

## ENSEMBLE POUR LE PLAISIR

POUR RETROUVER  
DES MOMENTS  
PLAISANTS AU  
QUOTIDIEN

GUIDE POUR LES AIDANTS



# **TABLE DES MATIÈRES**

---

REMERCIEMENTS .....	4
INTRODUCTION.....	5
IMPORTANCE DES MOMENTS PLAISANTS.....	6
PHILOSOPHIE DE L'APPROCHE LOISIR CENTRÉE SUR LE CLIMAT.....	7
BESOIN DE CONFORT PSYCHOLOGIQUE.....	8
MÉMOIRE AFFECTIVE.....	9
NOTIONS DE BASE D'ANIMATION ADAPTÉE.....	10
PRINCIPES DE COMMUNICATION .....	17
TECHNIQUE DE VALIDATION .....	18
TECHNIQUE DE DIVERSION.....	19
CONCLUSION.....	20
QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS.....	22
LISTE D'ÉVÉNEMENTS AGRÉABLES.....	23
FICHES D'ACTIVITÉS .....	24
ANNEXE.....	35

---

***DANS LE TOURBILLON  
DU RÔLE D'AIDANT,  
S'ARRÊTER UN INSTANT  
POUR REDEVENIR ... UN  
CONJOINT, UN ENFANT,  
UNE BELLE-FILLE, UN  
GENDRE, UNE SŒUR, UN  
FRÈRE, UN NEVEU OU  
UNE NIÈCE, UN AMI ... ET  
RETROUVER LE SENS  
PREMIER DE NOTRE LIEN!***

# REMERCIEMENTS

---

**À Chantal Caron**

***Puisse ce guide contribuer un peu à poursuivre cet engagement pour le soutien aux aidants qui a marqué sa vie.***

Ce guide est issu de plus de vingt ans de pratique auprès des personnes atteintes de troubles de mémoire qui m'ont mené à réaliser un projet de doctorat afin de développer une approche de soutien aux aidants de personnes atteintes de troubles de mémoire. Cette approche est centrée sur le rehaussement des aspects positifs dans la vie au quotidien.

Plusieurs personnes ont contribué à la réalisation de ce guide. Je voudrais en premier lieu remercier Chantal Caron et Johanne Desrosiers, professeures à l'Université de Sherbrooke, pour leur soutien tout au long de mes études doctorales.

Je voudrais aussi souligner la collaboration de mes deux collègues, Lyne Fontaine et Marie-Anick Lussier, récréologues au CSSS-IUGS, qui ont contribué étroitement au développement de l'approche loisir centrée sur le climat. Leur complicité et leur engagement à améliorer les pratiques en loisir m'ont toujours inspirée. Merci à Chantal Viscogliosi pour sa collaboration dans la définition des pertes cognitives. Merci aussi à Louise Ferland pour son engagement intense dans son travail au sein de mon projet de recherche au doctorat.

Je tiens aussi à souligner la contribution des intervenants de l'organisme ACHIM (Alternative communautaire d'hébergement et d'intervention de milieu) et du CSSS Verdun-Sud-ouest ainsi que de tous les membres du comité de pilotage avec qui j'ai eu le bonheur de développer une formule de groupe de cette approche. Merci à tous les assistants de recherche, en particulier à Julie Beauchamp, qui ont contribué à faire évoluer l'approche.

Merci aussi au groupe de Cowansville avec qui je travaille depuis 2012 à intégrer la philosophie de l'approche dans un continuum de services allant des services à domicile jusqu'aux soins de longue durée. Un merci particulier à Monique Lacroix, organisatrice communautaire au CSSS La Pommeraie qui a mis sa passion au service de l'approche centrée sur le rehaussement de la qualité de vie des aidants et de leur proche atteints de troubles de mémoire. Son énergie a fait la différence.

Merci à mes collègues de l'UQTR, Julie Fortier, Pierre-Yves Therriault et Ginette Aubin qui chacun à leur façon vient bonifier l'approche. Votre soutien, votre rigueur et votre grande disponibilité me sont précieux.

Ainsi ces quelques pages sont ainsi le fruit de toute une communauté de pensée. J'espère qu'elles seront utiles pour les personnes impliquées dans un rôle d'accompagnant d'une personne atteinte de troubles de mémoire. Merci d'être là et bonne chance!

***Hélène Carbonneau, récréologue, Ph.D.  
en gérontologie***

# **INTRODUCTION**

L'apparition des troubles de mémoire est un choc, non seulement pour la personne atteinte, mais aussi pour ses proches. Cette situation ébranle les proches de la personne atteinte. Les tâches d'aidant prennent souvent beaucoup de place et laissent peu de place aux activités qui alimentent le lien de conjoint, d'enfant, de belle-fille ou de gendre pourtant si précieux. Les moments agréables partagés avec le proche permettent, pour un instant, de redevenir autre chose qu'un « aidant » dans la relation avec celui-ci. Ils sont une source d'énergie. C'est pourquoi ils sont si importants. Toutefois, maintenir un contact significatif avec une personne atteinte de troubles de mémoire n'est pas chose simple.

Ce guide vise à aider les familles à retrouver davantage de moments plaisants partagés avec leur proche atteint de troubles de mémoire. Il propose des moyens simples pour soutenir la présence de tels moments dans le quotidien des aidants avec leur proche. Pour commencer, ce guide explique comment intégrer des loisirs au quotidien des proches atteints de démence. Puis, il précise les façons de faire pour adapter les activités aux capacités et aux limites des proches. Ensuite, des idées et des approches sont suggérées pour soutenir la communication avec un proche atteint de trouble de mémoire. Finalement, quelques fiches d'activités proposent des idées d'activités simples à mettre en place avec une personne ayant des troubles de mémoire.

## **IMPORTANCE DES MOMENTS PLAISANTS**

---

L'ampleur des charges souvent associées au rôle d'aidant amène des changements importants dans le quotidien. La situation amène peu à peu le conjoint, l'enfant ou l'ami à prendre davantage un rôle d'aidant. Cette situation contribue au fardeau associé au rôle d'aidant en réduisant la présence de moments plaisants au jour le jour. Même si la mémoire du proche est très affectée, il n'en demeure pas moins possible de partager des moments plaisants avec ce dernier. Toutefois, l'adaptation des activités ne va pas toujours de soi. Il est parfois

difficile de voir comment réaliser des loisirs avec une personne atteinte de troubles de mémoire.

Dans les pages qui suivent, une approche sera proposée pour aider à réaliser des loisirs avec une personne atteinte de troubles de mémoire d'une façon mieux adaptée à sa condition. Il s'agit souvent de petites choses qui permettent de vivre un bon moment avec une personne atteinte de troubles de mémoire. Des activités anodines peuvent grandement contribuer à améliorer la qualité de vie au quotidien tant de l'aidant que du proche. Les moments plaisants sont des instants à privilégier au sein d'une relation aidant/proche, car ils constituent une partie importante de cette relation et permettent de créer un climat favorable à la qualité de vie au quotidien.

## **APPROCHE PAR LE PLAISIR DANS LES SERVICES ET LES SOINS (APSS)**

Il est parfois difficile de penser à intégrer des activités plaisantes dans les moments passés auprès de votre proche. Pourtant de telles activités entretiennent le lien de conjoint, d'enfant, de belle-fille ou de gendre si précieux. Les moments agréables partagés permettent, pour un instant, de redevenir autre chose qu'un « aidant » dans la relation avec le proche. Ils sont une source d'énergie propice à soutenir l'aidant. C'est pourquoi il est si important de pouvoir en vivre le plus souvent possible.

Le loisir est une façon d'aider à retrouver des moments agréables avec votre proche. Toutefois, dépendant de l'idée qu'on se fait du loisir, cela peut paraître difficile de voir comment faire

de telles activités avec un proche atteint de troubles de mémoire. En effet, des notions de compétition ou de performance sont souvent associées aux loisirs ce qui est difficile pour une personne ayant des troubles de mémoire. Cette approche propose de se **concentrer sur ce que l'on vit lors de l'activité plus que sur les résultats obtenus**. Dans cette approche, l'activité devient secondaire. Elle n'est qu'un prétexte pour créer des moments de bien-être. Une vision du loisir adaptée aux personnes avec des troubles de mémoire s'inspire de la pensée suivante : « Quand la mémoire fuit ... accompagner dans la tendresse ». En fait, l'activité de loisir n'est qu'un prétexte pour susciter de la joie dans le quotidien. Une activité toute simple peut avoir un impact important. Des gestes simples comme partager un café, écouter notre musique préférée peuvent faire toute la différence dans notre journée. Ce qu'il faut toujours garder en tête c'est **qu'il ne s'agit pas de réaliser des activités, mais plutôt d'apporter des moments de bien-être**. L'approche par le plaisir mise sur deux éléments essentiels :

- le besoin de confort psychologique
- la mémoire affective.

## **BESOIN DE CONFORT** **PSYCHOLOGIQUE**

Les personnes atteintes de troubles de mémoire vivent parfois des moments d'inquiétude ou de tension qui réduisent grandement leur confort psychologique. La présence de moments plaisants dans leur vie vient pallier à cette situation tout comme un bon coussin viendra apporter un confort physique. Par exemple, regarder des images de son passé peut contribuer à calmer une personne ayant des troubles de mémoire.

Bien sûr, il y a peu de chance que les personnes atteintes de troubles de mémoire graves se souviennent d'avoir participé à une activité de loisir une heure ou même cinq minutes après l'activité. Il n'en demeure pas moins que le bien-être qu'elles auront connu durant l'activité les habitera pour bien plus longtemps et c'est l'effet recherché.

Des recherches ont démontré que le fait d'**offrir des activités de loisir aux personnes atteintes de déficits cognitifs peut leur apporter un bien-être qui reste bien plus longtemps que la durée de l'activité en tant que telle**. La paix intérieure ainsi créée contribue à la qualité de vie.

De plus, la présence de moments plaisants contribue à créer un climat positif dans le milieu de vie de la personne. Cela est favorable au bien-être tant pour la personne atteinte de troubles de mémoire que pour les personnes qui la côtoient.

Ainsi, après avoir passé un moment agréable, les personnes se sentent bien. Elles ne sont peut-être pas en mesure de dire pourquoi elles se sentent ainsi, mais leur bien-être demeure et c'est cela qui est le plus important.



# MÉMOIRE

---

## AFFECTIVE

Il y a différentes formes de mémoire. Certaines, telle la mémoire récente, sont atteintes plus tôt par la maladie alors que d'autres peuvent demeurer présentes plus longtemps. La mémoire affective est une de celles qui persistent le plus longtemps. Elle concerne les émotions qui sont liées aux événements ou aux personnes. Ainsi, même s'il arrive qu'un proche ne soit plus capable de reconnaître, par exemple, sa fille ou sa conjointe, il peut sourire en les apercevant, leur image demeurant associée à une émotion positive. En somme, même lorsqu'une personne atteinte de troubles de mémoire a

oublié l'identité de ses proches ou son histoire personnelle, certaines circonstances peuvent encore éveiller en elle des émotions positives par le souvenir affectif qui y est associé. Par la connaissance que la famille et les amis ont de la personne, il leur est possible d'identifier des activités qui pourraient se montrer favorables au mieux-être de la personne atteinte par l'émotion positive qui s'y rattache. Il s'agit bien souvent de détails. Une chanson, une photo ou un mets particulier peuvent avoir le potentiel d'apporter une émotion positive chez la personne atteinte. La connaissance de ces détails est précieuse pour contribuer à la qualité de vie de votre proche, n'hésitez pas à partager avec les intervenants qui prennent soin de votre proche.

# NOTIONS DE BASE D'ANIMATION ADAPTÉE

IL EST POSSIBLE DE PARTAGER DE BONS MOMENTS AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES DE MÉMOIRE DANS LA MESURE OÙ CERTAINS ÉLÉMENTS SONT PRIS EN CONSIDÉRATION POUR FACILITER LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ. VOICI QUELQUES GRANDS PRINCIPES QU'IL FAUT AVOIR EN TÊTE POUR CRÉER UNE SITUATION FAVORABLE :

- simplifier les règles du jeu ou de l'activité;
- procéder étape par étape;
- limiter les sources de stimulation en fonction des capacités de la personne;
- rechercher un contexte sécurisant pour la personne;
- être centré sur le climat et non pas sur les résultats;
- rechercher le bien-être immédiat de la personne atteinte de troubles de mémoire.

Des attentions plus spécifiques peuvent être aidantes face à certaines difficultés particulières, mais ces grands principes demeurent universels. L'important est de se centrer sur le bien-être immédiat, tant de la personne atteinte de troubles de mémoire que de vous-même, car **on ne peut donner ce que l'on n'a pas**. Il faut que vous ayez aussi du plaisir pour pouvoir en partager avec votre proche.

---

## DIFFICULTÉS DE COMPRÉHENSION

### NATURE DES DIFFICULTÉS

Les personnes avec des troubles de mémoire présentent des difficultés importantes, parfois même elles sont incapables de communiquer de façon adéquate. Elles ont des difficultés souvent majeures à décoder les messages.

La communication passe plus par les sens (ouïe, vue, odorat, toucher et goût) que par les mots. Le contact visuel et le toucher sont très importants.

La présence de trop de sources de stimulation accentue ce problème. Il faut utiliser une approche adaptée et contrôler la quantité et la qualité de stimulation. Cette difficulté apporte parfois des comportements d'agitation qui traduisent l'insécurité de la personne.

### COMMENT AGIR

- établir un contact visuel avant de donner une consigne;
- simplifier et même limiter les consignes;
- donner une seule consigne simple à la fois;
- parler lentement et distinctement;
- utiliser des mots simples et courts;
- accompagner la parole avec un geste pour faciliter la compréhension;
- prendre en considération l'ensemble des sources de stimulation présentes (télévision, radio, etc.) dans l'environnement et au besoin voir à les diminuer;
- au besoin, utiliser la technique de la validation et ne pas insister pour que la personne suive à tout prix la consigne donnée;
- l'important demeure le plaisir et non le résultat dans la mesure où le comportement de la personne est sécuritaire.

---

## DIFFICULTÉS À FAIRE CERTAINS GESTES COMME BOUTONNER UN CHANDAIL

### NATURE DES DIFFICULTÉS

---

Les personnes avec des troubles de mémoire ont souvent des difficultés à manipuler des objets ou à faire certains gestes. Par exemple, ils peuvent oublier comment faire pour se servir d'une fourchette ou comment boutonner un chandail.

C'est la perte des gestes automatiques ou de ce que l'on nomme la mémoire procédurale. Chaque mouvement demande alors un contrôle volontaire de la personne pour réussir à faire le geste voulu. Les professionnels de la santé parlent de « difficultés praxiques ».

### COMMENT AGIR

---

- éviter l'utilisation complexe d'objets dans la réalisation de l'activité (par exemple : jouer aux poches avec une cible au sol plutôt que le jeu traditionnel);
- axer sur l'intégration dans le groupe plus que sur la performance dans la réalisation de l'activité;
- apporter une aide dans la manipulation des objets;
- continuer d'encourager l'autonomie avec des accessoires adaptés, en simplifiant la tâche ou en palliant les difficultés (exemple : donner un ustensile à la fois lors des repas);
- utiliser le potentiel encore présent (faire appel à d'autres habiletés comme le choix des couleurs);
- procéder étape par étape;
- donner une seule consigne à la fois;
- avoir des consignes écrites au besoin;
- avoir des modèles par étape pour la réalisation de projets manuels;
- agir comme modèle en faisant le geste en même temps.

---

## DIFFICULTÉS D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION

### NATURE DES DIFFICULTÉS

---

Les capacités d'attention et de concentration peuvent aussi être atteintes. Il devient très difficile même impossible pour les personnes avec des troubles de mémoire de suivre longtemps le fil d'une activité. Par exemple, elles peuvent cesser de prendre soin du chien de la bénévoles ou de jouer aux poches si quelqu'un parle dans le corridor.

Le moindre élément peut les distraire et couper leur attention.

Trop d'efforts pour se concentrer risquent aussi de les perturber. Il est essentiel de bien doser les efforts de concentration demandés et leur durée.

### COMMENT AGIR

---

- limiter les sources de distraction (pas de musique en même temps que l'on parle à la personne, faire l'activité dans un local approprié, ne pas avoir trop d'objets sur la table);
- choisir des activités ne demandant pas un niveau d'attention trop important (par exemple : jouer à la bataille plutôt qu'au SKIP-BO);
- privilégier du « un pour un »;
- ajuster la durée de l'activité à la capacité du proche. Faire plusieurs petites activités plutôt qu'une longue;
- varier l'intensité de concentration demandée ou changer d'activité pour permettre la détente.

---

## DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE

### NATURE DES DIFFICULTÉS

---

Bien que les difficultés puissent concerner, soit l'enregistrement soit l'accès à l'information, le résultat au quotidien est que la personne atteinte ne parvient plus à utiliser l'information nécessaire à la réalisation de certaines tâches.

Les difficultés de mémoire limitent l'accès aux souvenirs récents nécessaires à une activité. Par exemple, si on fait un jeu de cartes à plusieurs, lorsque c'est à nouveau son tour de jouer, la personne aura complètement perdu le fil et parfois ne se souviendra même pas à quel jeu elle joue.

Dans certains cas, la mémoire ancienne demeure souvent mieux préservée et il peut être intéressant d'y faire appel. D'autant plus, si le futur est incertain et le présent plus difficile à vivre, le passé demeure riche en sources de valorisation.

### COMMENT AGIR

---

- éviter les activités qui font appel à la mémoire à court terme ;
- privilégier les activités qui font davantage appel à la mémoire ancienne, aux souvenirs du passé;
- utiliser divers moyens pour rappeler les activités (par exemple : agenda, calendrier, carnet de communication);
- faire appel aux habiletés acquises dans le passé et encore présentes, la mémoire des gestes comme brasser la pâte d'un gâteau ;
- éviter les questions faisant appel à la mémoire qui risquent de confronter la personne (par exemple : « Comment s'appellent vos enfants? » « Combien avez-vous de petits-enfants? »). Demander plutôt : « Parlez-moi de vos enfants ».

---

## DIFFICULTÉS DE JUGEMENT

### NATURE DES DIFFICULTÉS

Les atteintes peuvent aussi se traduire par une difficulté à analyser l'information et à porter un jugement adéquat des gestes à poser face à telle ou telle situation.

Par exemple, dans un jeu de cartes, la personne n'est plus en mesure de bien évaluer la meilleure stratégie et risque de fournir la mauvaise carte.

### COMMENT AGIR

- éviter les jeux qui requièrent trop de stratégies;
- apporter un soutien dans les choix de solutions. (par exemple, en donnant des choix de réponses);
- modifier l'approche (par exemple, en jouant tous les jeux ouverts), chacun contribuant au jeu de l'autre -approche de coopération- ou en jouant en équipe);
- avoir en tête que les règlements peuvent être modifiés et que ce qui importe c'est le plaisir vécu dans l'activité;
- dans les jeux-questionnaires, utiliser une approche en équipe à main levée où la réponse du plus grand nombre est celle qui est considérée;
- adopter la même façon de faire pour tous les joueurs (éviter de faire se sentir à part ceux qui ont des troubles de mémoire).

---

# LA PERSONNE A DE LA DIFFICULTÉ À DÉCODER CE QU'ELLE VOIT

## NATURE DES DIFFICULTÉS

---

Les atteintes cognitives peuvent aussi affecter la perception visuelle. Les professionnels de la santé parlent de « difficultés perceptuelles ».

La personne peut alors avoir de la difficulté à décoder les stimulations visuelles (par exemple, il lui sera difficile de retrouver un objet parmi un ensemble, comme de trouver une cuillère dans un tiroir d'ustensiles).

Sa vision peut être fonctionnelle, c'est en quelque sorte la capacité à reconnaître ou à retrouver les objets qui est affectée, c'est-à-dire comment le cerveau interprète ce qu'il voit.

L'**hémianopsie** se traduit par la perte d'une partie du champ visuel.

L'**hémignégligence** amène plutôt la personne à oublier de prendre en compte de l'information provenant du champ visuel atteint. Les personnes ayant subi un AVC ou une démence vasculaire ne réussissent pas toujours à compenser leur hémignégligence. Il faut alors offrir des stimulations dans le champ de vision qui est sain.

## COMMENT AGIR

---

- éviter les reflets sur les objets;
- favoriser les contrastes;
- tenir compte du champ visuel sain et compenser en disposant le matériel en conséquence c'est-à-dire dans le champ visuel non atteint;
- placer les objets de façon isolée (par exemple : éviter les paniers dans lesquels se retrouvent pêle-mêle des crayons et des pinceaux);
- contourner les difficultés perceptuelles. Par exemple, en bouchant avec du papier tous les dessins d'un pochoir sauf celui que l'on veut colorier).



# PRINCIPES DE COMMUNICATION

La communication est essentielle pour aider les personnes avec des troubles de mémoire à maintenir une relation et à garder leur identité. Cette communication peut être tant verbale que non verbale ou mixte (langage corporel, gestuel, tactile). Elle demande de la patience et souvent beaucoup d'imagination de la part des aidants. Les suggestions suivantes peuvent être utiles pour mieux entrer en relation avec une personne ayant des troubles de mémoire.

**1. Préparer le terrain** : les distractions (musique, télévision, etc.) peuvent nuire à la communication. En les réduisant, il est plus facile d'entrer en communication avec une personne atteinte de troubles de mémoire. Assurez-vous que l'environnement dans lequel vous êtes est calme et silencieux (par exemple, si la télévision ou la radio distrait la personne, éteignez-la avant de commencer à vouloir échanger avec elle).

**2. Retenir son attention** : avant de commencer à lui parler, abordez la personne doucement et calmement en vous plaçant face à elle. Vous pouvez aussi attirer son attention en lui touchant délicatement la main ou le bras. Commencez à lui parler seulement lorsque vous sentez qu'elle est prête à vous écouter.

**3. Établir un contact visuel** : toujours maintenir un contact visuel avec la personne est favorable à la communication. Si possible, asseyez-vous ou sinon restez debout en vous plaçant en face d'elle sans jamais la quitter des yeux.

**4. Parler simplement** : il est préférable d'utiliser des mots simples et de faire des phrases courtes. Parlez clairement et

lentement. Si la personne a des troubles auditifs, placez-vous en face d'elle et parlez calmement.

**5. Être attentif aux réactions de votre proche** : les réactions de votre proche à ce que vous dites donnent un indice de ce qu'il comprend. Faites attention aux expressions de son visage et aux manifestations non verbales (agitation, muscles tendus, etc.) qui sont de bons témoins des émotions. Essayez de réagir en fonction de son humeur et en tenant compte de ses sentiments. Bien connaître la personne est un élément facilitant. L'observation des comportements, l'exploration du passé et la connaissance de sa condition actuelle sont tout autant d'éléments utiles pour mieux saisir les sentiments de votre proche. Demeurez calme, votre proche s'en trouvera lui-même apaisé.

**6. Donner un message à la fois** : ayez des conversations simples. Évitez de donner plusieurs informations à la fois. Ne donnez pas trop de choix. Les questions qui demandent une réponse par un « oui » ou un « non » sont plus faciles que les questions ouvertes. Par exemple, demandez-lui : « Veux-tu manger une poire ? » plutôt que : « Qu'aimerais-tu manger comme collation ? »

**7. Illustrer les propos** : faites des gestes ou montrez des objets liés à ce que vous voulez dire tout en lui parlant. Par exemple, faites le geste de boire si vous voulez qu'elle boive ou, si le moment est venu de prendre un bain, montrez-lui le savon et la serviette pour lui expliquer.

**8. Répéter les informations centrales** : si la personne ne comprend pas ce que vous lui dites la première fois, répétez calmement en utilisant les mêmes mots. L'utilisation des mêmes mots est essentielle sans quoi le proche recommence le processus d'analyse pensant que c'est un nouveau message qui lui arrive.

# TECHNIQUE DE VALIDATION

La technique de validation consiste à reconnaître l'émotion vécue ou exprimée par la personne atteinte de troubles de mémoire dans ses propos ou par ses comportements. Il devient alors possible d'agir en fonction du besoin ressenti par la personne pour parvenir à la calmer ou à lui changer les idées.

La validation peut être verbale, non verbale ou mixte. L'important c'est de reconnaître l'émotion et d'agir avec la personne en fonction de ce qu'elle ressent.

## **Validation verbale :**

- Écouter ce que la personne exprime verbalement;
- Valider le sentiment deviné ou l'émotion observée en utilisant le reflet et la reformulation, c'est-à-dire exprimer dans vos mots ce que vous comprenez de son message afin de mieux comprendre ce que la personne tente d'exprimer dans ses propos ou ses gestes (par exemple, lui dire « Vous êtes inquiète ? » si la personne semble anxieuse en disant être en retard pour faire à souper à ses enfants);
- Explorer les sentiments exprimés et la signification des propos à l'aide des mots tels que : Qui? Quoi? Où? Comment? Éviter le pourquoi qui risque d'augmenter l'anxiété;
- Utiliser la réminiscence afin de rappeler des souvenirs à la personne et de mieux la comprendre. Par exemple, à quelqu'un qui cherche

son père, parlez-lui de ce que celui-ci faisait comme métier ou de comment il était un bon chanteur, etc.

## **Validation non verbale**

- établir un contact visuel et observer le langage non verbal de votre proche (par exemple : expression du visage, mouvements corporels, rythme de la respiration);
- observer les émotions exprimées au travers les manifestations physiques et tenter d'associer les comportements observés aux besoins de la personne (amour, sécurité);
- tenter de formuler le sentiment ressenti en reflétant les manifestations. Par exemple, dire : « Vous semblez fâché; vous faites des gros yeux ». Cette façon de faire permet de valider en reconnaissant à la fois le comportement et le sentiment;
- utiliser le toucher (toucher la main, l'avant-bras). Plus la désorientation est grande, plus le toucher est utile afin d'entrer en communication avec la personne;
- utiliser un ton de voix calme, doux et non menaçant en demeurant physiquement très détendu. Plus la personne est désorientée, plus la combinaison de diverses stimulations est utile afin d'établir la communication (voix, toucher, contact visuel).

La technique de validation peut être moins efficace quand la personne est plus contrariée ou plus fatiguée. À ce moment, la technique de diversion est utile pour aider le proche atteint de troubles de mémoire à se changer les idées.

# TECHNIQUE DE DIVERSION

Cette approche est utile lorsque la personne est perturbée par une idée fixe ou une autre situation et qu'elle présente un début d'agitation. Cette méthode permet de détourner l'attention et de changer les idées qui suscitent de l'inquiétude chez votre proche.

La diversion est une intervention de courte durée et peut être faite de différentes façons. Globalement, l'approche consiste à proposer une activité ou introduire un sujet de conversation qui captive la personne pour l'amener à décrocher de l'idée qui est source de perturbation. Il y a deux principales approches pour faire une diversion : la diversion gestuelle ou la diversion par une activité.

- **diversion gestuelle** : il s'agit d'intervenir auprès de la personne en lui faisant un geste significatif pour attirer son attention afin de lui changer les idées (par exemple : regarder par la fenêtre en écartant les rideaux).
- **diversion par une activité** : cette fois, il s'agit d'intervenir auprès de la personne en lui proposant une activité significative et répétitive qu'elle aime beaucoup ou qui fait référence à des tâches souvent faites dans le passé (par exemple : « Venez, on va manger un biscuit » ou « Venez, on va arroser les plantes »).

Une bonne connaissance de la personne est un atout majeur pour trouver des idées pour faire diversion. Les membres de la famille et les amis ont une connaissance plus profonde de la personne et sont les mieux

placés pour trouver des idées propices à capter l'attention de leur proche. L'implication de la famille est ainsi très utile pour mieux cibler ce qui est significatif pour la personne.

Il est utile de se doter de moyens pour aider à mettre cette approche en application. Un album photos (famille, activité), des livres ou revues sur des sujets qui passionnent la personne peuvent être utiles en ce sens.

De même, il est bon d'identifier des activités significatives pour le proche, soit :

- écouter de la musique. Cela apaise et la plupart des gens ont des chansons ou des airs préférés;
- se souvenir du passé en regardant des albums photos peut lui permettre de se remémorer des souvenirs plaisants;
- participer à des tâches comme la cuisine, le ménage, le jardinage en autant que ces travaux ne dépassent pas les capacités de votre proche;
- l'activité physique est toujours pertinente. Simplement marcher, danser et faire des exercices très simples peuvent être très agréables pour votre proche.

Ce qui importe c'est de se rappeler qu'il n'y a pas de recette miracle. Une idée peut fonctionner un jour et pas le lendemain selon le contexte. Il ne faut pas vous décourager face à l'échec d'une idée. C'est à partir de votre connaissance de la personne et par l'expérimentation concrète de moyens qu'il est possible de trouver peu à peu des trucs adaptés à chacun et à y faire appel en temps opportun.

## **CONCLUSION**

---

En terminant, nous voulons insister sur deux aspects qui nous semblent essentiels à retenir pour pouvoir augmenter le plaisir dans les moments passés avec un proche atteint de troubles de mémoire.

La première chose est d'avoir en tête que malgré l'ampleur des pertes de mémoire, les personnes demeurent en mesure de ressentir du bien-être. En effet, diverses choses peuvent leur faire plaisir. Il faut se souvenir que le plaisir ressenti demeure à l'intérieur de la personne même après l'activité, et même si celle-ci ne se souvient pas de ce qu'elle a fait.

***« Le bonheur n'est pas une question de mémoire, mais plutôt d'émotions positives ressenties par la personne. »***

Un deuxième élément essentiel est que les activités que vous proposez doivent aussi vous faire plaisir. Si vous n'êtes pas à l'aise dans ce que vous faites, votre proche le ressentira. Il est important que vous aimiez les activités que vous faites avec votre proche.

***« Un plaisir partagé est la clé du succès pour des moments heureux tant pour votre proche que pour vous. »***

Nous espérons que ces informations vous seront utiles et vous aideront à profiter pleinement des moments partagés avec votre proche atteint de troubles de mémoire.

***« Bonne continuation de votre lien! »***

## **QUELQUES OUTILS POUR VOUS AIDER**

# QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS

## UNE FLEUR DANS LE QUOTIDIEN, LES MOMENTS PLAISANTS

Les petites joies du quotidien contribuent largement à notre qualité de vie. Ces instants passent souvent inaperçus, mais leur impact demeure majeur.

Malheureusement, il nous est facile de les négliger. D'autant plus, lorsqu'on doit assumer de multiples rôles dont celui d'aidant auprès d'un proche avec des troubles de mémoire.

Il devient alors encore plus important de prendre conscience de ce qui est propice à générer de tels moments dans notre vie. Voici quelques suggestions :

1. prenez le temps de réfléchir aux petites choses (par exemple : prendre un café, aller dehors, jouer avec le chien) qui ont le pouvoir de vous procurer du plaisir dans votre vie ou dans votre relation avec votre proche atteint de troubles de mémoire;
2. la liste d'activités plaisantes ci-jointe est un outil pour vous aider dans cette réflexion;
3. à partir de la liste d'activités plaisantes, faites le bilan actuel de ces moments où vous visitez votre proche;
4. choisissez certaines « activités plaisantes » que vous aimeriez augmenter dans votre vie ou dans votre relation avec votre proche;
5. intégrez davantage de ces activités dans les moments passés avec votre proche. Il suffit parfois de peu de choses pour pouvoir le faire. Au besoin, vous pouvez en parler avec l'intervenant en loisir de l'unité où réside votre proche, il s'efforcera de vous aider.

**Ayez du plaisir !**

# LISTE D'ÉVÉNEMENTS AGRÉABLES

Voici une liste d'événements potentiellement agréables qui peuvent s'insérer dans votre quotidien.

Prenez quelques minutes pour vous demander quel plaisir vous associez à ces activités et à quelle fréquence vous les pratiquez dans votre vie avec votre proche. Nous vous invitons à ajouter d'autres activités que vous aimez et qui ne sont pas dans la liste.

Cet exercice peut vous aider à cibler des activités simples que vous pourriez davantage intégrer dans vos visites avec votre proche et qui pourraient contribuer à votre bien-être à tous les deux.

Plaisir associé à l'activité ou fréquence de pratique							
0 = AUCUN      1 = UN PEU      2 = BEAUCOUP							
Liste de moments plaisants	Plaisir			Pratique			Cible
1. Écrire des lettres, des cartes d'anniversaire	0	1	2	0	1	2	
2. Écouter la radio, de la musique	0	1	2	0	1	2	
3. Prier ou méditer	0	1	2	0	1	2	
4. Partager un dessert	0	1	2	0	1	2	
5. Se souvenir ou parler du bon vieux temps	0	1	2	0	1	2	
6. Prendre un café, un thé, une tisane	0	1	2	0	1	2	
7. Manger des fruits frais	0	1	2	0	1	2	
8. Se promener dans un parc	0	1	2	0	1	2	
9. Chanter des chansons anciennes	0	1	2	0	1	2	
10. Jouer avec un animal de compagnie	0	1	2	0	1	2	
11. Écouter les nouvelles à la télévision	0	1	2	0	1	2	
12. S'occuper des plantes intérieures ou du jardin	0	1	2	0	1	2	
13. Regarder des photographies	0	1	2	0	1	2	
14. Lire le journal	0	1	2	0	1	2	
15. Parler de sport	0	1	2	0	1	2	
16. Respirer de l'air pur	0	1	2	0	1	2	
17. Mettre de la crème à mains, faire une manucure	0	1	2	0	1	2	
18. Lire une revue	0	1	2	0	1	2	
19. Rire	0	1	2	0	1	2	
20. Faire des casse-têtes	0	1	2	0	1	2	
21. Jouer à un jeu d'habileté (pétanque, poches, ...)	0	1	2	0	1	2	
22. Être simplement assis et penser	0	1	2	0	1	2	
23.	0	1	2	0	1	2	
24.	0	1	2	0	1	2	
25.	0	1	2	0	1	2	

**Références :** Inspiré de Lewinsohn *et al* (1978). *Controle your depression*. Practive-Hall, Englewood, New-Jersey. Traduit par : Willmotte, J., Charles, G., Hynes, S. & Hershkowitz, C. Dans : Cottraux, Bouvard & Legeron (1986). *Méthodes et échelles d'évaluation des comportements*, 176-191.

## FICHES D'ACTIVITÉS

---

### SELON L'APPROCHE CENTRÉE SUR LE CLIMAT

La prochaine section vise à vous donner des exemples concrets d'activités pouvant être pratiquées avec votre proche.

Chaque catégorie d'activités est conçue de façon à vous faire **partager des moments de bien-être avec votre proche**.

Vous trouverez également, dans chaque fiche d'activités, des sources à consulter pour la réalisation de vos activités.

## CATÉGORIES

---

### SOCIALES

- Manucure et soins des mains
- Agenda d'anniversaires
- Journal du cœur
- Souvenirs de famille
- Boîte de vie

### INTELLECTUELLES

- Lectures
- Musique
- Documents audiovisuels

### JEUX ET DIVERTISSEMENT

- Rébus
- Jeu de l'encyclopédie
- Yum adapté
- Modelage
- Autres jeux adaptés

### PHYSIQUES

- Exercices physiques
- Marche



# SECTION 1

---

## ACTIVITÉS SOCIALES

Les troubles de mémoire affectent la vie sociale. Les personnes sont de plus en plus de difficultés à soutenir des conversations. Ils perdent facilement le fil des discussions, surtout en présence de plusieurs personnes. La conversation cesse alors rapidement et cela peut créer un malaise.

Dans les pages qui suivent vous trouverez des suggestions simples pour vous aider à passer un bon moment avec votre proche. Il est possible qu'une activité fonctionne avec une personne et pas avec une autre. Il se peut aussi que cela fonctionne une journée et pas une autre.

Il faut garder en tête que ce qui importe ce n'est pas de réaliser l'activité prévue mais bien de susciter un climat propice à permettre de passer des moments plaisants avec la personne.

## MANUCURE ET SOINS DES MAINS

### OBJECTIFS :

1. favoriser une meilleure image de soi;
2. offrir un temps de contact privilégié et individualisé.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

L'aidant observe l'habillement de la dame et lui propose des choix de couleurs. Il procède à une manucure. On peut aussi offrir un léger maquillage ainsi que du parfum ou de la crème à mains. À noter, l'usage de ciseaux ou de coupe-ongles est à proscrire pour éviter toutes plaies qui pourraient causer des problèmes. Il faut se limiter aux limes à ongles. De même, pour des raisons de sécurité, il est préférable d'utiliser du dissolvant dans un pot avec éponge plutôt que le traditionnel dissolvant liquide que la personne risque de boire.

Cette activité plaît aussi à certains hommes qui aiment se faire masser les mains avec de la crème à mains.

### MATÉRIEL REQUIS :

- Nécessaire à manucure :
  - variété de vernis;
  - dissolvant en pot avec éponge intégrée (éviter les bouteilles);
  - limes, crème à mains.
- parfum;
- maquillage;
- miroir.

## AGENDA D'ANNIVERSAIRES

### OBJECTIFS :

1. favoriser le maintien d'un rôle social de parent, de grand-parent ou d'ami;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

L'activité demande une préparation préalable en complicité avec la famille. Cette dernière est invitée à compléter un agenda d'anniversaires par mois, en y inscrivant la date de naissance (incluant l'année pour que le bénévole sache l'âge réel de la personne) pour chaque membre de la famille (fratrie, enfant, petits-enfants). On peut aussi ajouter les amis. Pour chaque personne, le membre de la famille prépare une carte et inscrit son adresse sur une enveloppe.

Lors de ses visites, l'aidant invite son proche à compléter les cartes d'anniversaire du mois. Il aide la personne à inscrire le message ou le fait pour elle selon son besoin. La lettre est mise à la poste. Généralement, le proche reçoit un retour d'affection de la personne à qui la carte était destinée. Il se sent ainsi important et apprécié.

### MATÉRIEL REQUIS :

- un agenda d'anniversaires;
- cartes et enveloppes (il est possible d'en trouver en paquet. Par exemple, 5 pour 1 \$);
- un crayon et des timbres.

## JOURNAL DU CŒUR

### OBJECTIFS :

1. favoriser le maintien des liens avec les proches;
2. permettre à la personne de pouvoir revivre de bons moments.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Un cahier ou un livre ligné sans texte est placé dans la commode de la personne avec des troubles de mémoire. Tous les membres de la famille et amis sont invités à y inscrire des messages, nouvelles, pensées ou autre.

Lors des visites, les divers membres de la famille peuvent consulter le livre pour prendre des nouvelles de la famille. Le proche redevient alors le pivot autour duquel tournent les nouvelles de la famille. Le carnet peut susciter des échanges. Les visites deviennent plus agréables.

Le carnet sert aussi de mémoire des visites que la personne a reçues, ce qui parfois peut lui apporter du réconfort. Tant le personnel que les bénévoles peuvent utiliser le carnet pour créer un moment agréable, faire diversion, réconforter la personne.

### MATÉRIEL REQUIS :

- un cahier et un crayon.

## SOUVENIRS DE FAMILLE

### OBJECTIFS :

1. favoriser une meilleure image de soi pour la personne;
2. permettre à la personne de renouer avec des souvenirs;
3. favoriser le maintien d'un rôle social de parent, de grand-parent ou d'ami;
4. favoriser le maintien des liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

L'implication de la famille est précieuse pour élaborer un album de photos souvenirs significatif pour la personne. Des albums thématiques peuvent aussi être conçus (voyages, sports, famille, métier, etc.). Il est aussi intéressant d'y mettre des photos à jour des divers enfants et petits-enfants avec leurs noms.

Tant les membres de la famille, les bénévoles, que le personnel peuvent ensuite utiliser l'album pour échanger avec la personne et lui procurer un moment agréable en contact avec les plus beaux souvenirs qui ont rempli sa vie.

### MATÉRIEL REQUIS :

- album;
- feuilles protectrices sans reflet;
- photographies.

## BOÎTE DE VIE

### OBJECTIFS :

1. favoriser la continuité avec le vécu antérieur;
2. permettre à la personne de renouer avec des souvenirs.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

La collaboration de la famille est importante pour permettre de bâtir une boîte de vie. Cette boîte contient des objets significatifs de la personne tels : son disque préféré, les paroles d'une chanson, un objet qu'elle a confectionné (par exemple : tricot, crochet, photo d'un meuble, photo de sa maison, lettre, bibelot, bijou, vêtement).

Il importe d'éviter de choisir des objets trop petits que la personne pourrait essayer d'avaler. De même, les objets tranchants ou qui représentent une forme de danger sont à éviter. Tant les membres de la famille, les bénévoles, que le personnel peuvent ensuite utiliser la boîte pour échanger avec la personne. En ouvrant la boîte de vie, loin au-delà des réalisations, c'est comme si la personne disait : « Me voici ! ».

### MATÉRIEL REQUIS :

- une boîte décorative;
- divers objets significatifs.

## SECTION 2

---

# ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

Activités intellectuelles et troubles de mémoire peuvent sembler incompatibles. Pourtant, il est possible de maintenir une continuité de telles activités en suivant certains principes d'adaptation des activités :

- partir du vécu de la personne;
- simplifier l'activité;
- limiter les interférences.

En gardant que le but est de passer un bon moment ensemble, il devient alors facile de simplement feuilleter un livre, écouter de la musique ou autre.

## LIVRES THÉMATIQUES

### OBJECTIFS :

1. favoriser la continuité avec le vécu antérieur;
2. permettre à la personne de renouer avec ses souvenirs et ses intérêts.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Au cours de sa vie, votre proche a accumulé des intérêts, fait des voyages, vécu des moments qui ont marqué son imaginaire. Feuilleter des livres avec des belles photos peut favoriser le contact avec des émotions positives qui y sont rattachées.

L'aidant ou la famille regarde avec le proche un livre portant sur :

- un pays ou une ville déjà visité;
- une époque connue;
- un sujet aimé par le proche.

L'important est d'éviter des questions reliées à la mémoire et de mettre l'accent sur les émotions vécues dans le moment présent.

### SOURCES :

Les librairies et les bibliothèques offrent divers livres sur diverses destinations, les fleurs, les animaux etc. Communication Québec a produit une série, la collection « **Aux limites de la mémoire** », qui aborde divers thèmes comme la vie quotidienne, les chantiers et les trains et autres.

## MUSIQUE

### OBJECTIFS :

1. favoriser la continuité avec le vécu antérieur;
2. permettre à la personne de renouer avec des souvenirs.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

La musique a le potentiel d'éveiller des émotions positives chez les personnes par les souvenirs qui y sont associées. La famille connaissant les goûts musicaux de son proche atteint de trouble de mémoire a là un moyen simple d'entrer en relation avec lui.

Écouter des musiques ou des chansons qui ont fait partie des moments heureux de la vie de votre proche pourrait susciter des instants de plaisir partagé.

Il faut toutefois veiller à ce que d'autres stimuli ne viennent pas interférer. Il importe de limiter la conversation. Vous pouvez même chanter ensemble.

### MATÉRIEL REQUIS :

- CD;
- lecteur de CD.

## DOCUMENTS VIDÉO

### OBJECTIFS :

1. favoriser la continuité avec le vécu antérieur;
2. permettre à la personne de renouer avec des souvenirs.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Écouter un vieux film, une ancienne série télévisée, un documentaire sur un pays sont tous autant de possibilités qui peuvent retenir l'attention d'une personne atteinte de troubles de mémoire et lui faire plaisir.

Ce qui importe encore ici c'est de partir des intérêts et de l'histoire de la personne. Pendant le visionnement, évitez les questions. Profitez du moment présent.

### MATÉRIEL REQUIS :

- DVD
- Lecteur de DVD

### RESSOURCES :

Plusieurs séries télévisées sont maintenant disponibles sur DVD. Elles sont en vente dans les librairies ou en location dans des clubs vidéo ou des bibliothèques.

## SECTION 3

---

# JEUX ET DIVERTISSEMENTS

Les jeux sont propices à vivre des moments heureux. La seule règle à suivre est de simplifier les règles !

En effet, il faut s'assurer que les règles des jeux ne deviennent pas des sources d'anxiété, il faut ajuster les activités aux capacités de votre proche. Comme nous le disons à la blague, il n'y a pas de policier qui donne des contraventions si on ne suit pas à la lettre les règles d'un jeu de société.

Dans les pages qui suivront vous trouverez des exemples d'adaptation de jeu. Des organisations et entreprises offrent aussi des jeux intéressants à utiliser auprès de personnes ayant des troubles de mémoire.

Ressources possibles :

- concept du sablier (ressources en loisir pour aînés) : [sablier.com](http://sablier.com);
- fédération québécoise du loisir en institution : [fqli.org](http://fqli.org);
- magasins spécialisés dans les jeux.

## YUM ADAPTÉ

### OBJECTIFS :

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Le jeu consiste en une adaptation du jeu de Yum où les participants doivent obtenir que les 6 chiffres des dés pour gagner (voir feuille de pointage ci-joint).

Les participants lancent les dés et coche les chiffres qu'ils ont obtenus pour chacun des dés sur la fiche de pointage. Au tour suivant, les participants lancent à nouveau les dés et cochent les chiffres figurant sur les dés s'ils ne les avaient pas encore obtenus. Le gagnant est le premier qui complète tous les chiffres.

En début de pertes de mémoire, on peut ajouter un défi en pouvant additionner les chiffres et cocher un nombre grand. Par exemple, la personne ayant tirée les dés 2 et 3 pourrait cocher 5.

Pour les personnes à un stade plus avancé, il importe d'utiliser des dés en mousse de 2 pouces car elles pourraient être tentées de mettre les dés plus petits dans leur bouche risquant ainsi de s'étouffer.

Ce qui importe c'est d'**ajuster les règlements selon le potentiel de la personne** atteinte de troubles de mémoire !

### MATÉRIEL REQUIS :

- dés gros format
- feuilles de pointage

## RÉBUS

### OBJECTIFS :

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

À partir des indices et des mots représentant les images, vous inscrivez votre réponse.

### MATÉRIEL REQUIS :

- jeux de rébus
- une feuille de rébus en annexe.

## JEU DE L'ENCYCLOPÉDIE

### OBJECTIFS :

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Le jeu de l'encyclopédie consiste à trouver des mots selon les lettres et les thèmes suggérés.

### MATÉRIEL REQUIS :

- crayon
- feuille de papier
- exemple de feuille de jeu en annexe

## **SKIP-BO**

### **OBJECTIFS :**

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### **DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

Le jeu de Skip-Bo est jeu de cartes facile à adapter pour l'utiliser avec une personne atteinte de troubles de mémoire tout en demeurant amusant et stimulant.

Le but du jeu adapté demeure d'être le premier à terminer sa pile de cartes.

Pour débiter cela prend un 1 ou un 13 qu'on dépose au centre de la table pour débiter une série. Il peut y avoir jusqu'à 4 séries en cours à la fois au centre de la table.

Dans le jeu ou traditionnel, les séries sont croissantes ou décroissantes. Une adaptation intéressante du règlement, c'est d'accepter que la personne mette le chiffre qui suit celui qui est sur le dessus de la série.

Une autre façon consiste à choisir de ne faire que des séries croissantes.

Ce qu'il faut absolument éviter est de toujours montrer ses erreurs au proche. Cela créera de l'anxiété inutile et brisera le climat.

### **MATÉRIEL REQUIS :**

- jeu de Skip-bo

## **MODELAGE**

### **OBJECTIFS :**

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### **DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

Le modelage (il peut s'agir d'argile, de pâte de sel, de pâte à modeler) est une activité idéale pour stimuler les sens et la créativité.

Cette activité permet à l'aidant et au proche de laisser aller leurs mains et gestes au gré de leur volonté, sans fournir d'effort. Elle fait faire de l'exercice aux doigts et mains aux personnes plus récalcitrantes à toucher la matière à modeler.

Cette activité permet de vivre un moment de détente et de stimulation sensorielle et motrice agréable.

### **MATÉRIEL REQUIS :**

- argile,
- pâte à modeler comestible (Genre Play-Do)
- nappe en plastique
- serviettes ou lingettes humides pour se laver les mains



## CASSE-TÊTE

### OBJECTIFS :

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Il existe des casse-têtes adaptés (5 à 25 morceaux) avec des images significatives pour des adultes.

Pour aider, le proche à participer il est possible de lui proposer une tâche précise comme trouver les morceaux qui ont un côté droit. Il se sent alors utile sans être confronté à ses difficultés si ses capacités rendent plus difficile pour lui d'assembler les morceaux du casse-tête.

Bien que le principe du casse-tête soit de bâtir l'image, dans certains cas cela peut devenir simplement un prétexte à échanger par exemple au sujet de l'image.

### MATÉRIEL REQUIS :

- casse-tête;
- casse-tête facile à agripper (carton plus épais);
- petit casse-tête (25 morceaux et moins).

## DOMINOS

### OBJECTIFS :

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. favoriser le maintien de liens avec les proches.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Le jeu consiste à poser tous ses dominos; le gagnant est celui qui dépose sa dernière pièce.

Il est possible de jouer aux dominos à jeu ouvert; l'important est d'utiliser les mêmes règles pour tout le monde.

À retenir : simplifier les règlements du jeu!

Vous pouvez décider de jouer avec les points et les couleurs. Ceux-ci constituent un double indice.

L'importance est le plaisir et le bien-être partagés.

### MATÉRIEL REQUIS :

- jeu de dominos;
- jeu de Chromino

## **SECTION 4**

---

# **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Vivre de bons moments ensemble par le biais de simples exercices physiques est agréable dans le quotidien. Il existe plusieurs publications déjà élaborées par des organismes spécialisés dans le domaine vous suggérant différents types d'exercices.

Ressources :

- Fadoq : [fadoq.ca](http://fadoq.ca);
- Kino-Québec : [kino-quebec.qc.ca](http://kino-quebec.qc.ca).

## **MARCHE**

### **OBJECTIFS :**

1. favoriser les moments de plaisir et de bien-être avec les proches;
2. maintenir des activités physiques

### **DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

La marche demeure longtemps accessible et bénéfique pour les personnes avec des troubles de mémoire. Ce qui est important est de choisir un endroit où il y a peu de risques pour le proche afin de profiter d'une marche saine où vous pourrez vous détendre tout en bougeant.

# ANNEXE

---

YUM ADAPTÉ

RÉBUS

JEU DE L'ENCYCLOPÉDIE

# YUM ADAPTÉ

Feuille de pointage Petit-YUM										
Noms										
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Feuille de pointage Petit-YUM										
Noms										
1										
2										
3										
4										
5										
6										

# RÉBUS

À partir des indices et des mots représentant les images, inscrivez votre réponse.

INDICE	IMAGES	Votre réponse
Chacune des deux pentes qui encadrent le fond d'une vallée		
Fine herbe employée comme assaisonnement		
Accumulation de sédiments apportés par l'eau ou le vent		
Tracé sinueux d'une voie, d'une rivière pour contourner un obstacle		
Outil permettant de vérifier l'horizontalité d'une surface		
Désarroi, sentiment d'abandon et de solitude profonde		

# JEU DE L'ENCYCLOPÉDIE

Trouver des mots avec la lettre suggérée

Lettre	Prénoms	Animaux	Villes
C			
M			
P			



Ce projet est réalisé grâce à une subvention  
du Secrétariat aux aînés du Gouvernement du  
Québec dans le cadre du programme SIRA  
(Soutien aux initiatives pour le respect  
des aînés)

---

Il origine de l'organisme communautaire ACHIM  
(Alternative communautaire d'habitation et  
d'Intervention de milieu)



Il est réalisé en collaboration avec l'Université  
du Québec à Trois-Rivières  
et le CSSS-Sud-Ouest-Verdun



Centre de santé et de services sociaux  
du Sud-Ouest-Verdun

