QUELLES ACTIVITÉS POUR MON PROCHE

« Mon proche n'est plus capable de s'adonner à ses occupations comme avant ; il ne fait plus rien ; j'ai le sentiment qu'il s'ennuie ; il tourne en rond, il est agité ; j'aimerais lui proposer une activité, mais laquelle ? »

Lorsqu'il s'agit de proposer une activité à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, il sera avant tout important qu'elle y prenne du plaisir et qu'elle y trouve du sens afin qu'elle puisse s'y investir pleinement. Il sera dès lors profitable d'individualiser les propositions d'activités en tenant compte des goûts connus, des souhaits recueillis, des capacités préservées et des difficultés présentes observées, mais également de l'histoire de vie actuelle et passée de la personne.

En outre, en regard de la maladie et de la perte d'autonomie progressive induite, il sera intéressant de ne pas être dans le faire pour faire (calculs, exercices de mémoire, découpages…) ceux-ci pouvant par ailleurs générer stress et/ou baisse de l'estime de soi. Il sera plus opportun de privilégier les activités ou exercices transposables dans la vie quotidienne (réminiscence autour d'un album photo, d'une boîte à souvenirs ; établir ensemble la liste des courses ; éplucher et couper des fruits, des légumes, des fleurs pour faire un bouquet…).

D'une manière générale, en début de maladie, il sera utile de favoriser le maintien des habitudes de vie et des loisirs ainsi que la participation aux activités de la vie journalière (AVJ).

Certains aménagements ou attentions particulières pourront être réalisés en fonction des difficultés rencontrées par la personne afin de favoriser la poursuite de sa participation habituelle, soutenir ses initiatives, l'inviter à la mise en route.

Voici quelques pistes pour favoriser l'autonomie dans les occupations tout en tenant compte des oublis, de la désorientation spatiale, du manque d'initiative :

- Laisser visibles magazines, romans, livres de mots fléchés, cahiers à croquis, matériel de tricot…
- Laisser les télécommandes TV et radio accessibles sur la table du salon, ou le guéridon (voire mise en évidence sur une feuille blanche.) Faciliter leur utilisation en laissant éventuellement une consigne écrite.
- Rendre visibles, sécurisés et faciles d'utilisation les instruments, ustensiles et objets de la vie journalière et ainsi permettre de se préparer un thé, un café, passer un coup de téléphone à son entourage, passer un coup de balai…
- Laisser une petite caisse à outils de jardin au centre de la terrasse et visible depuis la baie vitrée
- Sécuriser les promenades à l'extérieur : proposer à la personne de porter un bracelet-gourmette ou une carte d'identification, prévenir le voisinage…
- Partager une activité en prenant du plaisir ensemble : chanter, jouer aux cartes, aux fléchettes, à la pétanque…
- Inviter à participer à certaines tâches ménagères réalisables à deux, comme la vaisselle ou pendre le linge sur le fil… (« veux-tu m'aider à ? veux-tu faire cela pour moi ?… »).
- Mais aussi, laisser à la personne le droit à l'oisivité ! Ne rien faire et flâner est parfois tout aussi plaisant !

Lorsque la maladie évolue et que la personne présente un tableau clinique de démence, le besoin en accompagnement se fera davantage ressentir. Pour s'activer et participer, la personne aura en effet besoin d'être stimulée, invitée à suivre ou à collaborer avec l'aidant dans l'exécution d'une tâche, même simple.

© All rights reserved

De même, avec l'avancée du syndrome, compte tenu de la présence grandissante de la confusion (comprendre, raisonner, imaginer…) et de l'atteinte des capacités fonctionnelles (se déplacer, agir, exécuter, communiquer…), toutes les étapes d'une même tâche ne pourront plus être réalisées par la personne seule, sans erreur. Cette tâche sera généralement découpée en sous-tâches, et certaines nécessiteront pour leur exécution une intervention, voire notre assistance externe : expliquer (reformuler/clarifier la consigne), démontrer (montrer et inviter à imiter), initier (démarrer le geste avec la personne afin qu'elle prenne le relais). Ex. : demander de ranger les assiettes dans l'armoire demandera de désigner les assiettes et de désigner l'armoire ; couper un fruit demandera que l'on mette le fruit dans la main, l'ustensile dans l'autre.

Au cours de la maladie, les opportunités d'être actif diminuent. Néanmoins, même à un stade avancé, des possibilités existent. Le but des activités de loisir et de la vie quotidienne est d'atteindre un bien-être et une valorisation. Ainsi, les propositions d'activités peuvent être individualisées afin de correspondre aux capacités de la personne atteinte, à ses désirs, ses souhaits, ses envies, ses domaines d'expertise, etc.

Il existe une série d'activités concrètes à pouvoir réaliser à plusieurs ou avec une assistance.

Des activités de la vie quotidienne

Prendre les poussières, balayer, plier le linge, essuyer la vaisselle, arroser les plantes ou encore préparer le repas sont des gestes familiers pour la plupart des gens. Ces activités de la vie quotidienne ont généralement été fortement automatisées et sont donc plus susceptibles d'être préservées malgré la maladie. De plus, la plupart de ces activités peuvent être segmentées en séquences de gestes dont le degré de difficulté est variable. Par exemple, la préparation d'un repas - qui est une activité complexe - est constituée de multiples étapes : nettoyer et éplucher les légumes, mettre la table, plier les serviettes, etc. Parmi ces séquences, certaines sont adaptées aux capacités de la personne malade et celle-ci sera donc capable de les réaliser pour se rendre utile/rendre service.

Les travaux de bricolage et de jardinage

Les activités liées aux travaux de bricolage et de jardinage peuvent, avec des adaptations, être accomplies encore tout un temps. Ces activités peuvent permettre à la personne atteinte de démence de pratiquer un loisir valorisant et procurant du plaisir. De plus, ces activités peuvent donner des indices temporels via les changements de saisons, permettant à votre proche de se repérer naturellement dans le temps et d'évoquer des souvenirs familiers.

Des activités se reliant au métier exercé précédemment

Le métier exercé auparavant et l'histoire de la personne en général (ses désirs, son vécu, ses intérêts, ses loisirs, etc.) peuvent donner des indices quant aux activités à lui proposer. Par exemple, le tri de lettres dans le cas d'une secrétaire ou encore des travaux de couture pour une couturière peuvent avoir tout leur sens. Les capacités longtemps exercées peuvent être préservées longtemps dans le décours d'une maladie neurodégénérative. Ainsi, les personnes atteintes peuvent continuer à réaliser des activités anciennes avec succès et y trouver du plaisir.

Couvrir ses propres besoins

Dans chacune des activités ayant pour but de prendre soin de soi - comme l'habillage, l'alimentation, les soins d'hygiène, etc. - laisser la personne réaliser ce qu'elle est en mesure de faire est très important. Ainsi, il convient de permettre à l'autre de faire par lui-même ce qu'il est encore capable de faire. En parallèle, il faut prévoir suffisamment de temps pour lui permettre de réaliser ces activités de la vie journalière par lui-même, à son rythme. Cela lui permettra d'entretenir son autonomie, de se sentir utile, compétent et valorisé.

© All rights reserved

Les sorties

Les sorties, comme acheter le journal, boire un café, se rendre chez le coiffeur ou encore se balader, peuvent être particulièrement intéressantes, car elles amènent les personnes à aller à la rencontre de la vie extérieure. Ces activités peuvent susciter la communication ; raviver la réminiscence de souvenirs ; être source de contacts sociaux et de rencontres.

A mesure de l'évolution de la maladie, la désorientation peut davantage être à la source d'un égarement. Face à cette prise de risque, certains outils peuvent se montrer utiles tels que les appareils de géolocalisation (voir notre fiche pratique et notre position paper sur la géolocalisation).

Consulter un livre, écouter un récit

Dans le cas où la personne n'a plus accès à la lecture, les livres ou magazines peuvent permettre de se divertir en regardant leurs contenus ou en les manipulant. Certaines personnes apprécieront qu'on leur conte un récit.

Entretenir les souvenirs - réminiscence

Parcourir, commenter un album photo ou un livre de photographies du monde et inviter la personne à s'exprimer.

Participer à une activité musicale ou peinture

Dans le décours d'une pathologie démentielle, la capacité de ressentir des émotions est présente jusqu'au bout de la vie. Il se peut que la personne éprouve des difficultés à mettre des mots ou à comprendre les émotions ressenties. Cela ne signifie pas pour autant qu'elle ne les ressent plus. Les émotions et les sensations agréables menant à du plaisir doivent donc être sollicitées le plus souvent possible. Ainsi, la musique peut être une activité particulièrement intéressante, car elle est généralement associée à des souvenirs ou à certaines périodes de la vie et constitue ainsi une empreinte émotionnelle forte.

Un autre aspect que l'on peut souligner est le fait que les paroles de chansons connues sont parfois encore accessibles à des personnes qui ne s'expriment généralement plus par la parole. Dès lors, écouter de la musique et chanter peuvent constituer des activités réellement stimulantes et sources de plaisir. La musique peut aussi amener à une activité de danse, permettant de ressentir du plaisir et de mobiliser son corps (que ce soit le corps en entier ou en partie). Certaines personnes apprécieront de manier un pinceau et des couleurs.

Massages, soins des mains, soins du visage…

Ces activités de bien-être raviront les personnes qui ont eu l'habitude de se faire choyer et seront une découverte plaisante pour les personnes en besoin d'attention ou d'apaisement, ces moments permettant de se centrer sur soi.

Informations complémentaires

Fiches pratiques :
« Quelles considérations avant de proposer une activité à mon proche ? » de la Ligue Alzheimer ASBL
« Système de géolocalisation » de la Ligue Alzheimer ASBL

Position Paper « Questions de réflexion sur l'utilisation des nouvelles technologies - GPS et errance »

© All rights reserved