



LIVRET COMPLET : ACTIVITÉS DE STIMULATION À LA MAISON

Ce guide est conçu pour accompagner les personnes atteintes de troubles neuroaux en privilégiant le plaisir, la dignité et le maintien du lien.

PAGE DE GARDE

"Le souvenir est le parfum de l'âme."

Ce livret est un recueil de moments à partager. Il a pour but de maintenir le lien affectif, de stimuler les sens et de valoriser les capacités restantes. Ici, le résultat importe peu : seule la qualité de l'instant présent compte.

Appartient à : _____

Accompagné(e) par : _____

GUIDE DE L'AIDANT : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

1. **L'Observation** : Choisissez le moment où la personne est la plus sereine et réveillée.
2. **La Valorisation** : Ne corrigez jamais une erreur. Si la personne se trompe, accompagnez-la doucement vers la réponse ou changez de sujet pour éviter le sentiment d'échec.
3. **La Simplicité** : Donnez une seule consigne à la fois. Utilisez des phrases courtes et montrez l'exemple par le geste.

4. **La Flexibilité** : Si après quelques minutes la personne fatigue, arrêtez l'activité.

● SECTION 1 : ÉVEIL DES SENS & APAISEMENT

Fiche 1 : Le Bac de Fouille Sensorielle

- **Objectif** : Stimuler la reconnaissance tactile et la concentration.
- **Matériel** : Un grand récipient, du riz cru (ou pâtes sèches), petits objets familiers (clés, grosse perle, cuillère, bouchon).
- **Comment faire** : Remplissez le bac avec le riz. Cachez les objets à l'intérieur sous les yeux de la personne. Demandez-lui de plonger les mains pour les retrouver. Pour corser le jeu, demandez-lui de deviner ce qu'elle touche avant de sortir l'objet du riz.
- **Bénéfice** : Le contact du riz est apaisant et réduit l'anxiété.

Fiche 2 : L'Atelier des Odeurs et des Goûts

- **Objectif** : Solliciter la mémoire olfactive et gustative.
- **Matériel** : Coupelles avec du citron, de la cannelle, du chocolat noir ou de la menthe.
- **Comment faire** : Faites sentir l'aliment à la personne. Posez des questions ouvertes : "Est-ce que cette odeur te rappelle un souvenir, une saison ou un plat ?". Ne forcez pas le nom de l'aliment. Terminez par une petite dégustation si la personne le souhaite.
- **Bénéfice** : Réveille des émotions profondes et stimule l'appétit.

Fiche 3 : L'Écoute Musicale Active

- **Objectif** : Favoriser l'expression orale et libérer les émotions.
- **Matériel** : Musiques populaires de la jeunesse de la personne (entre 15 et 30 ans).
- **Comment faire** : Installez-vous confortablement. Lancez la musique à volume modéré. Chantez doucement les paroles pour l'encourager à suivre. Vous pouvez aussi battre le rythme ensemble avec les mains sur les genoux.
- **Bénéfice** : La musique réduit les troubles du comportement en touchant des zones du cerveau préservées.

Fiche 4 : La Boîte à Textures

- **Objectif** : Solliciter le toucher fin et le langage descriptif.
- **Matériel** : Un sac en tissu opaque contenant des chutes de matières (velours, laine, éponge, soie, cuir).
- **Comment faire** : Faites glisser la main de la personne dans le sac sans qu'elle voie le contenu. Demandez-lui de décrire ce qu'elle ressent : "Est-ce que c'est doux ? Est-ce que ça pique ? Est-ce que c'est froid ?". Essayez de nommer la matière ensemble.
- **Bénéfice** : Focalise l'attention sur un seul sens, ce qui est très apaisant.

● SECTION 2 : MOTRICITÉ & VIE QUOTIDIENNE

Fiche 5 : La Gymnastique Douce des Mains

- **Objectif** : Préserver la souplesse des articulations et la force de préhension.
- **Matériel** : Une balle en mousse souple ou de la pâte à modeler.

- **Comment faire** : Demandez à la personne de presser la balle plusieurs fois. Avec la pâte à modeler, proposez de rouler des "serpents" sur la table ou de détacher de petits morceaux en utilisant uniquement le pouce et l'index (geste de la pince).
- **Bénéfice** : Aide à maintenir les gestes pour manger ou s'habiller seul.

Fiche 6 : L'Atelier de Tri Utile

- **Objectif** : Renforcer le sentiment d'utilité et la logique.
- **Matériel** : Panier de chaussettes propres ou boîte de gros boutons mélangés.
- **Comment faire** : Demandez de l'aide : "Peux-tu m'aider à regrouper ces chaussettes par paires ou par couleurs ?". Travaillez côte à côte pour que cela reste un moment d'échange social et non une corvée.
- **Bénéfice** : Valorise la personne en lui redonnant une place active dans le foyer.

Fiche 7 : Le Jardinage de Table

- **Objectif** : Responsabiliser la personne par le soin d'une plante.
- **Matériel** : Un pot, du terreau, un plant aromatique (basilic, menthe, thym).
- **Comment faire** : Remplissez le pot de terre ensemble. Laissez la personne tasser doucement le terreau autour de la plante. Confiez-lui ensuite la mission d'arrosage quotidien : "C'est ta plante, elle a besoin de toi pour grandir".
- **Bénéfice** : Crée un repère temporel et offre une stimulation sensorielle par l'odeur des herbes.

Fiche 8 : La Danse Miroir (Assise)

- **Objectif** : Mobiliser le corps en douceur et libérer des endorphines.
- **Matériel** : Deux chaises face à face, musique entraînante (valse, swing).
- **Comment faire** : Demandez à la personne de copier vos mouvements : levez un bras, puis l'autre, tournez les poignets, faites "coucou" de la main, ou tapez des pieds en suivant le rythme de la musique.
- **Bénéfice** : Améliore la circulation et la coordination sans risque de chute.

● SECTION 3 : MÉMOIRE VISUELLE & IDENTITÉ

Fiche 9 : Le Jeu des Silhouettes

- **Objectif** : Stimuler l'analyse visuelle et la capacité d'abstraction.
- **Matériel** : Lampe de bureau, objets aux formes nettes (clé, fourchette, lunettes), papier blanc.
- **Comment faire** : Projetez l'ombre d'un objet sur la feuille. Demandez : "À ton avis, qu'est-ce qui se cache derrière cette ombre ?". Vous pouvez dessiner le contour de l'ombre au crayon et demander à la personne de colorier l'intérieur.
- **Bénéfice** : Exercice cognitif ludique sur la perception de l'espace.

Fiche 10 : Le Loto des Couleurs

- **Objectif** : Travailler la discrimination visuelle simple.
- **Matériel** : 4 feuilles de couleurs (rouge, bleu, jaune, vert) et des objets assortis de la maison.
- **Comment faire** : Posez les 4 feuilles sur la table. Donnez un objet à la personne (ex: un citron jaune) et demandez : "Sur quelle feuille doit-on le poser pour qu'il soit avec sa couleur ?".

- **Bénéfice** : Apporte un sentiment de réussite immédiat car la logique est visuelle et simple.

Fiche 11 : Le Cahier de Collage (Gazette)

- **Objectif** : Stimuler la reconnaissance et la créativité.
- **Matériel** : Magazines illustrés, ciseaux à bouts ronds, colle, cahier.
- **Comment faire** : Feuillotez le magazine à deux. Demandez à la personne de choisir les images qu'elle préfère (animaux, paysages, plats). Découpez-les et collez-les dans le cahier. Écrivez le nom de l'objet en gros caractères (ex: FLEUR) juste à côté.
- **Bénéfice** : Crée un support de discussion personnalisé pour les jours suivants.

Fiche 12 : L'Arbre de Vie Illustré

- **Objectif** : Renforcer l'identité et lutter contre la désorientation familiale.
- **Matériel** : Grande feuille de papier, photos de famille claires et récentes.
- **Comment faire** : Dessinez un arbre simple. Prenez une photo et demandez : "Qui est-ce ?". Si elle hésite, aidez-la : "C'est Marie, ta fille". Collez la photo et écrivez le prénom et le lien de parenté en majuscules sous le visage.
- **Bénéfice** : Rassure la personne sur son entourage et son histoire personnelle.

PAGE SPÉCIALE : ADAPTER LES ACTIVITÉS À UNE VUE AFFAIBLIE

1. Le Contraste est votre meilleur allié

- Utilisez des objets de couleurs vives sur des fonds sombres (ex: assiette blanche sur nappe noire).
- Écrivez avec un feutre noir épais sur du papier blanc cassé.

2. Le Guidage "Main sur main"

- Pour le jardinage ou le dessin, posez votre main délicatement sur celle de la personne pour l'accompagner dans le geste. Cela la rassure sur la trajectoire.

3. L'éclairage

- Privilégiez une lumière puissante mais indirecte pour éviter les reflets éblouissants sur les tables ou le papier.

LE PETIT LEXIQUE DE L'ENCOURAGEMENT

- « J'ai préparé quelque chose pour nous deux, j'aimerais avoir ton avis. »
- « Prends tout ton temps, rien ne nous presse. »
- « Ce n'est pas grave si on se trompe, le but c'est d'être ensemble. »
- « Merci de m'avoir aidé(e), ce moment était vraiment agréable. »

CARNET DE SUIVI (À imprimer)

Notes Personnelles :