

## Jeux adaptés aux personnes atteintes d'Alzheimer (ou de maladies apparentées)

**En tant que proche aidant, vous cherchez parfois des idées pour occuper votre proche malade et lui proposer des activités adaptées. Et si vous jouiez ?**

Le jeu est une activité libre et divertissante qui suit des règles dans un espace-temps donné. Par son expression universelle, le jeu accompagne l'être humain tout au long de sa vie, quel que soit son âge ou son état de santé.

Lors de maladies neurocognitives, le jeu trouve sa place dans toutes les phases de la maladie. Au début, il peut rassurer par son côté stimulant. Par la suite, lorsque les troubles du langage affectent la communication, particulièrement les échanges verbaux, il peut être un outil pour entrer en relation avec votre proche.

**Important : Mettez le plaisir de partager un moment et le bien-être de votre proche malade au centre du jeu.**

### Pourquoi jouer ?

Le jeu, comme toute autre activité de loisirs, permet avant tout d'être occupé et d'éprouver du plaisir.

Pour une personne désorientée et présentant des troubles de la mémoire, le jeu permet aussi de :

- stimuler ses capacités cognitives, comme la mémoire, la concentration, le raisonnement ;
- stimuler les capacités exécutives, comme la planification, l'anticipation ;
- stimuler et maintenir les capacités motrices, en particulier la motricité fine et les gestes de la main ainsi que la coordination des gestes ;
- soutenir ses capacités pour s'orienter dans l'espace (perception des objets sur la table ou le tableau de jeu, visualisation mentale de l'objet, etc.) ;
- soutenir ses capacités préservées, donc son autonomie et l'estime de soi ;
- maintenir ses relations sociales, des échanges avec ses proches, de partager un moment convivial, par exemple avec ses petits-enfants, tout en favorisant des émotions agréables ;
- soutenir son autodétermination en lui laissant du choix et une marge de manœuvre dans sa manière de jouer ;
- stimuler et maintenir les capacités du langage, le choix des mots ;
- se centrer sur une activité qui lui procure un sentiment positif.

### Bénéfices pour les proches :

- l'intéresser à une activité pendant que vous vaisez à d'autres occupations ;
- faire diversion, par exemple lors de questions répétitives, en attirant son attention sur un jeu ;
- stimuler sa créativité et une autre manière de s'exprimer, surtout lorsque les mots viennent à manquer ;
- prévenir les troubles du comportement lorsque la maladie est avancée.

### Comment se préparer ?

#### Quel type de jeu choisir ?

En principe, tous les jeux peuvent être utilisés. Commencez par choisir les jeux que la personne malade connaît, ceux auxquels elle a ou avait l'habitude de jouer. Nous conseillons d'éviter les jeux infantilissants ainsi que ceux qui peuvent la mettre face à de trop grandes difficultés. L'idéal est de laisser votre proche participer au choix, d'adapter les règles et de faire preuve de souplesse afin de lui permettre de passer un moment agréable.

Le jeu est à comprendre au sens large du terme : il ne s'agit pas uniquement des jeux de société, mais de toute activité apportant du divertissement. Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez des exemples de catégories de jeux adaptés aux personnes désorientées qui vivent encore à domicile.

### Comment s'y prendre ?

Normalement, pour jouer, les participants adhèrent aux règles et au cadre posés par le jeu. Lorsqu'une personne est atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, il n'est pas toujours facile de savoir si elle comprend et peut suivre les règles. C'est donc aux accompagnants (proches, bénévoles ou professionnels) d'adapter leurs attentes et leur attitude pour que ce moment de partage se passe au mieux et que la personne malade ne se trouve pas en situation d'échec.

**Le but est de passer du bon temps ensemble et de ne pas surcharger la personne malade.**

Quelques pistes pour poser un cadre facilitateur :

**Le choix du jeu** : placez deux ou trois jeux sur la table et laissez du temps à votre proche pour faire son choix. Évitez de mettre votre proche dans l'embarras en posant des questions ouvertes telle que « À quoi veux-tu jouer ? » Désignez les boîtes avec votre index tout en lui posant une question fermée telle que : « Désires-tu jouer à ce jeu-ci ou à ce jeu-là ? »

Si votre proche n'arrive pas à choisir, ouvrez une boîte de jeu et donnez une information positive : « On joue à celui-ci, car c'est ton préféré » ou « On commence déjà par celui-ci ».

**L'environnement** : veillez à ce que le lieu soit calme, éteignez la radio et éliminez les bruits de fond indésirables. Veillez à ce que votre proche porte des lunettes adaptées ainsi que ses appareils auditifs. Un bon éclairage offre le confort nécessaire et prévient la fatigue.

### Comment s'organiser ?

**Le début** : choisissez un moment pendant lequel vous êtes disponible, lorsque vous avez suffisamment de temps pour ne pas devoir interrompre le jeu. Débarrassez la table de tout objet inutile afin que l'attention de votre proche ne soit pas détournée. Étalez les pièces de jeu et laissez-lui le temps de s'approprier le matériel (regarder la couleur des pions, tourner les cartes, lancer le dé, etc.). Si votre proche ne sait plus comment s'y prendre, commencez à jouer ou donnez un exemple : on tourne deux cartes et on cherche les paires (Memory).

**Les règles** : même si les règles permettent le bon déroulement du jeu, elles ne sont souvent plus comprises par les personnes désorientées. Parfois, rappeler les règles du jeu ou poser une question pour évaluer si votre proche se souvient des règles peut ôter le plaisir de jouer, voire l'amener à refuser de jouer. Assouplissez les règles, laissez-les évoluer pendant le jeu en respectant les choix de votre proche. Les bienfaits apportés par l'aspect occupationnel et relationnel du jeu doivent être au centre de l'interaction plutôt que la « réussite ». Par exemple, au jeu du Scrabble : ne pas se formaliser si l'orthographe n'est pas correcte, ne pas forcément compter les points.

**L'autonomie** : laissez faire votre proche le plus possible tout seul, même si le résultat n'est pas parfait. Achetez du matériel de jeu adapté à ses difficultés : son jeu préféré en grand format ou un porte-carte, s'il a de la peine à tenir les cartes tout en se concentrant. Il existe de nombreux sites de jeux adaptés, où vous trouverez du matériel permettant à votre proche de rester autonome. Vous pouvez aussi lui donner des indices ou induire la réponse si vous voyez qu'il a de la difficulté.

**La fin du jeu** : soit le jeu se termine lorsque la partie est finie, soit lorsque votre proche montre des signes de fatigue ou se désintéresse du jeu. Ne cherchez pas à la convaincre de continuer à jouer, proposez-lui plutôt une autre activité, comme un goûter, une balade ou un moment de repos.

**À quel moment jouer** : chaque moment de la journée peut être le bon moment en fonction du rythme de vie de la personne malade. Le matin, lorsqu'elle est bien réveillée, dans les moments creux pour l'occuper ou avant les moments d'agitation, comme en fin d'après-midi.

**La durée :** adaptez la durée du jeu en tenant compte de la fatigabilité de votre proche, car jouer lui demande désormais plus de concentration. N'hésitez pas à écourter la durée du jeu. Si votre proche a des difficultés d'attention, commencez par des moments de jeu d'une dizaine de minutes. Si votre proche est très désorienté, ritualisez les moments de jeu : toujours le même jour, à la même heure. Prévoyez une pause, une boisson ou un petit en-cas pour lui permettre de se ressourcer, puis proposez-lui éventuellement un deuxième jeu.

Vous trouverez d'autres astuces de communication et d'activités dans nos fiches d'information :

- [« Rester actif au quotidien »](#)
- [« Se comprendre et communiquer »](#)

## Exemples de jeu

Catégorie	Exemples pour la maison	Bénéfices / Buts	Remarques
De société	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de cartes</li> <li>• Jeux de plateau</li> <li>• Domino ou triomino</li> </ul>	Maintien des capacités cognitives et sociales	Possibilité d'acheter des jeux grand format
De stimulation de la mémoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memory</li> <li>• Jeu du 11</li> <li>• Fiches et jeux de mots, anagrammes, etc.</li> <li>• Quizz et questionnaires sur les connaissances générales</li> </ul>	Maintien des capacités cognitives : <ul style="list-style-type: none"> <li>• (mémoire sémantique = connaissances générales)</li> <li>• mémoire épisodique = sa propre histoire de vie)</li> </ul>	Le jeu thématique donne la possibilité à la personne de parler d'épisodes de sa vie. Exemple : quizz musical pour parler de ses goûts, les concerts où elle est allée. Tri des métiers : son choix de métier, le métier de ses parents, etc.  Possibilité de télécharger des cahiers d'activités de la mémoire
Jeux électroniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applications de jeux</li> <li>• Console de jeux (bowling...)</li> </ul>	Stimuler et maintenir : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les capacités cognitives et sensorielles</li> <li>• la mémoire</li> <li>• l'attention</li> </ul> la dextérité manuelle, etc.	La personne doit être à l'aise avec les outils informatiques. Possibilité d'acquérir des tablettes simplifiées Possibilité de jouer seul
Jeux sensorimoteurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De balles, ballons, pétanque, etc.</li> <li>• De construction : puzzles, Kapla, Mikado, etc.</li> <li>• Avec des objets du quotidien : perles à enfiler, boutons ou photos à trier</li> <li>• Quizz et questionnaires sur les connaissances générales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimule la dextérité et la concentration</li> <li>• Maintien la mémoire procédurale (des gestes automatiques)</li> <li>• Maintien de l'équilibre et de l'amplitude des mouvements</li> </ul>	Jeux idéaux en famille, en intérieur ou en extérieur. Les personnes malades aiment faire des gestes répétitifs qui les apaisent, tout peut se trier à la maison ; ayez une boîte de tri pour des moments d'occupation

## **Quelques sites de jeux**

[www.tousergo.com](http://www.tousergo.com)

[www.arpege-vd.ch/formacube](http://www.arpege-vd.ch/formacube)

[www.proverbes-citations.com](http://www.proverbes-citations.com)

[www.lescitations.net](http://www.lescitations.net)

[www.happyneurnactiv.com](http://www.happyneurnactiv.com)

[www.alzheimer-solutions.com](http://www.alzheimer-solutions.com)

[www.dynseo.com/jeux-de-memoire-en-ligne](http://www.dynseo.com/jeux-de-memoire-en-ligne)

<https://autonome-a-domicile.com/methode-malo-methode-lutter-contre-perte-de-memoire>

<https://memoire-et-langage.blogspot.com>

[www.agoralude.com/16-jeux-de-memoire](http://www.agoralude.com/16-jeux-de-memoire) (Jeux de mémoire et exercices cognitifs gratuits à imprimer en ateliers mémoire)

[www.accessplus-asmodee.com/jeux](http://www.accessplus-asmodee.com/jeux)

[www.hirnliga.ch/fr/jeux-cerebraux](http://www.hirnliga.ch/fr/jeux-cerebraux)