

Collection
Repères
Alzheimer

Les thérapies non-médicamenteuses

Il n'y a pas que les médicaments...



Domus 
En toute confiance



Il n'y a pas que les médicaments...

Les thérapies non-médicamenteuses

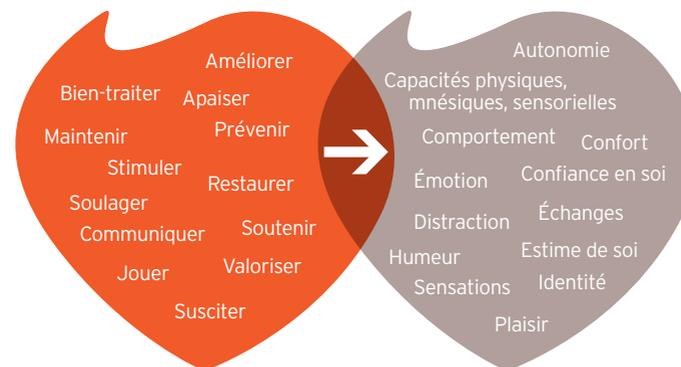
- ♥ **Aujourd'hui, la maladie d'Alzheimer est une pathologie pour laquelle les traitements médicamenteux n'interviennent que sur certains symptômes**, avec une efficacité et une durée d'action variables selon les personnes et les périodes. Pour autant, une absence de traitement curatif pour la maladie neurologique ne signifie pas que l'on ne peut rien faire pour améliorer, autant que faire se peut, la qualité de vie de la personne malade et celle de ses proches. En complément des traitements médicaux classiques, s'est développé un accompagnement relationnel sous forme de "thérapies", "interventions" ou "approches" non-médicamenteuses. Ces dernières tiennent une place majeure dans la prise en soin des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles neurocognitifs apparentés car elles sont réputées être génératrices d'effets bénéfiques pour la qualité de vie des personnes. Elles peuvent procurer un "soulagement" de certaines douleurs grâce à la diversion qu'elles apportent. Elles concernent aussi bien la personne que son entourage familial ou professionnel.
- ♥ **Ces outils sont de vraies thérapeutiques**, dont l'efficacité est possible si l'on prend le parti de penser différemment, de façon adaptée à la "personne" atteinte d'une maladie. Il est toutefois difficile de prévoir la manière dont la personne acceptera ou non la thérapie, dont elle réagira et donc, de présager de l'atteinte des résultats.
- ♥ **Cette brochure a pour objet de présenter les principales thérapies actuelles**, les principaux effets bénéfiques visés (aucune étude scientifique n'a encore prouvé leur apport formel) et un mode d'emploi possible. Pour autant, la plupart d'entre elles répondent à plusieurs objectifs : moteur et cognitif, cognitif et sensoriel, lien social et sensoriel...
- ♥ **Les résidences DomusVi proposent toutes quelques-unes de ces thérapies non-médicamenteuses**. Elles sont complétées par de nombreuses activités organisées par les animateurs qui, au jour le jour, œuvrent à l'amélioration de la qualité de vie de nos résidents.

Sommaire

L'accompagnement non-médicamenteux en trois questions	P. 5
Les thérapies non-médicamenteuses et leurs principaux effets bénéfiques visés	P. 6
Aromathérapie	P. 8
Art-thérapie	P. 9
Atelier mémoire	P. 10
Bain thérapeutique/balnéothérapie	P. 11
La thérapie par le chant	P. 12
La thérapie par la cuisine ou la pâtisserie	P. 13
La thérapie par la danse	P. 14
Équilibre	P. 15
Gymnastique douce	P. 16
La thérapie par le jardinage	P. 17
Jardin thérapeutique	P. 18
Journal	P. 19
Méthode Montessori adaptée	P. 20
Musicothérapie	P. 21
Orthophonie (mémoire et langage)	P. 22
Photolangage	P. 23
Poésie	P. 24
Prévention des chutes	P. 25
Rééducation à la marche	P. 26
Réminiscence	P. 27
Repas thérapeutique	P. 28
Revue de presse	P. 29
Socio-esthétique	P. 30
Stimulation multisensorielle et approche Snoezelen®	P. 31
Tai chi chuan	P. 32
Toucher bien-être	P. 33
Validation	P. 34
Wii	P. 35
Zoothérapie	P. 36
Les thérapeutes (le psychologue, l'ergothérapeute, l'orthophoniste, le psychomotricien, l'art-thérapeute, l'éducateur d'activité physique adaptée et santé (APA))	P. 37

L'accompagnement non-médicamenteux en trois questions

1 POUR QUOI ?



2 PAR QUI ?

Ces aides sont apportées par des **personnes qualifiées et formées** à la gériatrie, aux spécificités de communication et de comportement avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

3 COMMENT ?

Ces professionnels réalisent au préalable une **évaluation** des capacités motrices, sensorielles, cognitives (orientation dans le temps et dans l'espace, mémoire...) et de communication. Ils observent et s'enquêtent du comportement et de l'humeur de la personne. À l'issue de l'évaluation, chaque thérapeute détermine les objectifs et les modalités de choix de l'atelier. Il cherche à comprendre comment la personne atteinte de cette maladie neurodégénérative s'est adaptée à ses difficultés ou pertes (plaisante-t-elle

de ses troubles ? les nie-t-elle ? se met-elle en colère ?...). Il prend connaissance des goûts, des envies, des désirs de la personne dont il va s'occuper. Il suscite son adhésion. Sans chercher à "réduquer", il s'appuie sur ce qui a du sens pour la personne malade et met en place des espaces de relation et de plaisir. Il construit le projet de prise en soin avec des **objectifs individuels** réalistes et valorisants, **en évitant toute mise en échec**.

Les thérapeutes (rééducateurs, psychologues, art-thérapeutes...) réussissent à créer, au sein d'un cadre de groupe sécurisant et soutenant, un espace pour une expression libre chez les participants. Les ateliers ou séances qu'ils proposent sont inclus dans un projet global, que ce soit dans un établissement ou à domicile.

Les thérapies non-médicamenteuses...

Atelier ou approche	Stimulation des capacités sensorielles	Stimulation des capacités cognitives	Stimulation des capacités motrices	Stimulation des liens sociaux	Réduction des troubles du comportement et de l'humeur	Réduction de la douleur
1 Aromathérapie	♥				♥	
2 Art-thérapie	♥	♥	♥	♥	♥	Selon discipline
3 Atelier mémoire		♥		♥	♥	
4 Bain thérapeutique/ balnéothérapie	♥		Balnéo		♥	♥
5 La thérapie par le chant		♥		♥	♥	♥
6 La thérapie par la cuisine ou la pâtisserie		♥	♥	♥	♥	♥
7 La thérapie par la danse	♥		♥	♥	♥	♥
8 Équilibre			♥			
9 Gymnastique douce					♥	♥
10 La thérapie par le jardinage	♥	♥		♥	♥	♥
11 Jardin thérapeutique	♥	Si plusieurs personnes		Si plusieurs personnes	♥	
12 Journal		♥		♥	♥	
13 Méthode Montessori adaptée		♥	♥		♥	
14 Musicothérapie	♥		Si instruments	♥	♥	♥
15 Orthophonie (mémoire et langage)	♥	♥		♥		

... et leurs principaux effets bénéfiques visés

Atelier ou approche	Stimulation des capacités sensorielles	Stimulation des capacités cognitives	Stimulation des capacités motrices	Stimulation des liens sociaux	Réduction des troubles du comportement et de l'humeur	Réduction de la douleur
16 Photolangage		♥		♥	♥	♥
17 Poésie	♥	♥		♥	♥	♥
18 Prévention des chutes			♥		♥	
19 Rééducation à la marche			♥	♥	♥	
20 Réminiscence		♥		♥	♥	♥
21 Repas thérapeutique	♥		♥	♥	♥	♥
22 Revue de presse		♥		♥		
23 Socio-esthétique	♥			♥	♥	♥
24 Stimulation multisensorielle et approche Snoezelen®	♥				♥	♥
25 Tai chi chuan	♥		♥		♥	
26 Toucher bien-être	♥			♥	♥	♥
27 Validation				♥	♥	
28 Wii		♥	♥			
29 Zoothérapie			♥	♥	♥	♥

Merci de vous reporter au numéro correspondant pour découvrir l'atelier

1 Aromathérapie

L'aromathérapie consiste à utiliser des extraits de plantes (huiles essentielles) pour la santé et le bien-être. Cette thérapie fait, avant tout, appel à l'odorat. Des senteurs sont successivement et lentement proposées à la personne ; on la questionne sur le ressenti, l'identification, les souvenirs associés. En groupe, on stimule les échanges entre les participants. Il est possible d'utiliser des arômes artificiels ou naturels, voire les plantes ou substances initiales (fruit à faire sentir, toucher, reconnaître puis manger...). Par ailleurs, appliquées sur la peau en massage, les huiles essentielles sont absorbées et peuvent agir sur le corps avec des vertus spécifiques.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Réactiver** des sensations et souvenirs antérieurs
- ♥ **Faciliter** la relaxation
- ♥ **Contribuer** à la réduction du stress et de l'anxiété
- ♥ **Améliorer** l'humeur
- ♥ **Susciter** une réaction (plaisir, rejet)
- ♥ **Participer** à soulager les symptômes de diverses maladies (troubles du sommeil...)



2 Art-thérapie

L'art-thérapie est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée thérapeutique et humanitaire. Elle fait appel à l'art en partant d'une intention artistique pour être dans l'action et parvenir à une production. L'art-thérapie est développée à travers diverses pratiques artistiques : dessin, peinture, chant, danse, théâtre. Elle permet à la personne d'exprimer ses émotions, son ressenti ou ses désirs par le biais d'une réalisation.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Retrouver** une forme de communication, d'échange, de relation
- ♥ **Intervenir** sur le désir, le ressenti, les émotions
- ♥ **Améliorer** ou maintenir les fonctions cognitives et l'autonomie
- ♥ **Stimuler** les sens, susciter les capacités créatrices et imaginatives
- ♥ **Soulager**, prévenir, voire traiter, certaines situations de souffrance ou de dysfonctionnement
- ♥ **Procurer** du bien-être, revaloriser la personne



3 Atelier mémoire

Les plaintes sur la mémoire sont très fréquentes avec l'âge, sans corrélation systématique avec les difficultés relevées lors des tests, sachant que le développement de la mémoire de chacun est différent. Se concentrer, fixer l'attention deviennent difficiles. Certaines personnes demandent de l'aide, d'autres s'isolent, présentant des signes associés d'anxiété, voire de dépression, dans tous les cas de souffrance. L'atelier mémoire est un moyen de réveiller et/ou d'entretenir, de façon ludique et sans compétition, les capacités mnésiques et d'échange. Le thérapeute propose aux personnes des exercices ayant du sens, en relation avec leur passé, la vie quotidienne... et qui peuvent répondre à leurs attentes ou demandes. Il recherche et enseigne des stratégies pour mieux retenir (utilisation de classifications : alphabétique, regroupement des mots dans une histoire ; association à des images...) puis restituer l'information. Quand les personnes s'interrogent sur elles-mêmes, il les guide et indique des pistes pour changer de comportement dans la vie quotidienne et retrouver confiance en soi.

Effets bénéfiques visés

- **Stimuler** les différentes sortes de mémoire et recréer des automatismes et stratégies
- **Aider** à mieux se concentrer
- **Favoriser** l'interaction au sein du groupe pour ne pas se sentir "oublié" des autres
- **Renforcer** l'identité des participants
- **Faire reconnaître**, voire aider à nommer des questionnements à l'issue de l'atelier (peur et désir de mort, anxiété de déstructuration par la maladie, sens de la vie...) puis accompagner la personne



4 Bain thérapeutique/ balnéothérapie

Si la personne aime l'eau, le bain dans une eau chauffée entre 33 et 35°C permet un travail plus aisé sur le schéma corporel. Le thérapeute peut proposer des stimulations tactiles, olfactives, visuelles, des mobilisations plus aisées dans l'eau... Le bain est présenté non pas comme un espace de rééducation mais comme un espace de "relation", voire d'animation. Dans une piscine, la rééducation peut être facilitée (travail contre résistance douce, mobilisation plus aisée, prise de conscience renforcée du mouvement...).

Effets bénéfiques visés

- **Procurer** plaisir et détente
- **Contribuer** à apaiser l'anxiété
- **Proposer** des sensations "contenantes" et rassurantes
- **Contribuer** à apaiser certaines douleurs
- **Faciliter** la mobilisation articulaire



5 La thérapie par le chant

Le thérapeute fait travailler la respiration par contrôle des muscles et mobilisation du diaphragme. Chanter, c'est également articuler, moduler sa voix, mobiliser les muscles faciaux et vivre des émotions (étonnement, joie, tristesse...). Les chants sont souvent anciens, sollicitant la mémoire auditive ; dans d'autres cas, il est possible de faire apprendre de nouveaux chants. Au cours de l'atelier, le thérapeute peut utiliser les partitions ou les paroles écrites. À la fin, un temps permet de verbaliser son ressenti et d'échanger.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Travailler** le souffle, la voix
- ♥ **Ressentir** des vibrations dans le corps
- ♥ **Stimuler** la mémoire (auditive, ancienne)
- ♥ **Contribuer** à réduire les troubles du comportement et de l'humeur
- ♥ **Être reconnu** dans un groupe, avec un patrimoine commun
- ♥ **Retrouver** son identité
- ♥ **Ressentir** plaisir et détente



6 La thérapie par la cuisine ou la pâtisserie

Cet atelier couvre toutes les étapes de préparation d'un repas jusqu'à sa dégustation. La cuisine est un lieu familier où la personne âgée peut se sentir rassurée. Les recettes sont choisies en groupe, à l'avance, pour planifier les besoins et les achats éventuels. La recette est lue à voix haute par les résidents et réécrite sur un tableau. Les ingrédients sont répertoriés, les tâches réparties et l'organisation anticipée (épluchage, cuisson, vaisselle, rangement). Les aliments prêtent à discussion de souvenirs associés, les mots servent de jeu de recherche d'associations. Parfois, il faut goûter, rectifier les assaisonnements, finir les fonds de saladier ! Le couvert est mis par tous et le repas pris en commun. Le thérapeute accompagne, guide, valorise les personnes et anime le groupe.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Stimuler** les capacités cognitives : mémoire, concentration, attention, organisation, orientation temporo-spatiale
- ♥ **Stimuler** les 5 sens
- ♥ **Entretenir** et stimuler l'habileté manuelle, la préhension fine, la coordination
- ♥ **Créer** un moment propice à l'évocation des souvenirs à partir d'odeurs, de saveurs, de gestes
- ♥ **Favoriser** la communication orale et les échanges
- ♥ **Inciter** à la collaboration et au partage, dans une atmosphère détendue
- ♥ **Contribuer** à la renarcisation des personnes et à leur bien-être



7 La thérapie par la danse

Après une présentation de chaque membre du groupe, le thérapeute propose un temps de prise de conscience de son propre corps par différents exercices : mouvements de chaque partie du corps, frottements, étirements, sensation des appuis... La respiration est essentielle dans ce travail. Des exercices permettent ensuite de travailler sur la forme et la couleur du mouvement (le poids, les plans de l'espace, le temps...), en s'ouvrant aux membres du groupe et en s'appuyant sur des représentations (ex : léger comme une plume, mouvements de feuilles d'arbre, etc.). Chaque personne peut s'exprimer corporellement, toujours dans le lien à l'autre. Un temps de détente et de parole clôt la séance.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Susciter** des émotions en lien avec le mouvement
- ♥ **Favoriser** l'intégration du schéma corporel et l'ouverture corporelle avec adaptation de son propre corps à l'environnement
- ♥ **Stimuler** les coordinations et l'équilibre
- ♥ **Procurer** plaisir et détente
- ♥ **Stimuler** la créativité et les différents sens
- ♥ **Aider** à prendre confiance en soi en prenant confiance en son corps
- ♥ **Oublier** les douleurs
- ♥ **Contribuer** à réduire les troubles du comportement et l'anxiété
- ♥ **Encourager** les liens sociaux



8 Équilibre

Le thérapeute propose un échauffement puis des exercices et/ou des parcours variés mettant en jeu la fonction d'équilibration dans ses différentes composantes. Il travaille sur les perceptions du corps, de l'espace, de l'environnement et donne des moyens d'action pour mieux maîtriser l'équilibre. Il sollicite les réactions d'adaptation, en développant des enchaînements d'actions qui exigent pertes et reprises d'équilibre : franchissements d'obstacles, marche sur des sols de texture ou inclinaison différentes, changements brusques de direction, yeux ouverts ou fermés...

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Mettre en jeu** les divers récepteurs, effecteurs et circuits nécessaires à l'équilibre, quelles que soient les situations
- ♥ **Travailler** la coordination et la dissociation des mouvements
- ♥ **Maintenir** ou améliorer les performances
- ♥ **Accroître** la sécurité lors des déplacements
- ♥ **Redonner confiance** et envie de se déplacer



9 Gymnastique douce

La gymnastique douce se place, à la différence de la gymnastique traditionnelle, dans le ressenti, la conscience de soi et non dans le "faire un mouvement". Elle est ainsi particulièrement adaptée aux personnes âgées. Souvent raide et douloureuse, parfois avec de l'appréhension et peu de force, la mobilité est un défi quotidien. Il est fondamental de chercher à l'entretenir, à l'adapter, toujours sans douleur et en douceur.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Maintenir** l'autonomie autant que possible
- ♥ **Améliorer** l'équilibre et prévenir les chutes
- ♥ **Bouger** sans se faire mal, en fonction de ses capacités et en retrouvant du plaisir
- ♥ **Se réapproprier** un corps modifié par le vieillissement physiologique et les maladies
- ♥ **Faire travailler** des muscles profonds indispensables à la statique et bases d'appui de tous mouvements
- ♥ **Développer** les amplitudes articulaires existantes
- ♥ **Faire les exercices** dans la détente, en vivant une expérience agréable



10 La thérapie par le jardinage

Le jardinage est une activité complète, que la personne peut avoir pratiquée avant. Il entretient le geste (semer, planter, désherber...), la mobilité (tenir debout, adapter sa posture...), ouvre à la créativité (choix des plantations, disposition, dessin du jardin...) et aux expériences émotionnelles et sensorielles. Cet atelier peut se dérouler aussi bien dans un jardin qu'avec des jardinières à l'intérieur. Il permet de participer à toutes les étapes de la culture : préparer la terre, planter, arroser, tailler, cueillir et enfin déguster et partager.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Stimuler** les sens : toucher la terre et les végétaux, percevoir les couleurs, savourer le goût des légumes et des fruits, sentir les herbes aromatiques, écouter le bruit du vent et de l'eau...
- ♥ **Aider** à se situer dans le temps en travaillant sur les saisons, les heures de la journée
- ♥ **Contribuer** à développer ou maintenir la motricité, retrouver les gestes
- ♥ **Favoriser** la réminiscence en faisant remonter les souvenirs
- ♥ **Maintenir** le lien social par une activité de groupe, favoriser l'échange et la transmission des savoir-faire
- ♥ **Concourir** à réduire les troubles du comportement et de l'humeur
- ♥ **Stimuler** le plaisir de voir, de faire et apporter du bien-être



11 Jardin thérapeutique

Les jardins des résidences sont des lieux de promenade accessibles et sécurisés mais constituent aussi le terrain de différentes activités thérapeutiques encadrées par des professionnels (rééducateurs, animateurs, soignants, psychologues...) avec des objectifs déterminés et individualisés. Ils deviennent alors des "jardins thérapeutiques". Ils sont déclinés autour de plusieurs thèmes : herbes aromatiques, fleurs, comestibles. Des espaces spécifiques sont installés en hauteur de manière à être accessibles aussi bien aux personnes debout qu'à celles en fauteuil. Ils permettent aux résidents de participer à toutes les étapes de la culture : préparer la terre, planter, arroser, tailler, cueillir et déguster.

Effets bénéfiques visés

- **Stimuler** les sens : toucher la terre et les végétaux, percevoir les couleurs
- **Sentir** les herbes aromatiques, écouter le bruit du vent et de l'eau
- **Savourer** le goût des légumes et des fruits
- **Se situer** dans le temps en travaillant sur les repères liés aux saisons
- **Développer** la motricité, retrouver les gestes
- **Favoriser** la réminiscence en faisant remonter les souvenirs
- **Maintenir** le lien social par une activité de groupe, favoriser l'échange
- **Contribuer** à réduire certains troubles du comportement



12 Journal

Le thérapeute aide le groupe à définir les sujets (actualité, idées ou culture générale) puis encourage chacun à apporter des idées, des souvenirs. S'en suit une phase de recherches sur Internet ou dans des livres, notamment pour trouver des illustrations, avant de passer à la phase rédactionnelle. On ajoute souvent une recette, un dicton ou une pensée du jour. La relecture se fait lors de l'atelier suivant. Le journal, le plus souvent trimestriel, est en général adressé aux équipes de la résidence et aux familles.

Effets bénéfiques visés

- **Se resituer** dans le temps
- **Maintenir** des liens avec les autres et partager
- **Choisir**, imaginer, créer
- **Travailler** le langage écrit et oral
- **Stimuler** les mémoires, l'attention, les capacités de planification, de structuration
- **Écouter**, respecter l'autre et sa parole
- **Valoriser** la personne
- **Stimuler** la mémorisation



13

Méthode Montessori adaptée

“Aide-moi à faire seul”, disait Maria Montessori. Créée il y a un siècle par ce médecin italien pour éduquer des enfants, la méthode a été adaptée par le Professeur Camp pour des personnes âgées présentant des troubles cognitifs. Elle concerne les capacités préservées telles qu’habitudes, apprentissage des localisations, utilisation d’indices environnementaux, apprentissage ou réapprentissage de gestes. En atelier, on travaille ces gestes du quotidien par des exercices répétés, un conditionnement simple, en utilisant, par exemple, des indices.

Effets bénéfiques visés

- **Mettre** les personnes dans l’action dans la vie quotidienne en les réengageant dans des activités adaptées à leurs capacités et centres d’intérêt
- **Maintenir**, voire améliorer, même transitoirement, certaines performances dans la vie quotidienne
- **Aider** à redonner confiance en soi
- **Contribuer** à redonner une place sociale et un sentiment d’appartenance à une communauté
- **Proposer** aux personnes des choix, donc un contrôle de leur environnement
- **Favoriser** l’estime de soi



14

Musicothérapie

La musicothérapie utilise les potentialités de la musique et du son comme outils thérapeutiques pour maintenir, rétablir, voire améliorer, la santé mentale, physique et émotionnelle. Il s’agit d’une forme de communication non verbale dont l’objectif est de provoquer un état émotionnel, à l’aide de stimuli sonores. Elle utilise les éléments constitutifs de la musique (vibration, rythme, mélodie, harmonie) et recourt à des objets divers, au corps, à la voix, ainsi qu’à des instruments de musique. Elle peut être réceptive (écoute de sons extérieurs ou de son propre corps) ou active (utilisation de voix, percussion, instrument...).

Effets bénéfiques visés

- **Percevoir** les sons, les rythmes...
- **Ressentir** les vibrations
- **S’exprimer** à travers les sons (musicothérapie active)
- **Communiquer** avec les autres (musicothérapie active)
- **Concourir** à apaiser et redynamiser (musicothérapie réceptive)
- **Provoquer** un état émotionnel
- **Contribuer** à lutter contre certains mal-être ou troubles du comportement



15 Orthophonie (mémoire et langage)

Il existe différents types de mémoire et plusieurs phases de mémorisation : enregistrer, stocker puis récupérer l'information. Les capacités et troubles de la personne sont appréciés lors de l'évaluation préalable. De même, chacun a des capacités préservées. Les mémoires perceptives, auditives et visuelles, sont celles qui perdureront. L'orthophoniste intervient pour renforcer les capacités langagières et para-langagières (stimulation cognitive).

Il tente de restaurer des capacités endommagées ou sous-sollicitées, par des entraînements, des manipulations d'information, un travail sur les mots, les connaissances générales et les étapes d'apprentissage. Parallèlement, il aide la personne à compenser ses pertes en donnant des stratégies adaptées à chacun : modes de classement, indigages, moyens mnémotechniques...

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Contribuer** à retarder ou compenser certaines pertes de mémoire
- ♥ **Prendre en charge** tous les aspects de la communication : voix, langage, écriture, lecture, compréhension...
- ♥ **Contribuer** à réduire l'anxiété associée aux pertes
- ♥ **Valoriser** et redonner confiance en soi
- ♥ **Informier** et conseiller les proches sur les méthodes de communication et d'aide au quotidien



16 Photolangage

Le thérapeute, qui dispose de plusieurs dizaines de photos issues de magazines ou de sites Internet, en installe une série sur une table. Il demande aux participants de choisir, par exemple, deux photos qui évoquent leur jeunesse, leurs vacances ou leurs préoccupations actuelles ou qui leur ressemblent... Il donne un temps pour faire ce choix, en silence. Le thérapeute interroge ensuite chacun sur ses motivations et note les mots clés aux photos. Les participants parlent ainsi plus aisément de ce qu'ils sont, de ce qu'ils ressentent, pensent et veulent. Cela alimente et facilite les débats et la discussion. À la fin, le thérapeute fait une synthèse du travail avec des images phares et des mots clés associés.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Encourager** la communication orale
- ♥ **Susciter** des émotions
- ♥ **Favoriser** l'accès au symbolique
- ♥ **Faire émerger** des souvenirs anciens
- ♥ **Contribuer** à réduire certains troubles du comportement comme l'apathie, l'anxiété
- ♥ **Mieux connaître** les goûts, les préoccupations des participants
- ♥ **Proposer** des choix et donner la possibilité de créer



17 Poésie

La poésie peut être un facteur de rassemblement. Après une présentation des participants, équipés de leurs lunettes et aides auditives, le thérapeute fait choisir des poèmes ou des fables. Ils sont lus à tour de rôle par ceux qui le souhaitent, guidés si nécessaire. Certains participants récitent par cœur, d'autres écoutent simplement ; ils sont encouragés à exprimer leurs émotions, leurs souvenirs. Des commentaires sont proposés sur les auteurs, les poèmes.

Effets bénéfiques visés

- **Stimuler** la lecture et l'expression orale
- **Faire appel** à différentes sortes de mémoire
- **Favoriser** l'émergence d'émotions, agréables ou désagréables
- **Aider** à réduire l'anxiété, le sentiment de solitude
- **Valoriser** les capacités de chacun, dont certaines pouvaient être invisibles
- **Se rassembler** autour d'une mémoire collective
- **Partager** un moment agréable



18 Prévention des chutes

Lors de cet atelier, se succèdent des phases de réveil musculaire de type gymnastique douce, des moments dynamiques (parcours de marche, relevés de sol sur tapis, jeux de ballons, de quilles...) et des mises en situation avec franchissement d'obstacles, par exemple. Il peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur, sur des sols différents. Le participant doit porter ses lunettes et ses prothèses auditives ; il doit être chaussé confortablement. Le rééducateur pourra juger de la bonne utilisation ou de l'indication d'aides techniques à la marche (cane, déambulateur).

Effets bénéfiques visés

- **Mobiliser** l'ensemble du corps
- **Travailler** la coordination et la dissociation des mouvements
- **Concourir** à sécuriser les transferts (bien se lever, bien s'asseoir...)
- **Stimuler** l'équilibre statique et dynamique
- **Aider** à apprendre à anticiper, à vite et bien réagir en situation de déséquilibre
- **Contribuer** à prévenir, limiter ou corriger les peurs associées aux chutes (antérieures, vécues ou imaginées)
- **S'entraîner** au relevé du sol



19 Rééducation à la marche

Avec l'âge, changer de position (se lever, se coucher, s'asseoir et marcher) peuvent devenir compliqué, dangereux, voire épuisant, ce qui peut générer une peur de chuter ou de sortir. Pratiquer une rééducation de façon quotidienne ou le plus souvent possible contribue au bien-être global. De plus, la personne en position debout perçoit différemment son environnement, avec une vision plus large ; l'entourage la considère aussi de façon plus valorisante.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Aider** à re-verticaliser la personne et la valoriser dans sa situation "d'homme debout"
- ♥ **Entretenir** les automatismes liés aux transferts et à la marche
- ♥ **Maintenir**, voire accroître, le périmètre "d'autonomie à la marche" de la personne et par là même, son périmètre de vision, d'échanges, de stimulation
- ♥ **Contribuer** au bien-être global
- ♥ **Participer** à la prévention des chutes



20 Réminiscence

L'atelier réminiscence est une thérapie par évocation du passé, de souvenirs autobiographiques, relativement bien conservés jusqu'à un stade même avancé de démence. Lors de l'atelier, le thérapeute propose des objets préchoisis, pose des questions sur leur dénomination, fait évoquer leur utilisation. Il sollicite les souvenirs associés, alors partagés, de la part de chacun. À la fin, il remercie chaque participant, en particulier pour les enseignements apportés aux autres.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Inverser** les rôles habituels : la personne malade peut enseigner un savoir à d'autres
- ♥ **Améliorer** l'estime de soi, les relations avec l'entourage
- ♥ **Donner** du plaisir
- ♥ **Contribuer** à réduire l'anxiété, une humeur dépressive et certains troubles du comportement
- ♥ **Donner** des indices pour mieux comprendre et communiquer avec la personne



21 Repas thérapeutique

La nutrition est un facteur essentiel reconnu du maintien du bon état général d'une personne âgée. Il ne suffit pas que les apports alimentaires soient équilibrés, diversifiés et savoureux, il faut également que la personne les consomme ! Dans la continuité de la cuisine thérapeutique, le repas thérapeutique plonge les personnes dans leur quotidien passé. Le dressage de la table et la prise du repas en commun, autour de plats préparés à plusieurs, permet de réapprendre ou de maintenir des gestes simples, autrefois connus et automatiques.

Effets bénéfiques visés

- **Travailler** la mémoire
- **Participer** à la "renutrition" ou à la prévention de la dénutrition en créant un climat convivial qui favorise une alimentation normale
- **Stimuler** la sensorialité : goût, vue, odorat
- **Socialiser** et favoriser la communication entre les résidents
- **Solliciter** et rééduquer l'autonomie au repas
- **Travailler** les praxies et la planification de tâches
- **Aider** à diminuer certains troubles du comportement alimentaire, par exemple en accompagnant une personne qui refuse de se nourrir
- **Évaluer**, tester et apprendre l'utilisation des aides techniques lorsqu'elles sont utiles
- **Réinvestir** le repas comme un moment de partage et de plaisir



22 Revue de presse

Le thérapeute choisit le support (journal quotidien, magazine) de sa revue de presse. Après un rappel de la date et une présentation de chaque participant, il lit les titres principaux puis les articles, aidé des participants auxquels il peut demander de prendre le relais. Il pose des questions sur les lieux, les faits évoqués et les souvenirs associés. Il encourage les commentaires et les interactions entre les personnes, toujours à partir de l'actualité et dans un respect mutuel. Certaines rubriques sont rituellement abordées, telles que la météo, l'horoscope, les fêtes du jour...

Effets bénéfiques visés

- **Aider** à garder des repères dans le temps et l'espace
- **Stimuler** les différentes sortes de mémoire
- **Stimuler** le langage oral et les échanges
- **Susciter** des réactions
- **Faire émerger** des émotions
- **Maintenir** des liens sociaux et la vie en commun



23 Socio-esthétique

C'est une pratique de soins esthétiques adaptés pour les personnes âgées fragiles. Elle est une manière de prendre soin de soi et de se réconcilier avec un corps qui "trahit". Le premier soin est la manucure : modelage des mains, soin des ongles, pause de vernis, qui permet une première approche par le toucher. Les soins des pieds (bains et touchers relaxants) et les soins classiques du visage (gommage, application de masque, de crème) sont aussi largement proposés. Le maquillage peut être également très apprécié des femmes. Les soins peuvent être proposés aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Effets bénéfiques visés

- **Stimuler** les sens, notamment l'odorat et le toucher
- **Procurer** du plaisir (par les échanges, la mise en beauté)
- **Aider** à ressentir et à percevoir son corps d'une manière positive en laissant le choix du type de soin, de produit, de contact
- **Valoriser** la personne
- **Contribuer** au soutien de l'estime de soi
- **Favoriser** la communication verbale et le lien entre le thérapeute et la personne
- **Faciliter** les relations avec les autres

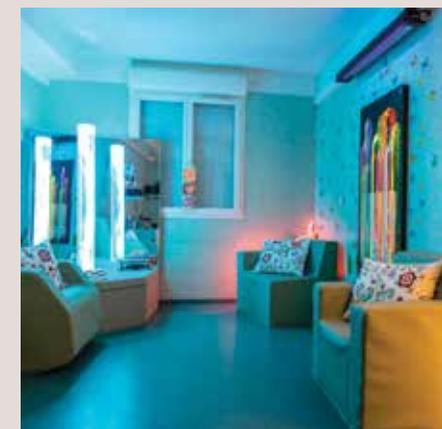


24 Stimulation multisensorielle et approche Snoezelen®

L'approche Snoezelen® consiste à proposer des expériences sensorielles différentes et choisies spécifiquement pour chaque personne (lumières colorées, touchers-massages avec huiles essentielles odoriférantes, musique en fond sonore ou sons de percussion, matériaux tactiles variés pour le toucher, etc.) afin, soit de stimuler (en cas d'apathie), soit d'apaiser (en cas d'anxiété, d'agressivité...). L'activité s'exerce en général dans un espace spécialement aménagé ou, à défaut, grâce à un chariot "Snoezelen®". Ces sollicitations sensorielles douces et diversifiées, effectuées de manière simultanées ou consécutives, ne constituent pas un enjeu d'apprentissage ou de performance.

Effets bénéfiques visés

- **Stimuler** les sens
- **Réduire** le sentiment de solitude, l'isolement et la rupture avec l'environnement
- **Procurer** plaisir et détente, dans le partage
- **Réduire** l'anxiété, les peurs et les symptômes associés
- **Proposer** une vraie rencontre entre deux "individus" et non entre une personne malade et un accompagnateur
- **Donner** le choix à la personne (sur les modes de stimulation ou de communication à utiliser avec elle, sur les matériels qu'elle va rechercher, toucher...)
- **Procurer** des outils de communication verbale ou non verbale



25 Tai chi chuan

Dans la vie, nous sommes en perpétuel mouvement et constamment à la recherche d'un équilibre physique ou mental. Le Tai chi chuan, art martial chinois, de par sa lenteur d'exécution et l'harmonie des gestes, est un outil idéal pour rétablir l'équilibre chez des personnes atteintes de démences modérées. Il peut être pratiqué en position assise ou debout derrière une chaise. La répétition quotidienne des gestes est une des clés de la réussite. Le bien-être qui découle, entre autres, de la respiration ventrale, explique le succès de cet atelier.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Procurer** détente et plaisir
- ♥ **Mobiliser** la concentration et la mémorisation
- ♥ **Stimuler** l'équilibre statique et dynamique
- ♥ **Travailler** sur le schéma corporel et les ressentis
- ♥ **Contribuer** à l'entretien de la musculature et de la souplesse
- ♥ **Partager** des ressentis



26 Toucher bien-être

Cette technique permet une communication plus authentique dans la relation et accompagne souvent un soin. C'est une manière de faire et d'être, dans la bienveillance et l'empathie. Elle prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes simples et naturels, sur tout ou partie du corps (mains, visage ou tête, pieds, dos, ventre). L'atelier peut être agrémenté par l'utilisation de crèmes ou d'huiles essentielles relaxantes.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Détendre**
- ♥ **Favoriser** l'expression verbale
- ♥ **Contribuer** à réduire les troubles du comportement ou de l'humeur
- ♥ **Aider** à ressentir son corps de façon positive et unifiée
- ♥ **Valoriser** et renforcer l'image de soi



27 Validation

Cette approche peut être utilisée par toute personne entourant le résident, aussi bien avec une personne malade que dans le quotidien de chacun. Il s'agit de reconnaître les émotions, les sentiments de l'autre, de lui dire que ce qu'il ressent est vrai. En étant en empathie avec la personne âgée atteinte de démence, le soignant contribue à lui redonner confiance en elle-même. En se sentant digne d'intérêt, la personne retrouve sa propre valeur.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Restaurer** l'estime de soi et améliorer le bien-être des personnes
- ♥ **Contribuer** à réduire le stress, l'anxiété et certains troubles comportementaux
- ♥ **Améliorer** la communication verbale et non verbale
- ♥ **Contribuer** à prévenir le repli sur soi
- ♥ **Aider** les familles à communiquer plus aisément avec leur proche



28 Wii

La console Wii peut être utilisée dans un objectif de rééducation. La variété des jeux et l'utilisation de la Wii-fit - avec personnalisation et enregistrement des résultats individuels - sont des atouts. L'emploi d'un grand écran permet à plusieurs personnes de participer. Les personnes se passent la manette sans fil, symbole d'une forme de passage de relais, de lien réel. La Wii favorise également les jeux et discussions intergénérationnels. Le choix des jeux par le thérapeute est fondamental et doit éviter toute mise en échec.

Effets bénéfiques visés

- ♥ **Améliorer** la confiance en soi
- ♥ **Renforcer** l'estime de soi
- ♥ **Se détendre**
- ♥ **Contribuer** à entretenir la motricité
- ♥ **Stimuler** la coordination, l'adresse et le contrôle du mouvement
- ♥ **Solliciter** l'équilibre en position debout ou assise
- ♥ **Créer** des échanges conviviaux au sein du groupe



29 Zoothérapie

La zoothérapie est prodiguée par un thérapeute à un résident, avec un animal sélectionné et éduqué. Elle s'exerce de manière individuelle ou en groupe. L'animal sert de médiateur entre le thérapeute et le résident, il agit comme un facilitateur, favorise la conversation et les interactions en procurant des sujets de conversation neutres et non anxiogènes. Le chien est l'animal le plus "utilisé" en zoothérapie. Mais on peut tout aussi bien avoir recours à un chat, un lapin, un hamster.

Effets bénéfiques visés

- **Susciter** des réactions (attirance ou rejet, curiosité...)
- **Procurer** des émotions
- **Faciliter** l'échange, le partage
- **Favoriser** la communication verbale ou non verbale
- **Augmenter** l'estime de soi à travers les manifestations d'affection de l'animal
- **Donner** et faire accepter une responsabilité
- **Stimuler** les capacités cognitives (attention, mémoire, planification...), motrices (praxies, déplacement, dextérité...) et sensorielles (toucher, vue, ouïe...)
- **Contribuer** à la prévention des chutes



Les thérapeutes

Le psychologue

La mission du psychologue est de promouvoir la dimension psychique, l'autonomie et le respect de l'identité des résidents.

Il aide à maintenir ou à restaurer l'identité, contribue à définir et réaliser les actions préventives et curatives en cas de troubles de l'humeur, du comportement... Il peut ainsi créer et animer divers ateliers : mémoire, poésie, photolangage...

Il forme les équipes à trouver une bonne réponse face à un trouble du comportement ou de l'humeur.

Il facilite l'adaptation du résident à son cadre de vie.

Il aide la famille à mieux connaître et comprendre les troubles de son proche pour mieux y répondre et l'accompagner dans sa vie.

Le psychologue intervient sans prescription médicale.

L'ergothérapeute

SPÉCIALISTE DE LA RÉÉDUCATION/
RÉADAPTATION

L'ergothérapeute "fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé"*. Il vise à améliorer, maintenir ou valoriser l'autonomie de la personne. Il évalue, avec elle, les situations de handicap qui ont des répercussions sur sa vie quotidienne.

Il aide les personnes à reprendre confiance en les rééduquant lorsqu'elles présentent des troubles de l'orientation spatiale ou temporelle, de la reconnaissance et de la mémoire.

Il joue un rôle dans la prévention de la douleur, des rétractions et déformations, des risques cutanés et des risques de chutes, sources d'anxiété et d'agitation, voire de cris.

Pour rendre le quotidien plus facile, il peut proposer des aides techniques, un matériel adapté et/ou l'aménagement de l'environnement.

Il assure une prise en charge individuelle et/ou en groupe, par exemple lors d'ateliers mémoire, équilibre, cuisine, prévention des chutes...

L'ergothérapeute exerce sur prescription médicale, même s'il est salarié de la résidence.



* Agence Nationale Française des Ergothérapeutes

Les thérapeutes

L'orthophoniste

SPÉCIALISTE DE LA RÉÉDUCATION/
RÉADAPTATION

L'orthophoniste intervient auprès des résidents souffrant de troubles du langage (expression, compréhension de l'écrit et de l'oral), de la communication, de la mémoire, de l'attention ou de la déglutition.

Il intervient dans les maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer, pour conserver le plus longtemps possible les fonctions cognitives qui restent, solliciter celles endormies et valoriser toutes les capacités. Il peut ainsi organiser des ateliers mémoire, langage, photolangage, réminiscence, poésie... en individuel ou petits groupes.

L'orthophoniste exerce sur prescription médicale, même s'il est salarié de la résidence.

Le psychomotricien

SPÉCIALISTE DE LA RÉÉDUCATION/
RÉADAPTATION

À travers la médiation corporelle, le psychomotricien intervient auprès des personnes âgées présentant des troubles du comportement et de la communication, des difficultés psychologiques exprimées via le corps (anxiété, déambulation...). Par la réadaptation émotionnelle, la stimulation multisensorielle, la valorisation de l'image de soi, la régulation du tonus, il peut réduire certaines manifestations psycho-comportementales.

Il assure une prise en charge individuelle et/ou en groupe et utilise souvent des médiations telles que les jardins, les animaux, la balnéothérapie.

Le psychomotricien exerce sur prescription médicale, même s'il est salarié de la résidence.

L'éducateur d'activité physique adaptée et santé

Ce professionnel des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) et a pour objectifs la prévention, la réadaptation, l'amélioration de la santé, l'autonomie et le bien-être. Selon les résidences médicalisées, il peut être appelé différemment et faire partie ou non de l'équipe de soins.

Les Activités Physiques Adaptées (APA) s'adressent aux personnes présentant une ou plusieurs déficiences motrices dues au vieillissement ou à la maladie chronique et/ou des déficits sensoriels et cognitifs. L'éducateur a pour mission d'entretenir et de prévenir la perte des capacités motrices et la dépendance qui en découle. Il favorise également le bien-être de la personne et la communication avec les autres.

Il propose des prises en soin individuelles ou collectives (atelier gymnastique douce, prévention de chutes, équilibre..) avec l'accord du médecin du résident, en complémentarité ou en collaboration avec les autres intervenants, notamment les rééducateurs.

L'art-thérapeute

Les indications médicales majeures de l'art-thérapie sont les troubles de l'expression, de la communication et de la relation, du fait de maladies, handicaps ou situations de vie.

"L'art-thérapie est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humaine et thérapeutique".*

L'art-thérapeute n'est pas un "rééducateur" mais un professionnel qui, ayant

acquis une culture et une activité artistique régulière dans une spécialité (arts plastiques, musique, danse ou théâtre...), a complété sa formation dans une instance médicalisée universitaire.

Après avoir évalué le résident, l'art-thérapeute recherche ses goûts pour laisser émerger la créativité et la vie.

L'indication médicale est définie par le médecin de la personne concernée.

* Définition de l'AFRATAPEN, école d'art-thérapie de Tours



“ Pour chaque besoin, une solution spécifique est pensée. Chaque attention et chaque lieu de vie sont personnalisés, chargés d’une bienveillance naturelle. Les résidents, les familles, les équipes passent du temps ensemble, tous les jours. Dans ce quotidien, chacun contribue à donner de la vie à la maison. Un regard, un geste, un sourire...

Une maison chaleureuse pour des journées plus heureuses. ”

Domus 
En toute confiance

0 800 145 819 Service & appel gratuits

www.domusvi.com