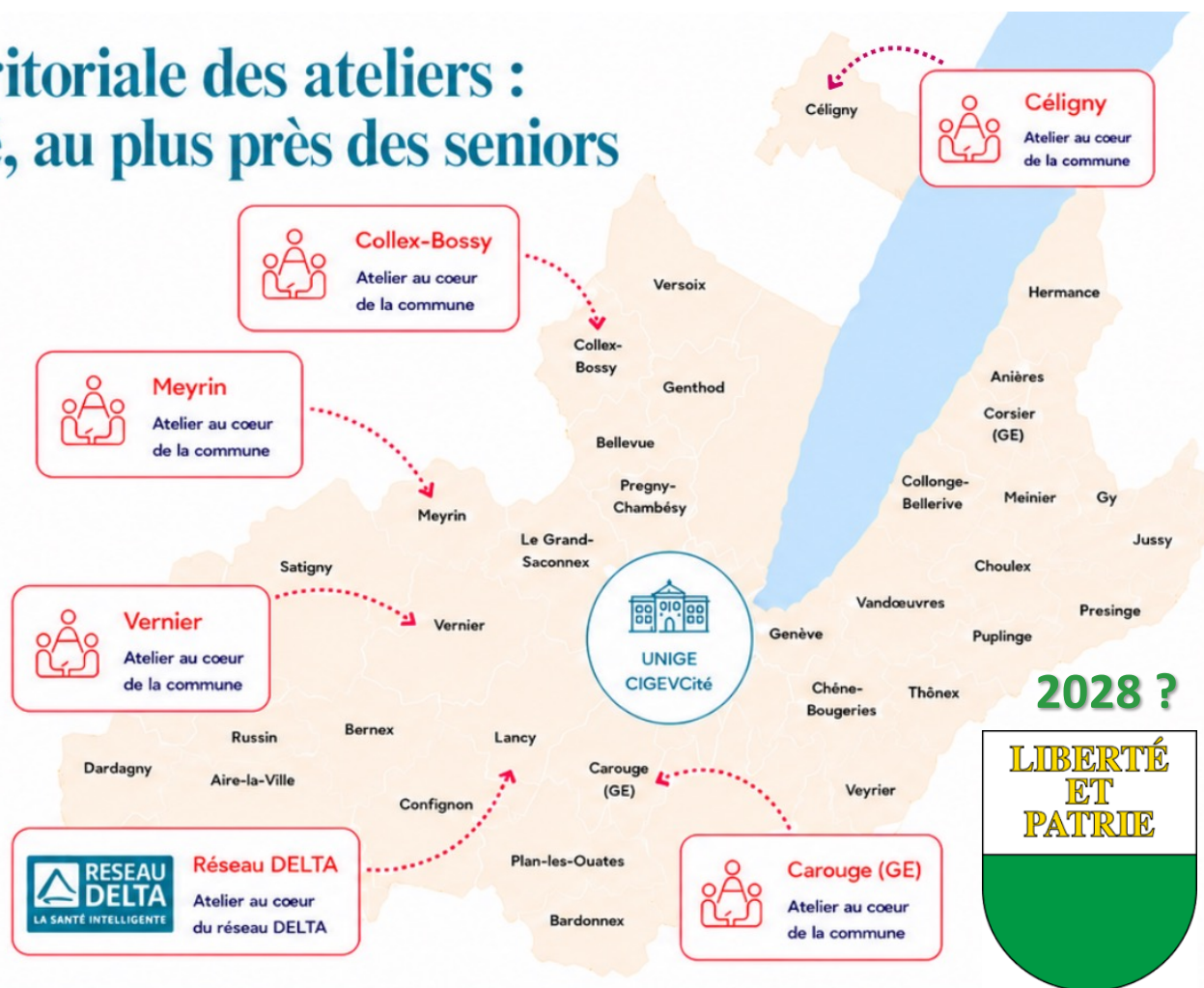
Proximité géographique
Réduction des inégalités d'accès



Adaptation aux réalités locales
Des besoins et des ressources



Ancrage territorial durable
Au service du bien-vieillir



Intégration dans le réseau de santé et de prévention



Prévention et santé mentale
En première intention



Orientation réciproque
selon les besoins



Approche globale
et complémentaire

Collaborations avec les acteurs de terrain



Associations locales,
fondations et maisons
de quartier
Actions adaptées aux besoins
des seniors



Plateforme du
Réseau Seniors Genève
Coordination et partage
d'informations



MINDS
Innovation durable
pour la santé mentale

Des partenaires engagés pour le bien-vieillir



Collectivités publiques
Communes, quartiers,
services sociaux



Partenaires santé
Professionnels de santé,
institutions médico-sociales,
réseaux de soins



Universités et recherche
Expertise scientifique,
évaluation et innovation



Citoyens et bénévoles
Participation active,
solidarité, entraide



Entreprises et mécènes
Engagement sociétal
et soutien financier

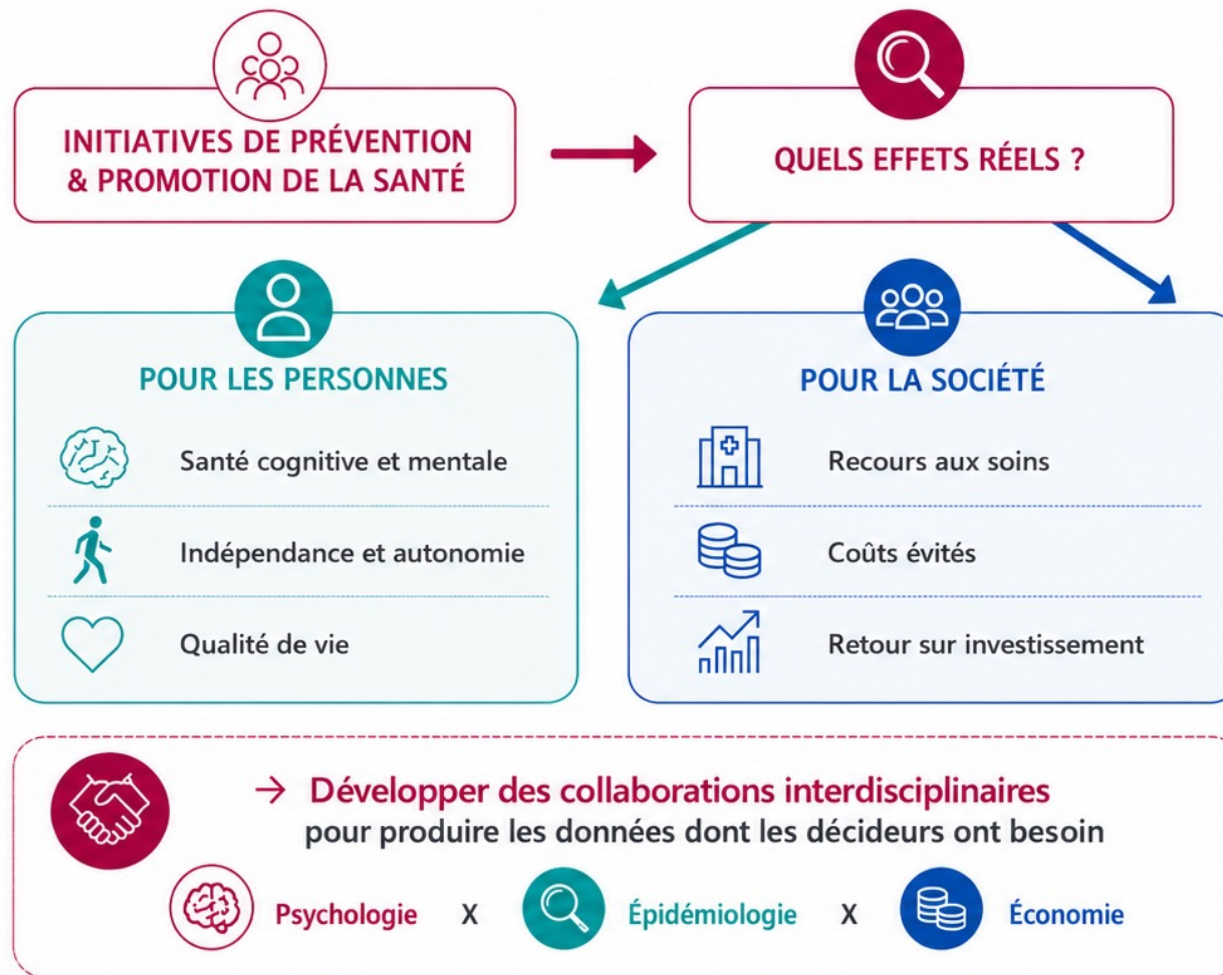


Au-delà de ce dispositif :

Défis d'avenir pour mieux articuler recherche
et politiques vieillissement

1 MIEUX QUANTIFIER POUR MIEUX CONVAINCRE

Quelle valeur pour les seniors... et pour la société ?



Un excellent exemple « made in UNIL »

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

Unil.

Le rapport coût-efficacité de la psychothérapie

Jacques Spycher, Joachim Marti,
Mathéo Bourgeois, Mauricio Avendano

*Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et
santé publique, Département Épidémiologie et systèmes
de santé – DESS*

Secteur Economie et Politique de Santé (ECOPOL)

Mars 2026

- Une majorité d'études (78%) juge la psychothérapie comme ayant un rapport coût-efficacité favorable par rapport au traitement usuel ou à l'absence de traitement. Cette proportion est plus élevée (89%) pour les études portant sur le traitement de troubles anxio-dépressifs et plus faible (47%) pour les études portant sur le traitement de troubles du comportement et de la personnalité.
- Chaque franc investi dans la psychothérapie rapporte entre 1,5 et 4,05 francs en retour.

2 RENDRE LE SERVICE À LA CITÉ RÉELLEMENT POSSIBLE

Une mission de l'Université... mais des processus et des carrières encore largement structurés autour de la recherche et de l'enseignement



→ CRÉER LES CONDITIONS POUR QUE CETTE MISSION PUISSE ÊTRE EXERCÉE



Merci pour votre attention !



Des questions ?

Infos : <http://www.unige.ch/ateliers-seniors/>

Contact : ateliers-seniors@unige.ch / +41 22 379 37 18

Contenu et conception de cette présentation : 100 % création humaine.

Illustrations : Générées par ChatGPT et Gemini.

Avec le soutien de
la **République et
Canton de Genève**



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

CIGEVCité : vers un écosystème intégré du bien-vieillir

Un parcours évolutif, coordonné et accessible, adapté aux réalités multiples de l'avancée en âge.

1

Sensibilisation

Conférences
grand public

Découvrir
Comprendre
S'informer



La personne au centre

Un accompagnement adapté aux besoins, aux ressources et aux objectifs de chacun.

2

Promotion & Prévention

Ateliers

Renforcement des compétences et des ressources :

- cognitives
- émotionnelles
- sociales



4

Accompagnement psychothérapeutique

Prise en charge spécialisée

Accompagnement psychologique spécifique à la situation de chacun, couvert par la LAMal.



3

Soutien ponctuel individuel

Conseils psychologiques

Analyse des besoins
Conseils adaptés
Orientation vers les ressources appropriées



Approche globale

Cognitive, émotionnelle, sociale et physique



Ancré dans la salutogénèse

Renforcer les compétences et ressources individuelles



Prévention et promotion

Agir tôt pour préserver l'autonomie



Fondé sur les données scientifiques

Interventions validées et évaluées



Accessibilité et bienveillance

Des services ouverts à toutes et tous



Synergie et continuité

Des passerelles entre les étapes et les acteurs de la santé et du vieillissement à Genève

Bibliographie

- Bottiroli, S., Cavallini, E., Dunlosky, J., Vecchi, T., & Hertzog, C. (2013). The importance of training strategy adaptation: A learner-oriented approach for improving older adults' memory and transfer. *Journal of Experimental Psychology. Applied*, 19(3), 205–218. <https://doi.org/10.1037/a0034078>
- Bottiroli, S., Cavallini, E., Dunlosky, J., Vecchi, T., & Hertzog, C. (2017). Self-guided strategy-adaption training for older adults: Transfer effects to everyday tasks. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 72, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.05.015>
- Hertzog, C., Pearman, A., Lustig, E., & Hughes, M. (2021). Fostering self-management of everyday memory in older adults: A new intervention approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 560056.
- Joly-Burra, E., Zuber, S., Juillerat Van der Linden, A.-C., Hertzog, C., Pearman, A., & Kliegel, M. (in prep) Switching gears in cognitive training: Targeting metacognition, mnemonic strategies and psychoeducation to improve older adults' prospective memory in everyday life
- Melby-Lervåg, M., Redick, T. S., & Hulme, C. (2016). Working Memory Training Does Not Improve Performance on Measures of Intelligence or Other Measures of “Far Transfer”: Evidence From a Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 11(4), 512–534. <https://doi.org/10.1177/1745691616635612>
- Pearman, A., Lustig, E., Hughes, M. L., & Hertzog, C. (2020). Initial Evidence for the Efficacy of an Everyday Memory and Metacognitive Intervention. *Innovation in Aging*, 4(6), igaa054. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa054>
- Scarampi, C., & Gilbert, S. J. (2021). Age differences in strategic reminder setting and the compensatory role of metacognition. *Psychology and Aging*, 36(2), 172–185. <https://doi.org/10.1037/pag0000590>
- Sella, E., Carbone, E., Vincenzi, M., Toffalini, E., & Borella, E. (2023). Efficacy of memory training interventions targeting metacognition for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 27(4), 674–694. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2122931>
- Simons, D. J., Boot, W. R., Charness, N., Gathercole, S. E., Chabris, C. F., Hambrick, D. Z., & Stine-Morrow, E. A. L. (2016). Do “Brain-Training” Programs Work? *Psychological Science in the Public Interest: A Journal of the American Psychological Society*, 17(3), 103–186. <https://doi.org/10.1177/1529100616661983>