

# Rester actif au quotidien

Pour donner du sens à nos journées, nous avons besoin d'activités agréables, valorisantes et stimulantes qui nous procurent un sentiment d'utilité et de satisfaction. Permettre aux personnes atteintes de démence de rester actives, c'est préserver leurs capacités, stabiliser leur humeur et leur apporter un sentiment d'accomplissement. L'activité est aussi un moyen pour les accompagnantes et accompagnants de garder un lien avec leur proche malade. Il s'agit d'adapter les activités et/ou d'en trouver de plus appropriées lorsque la maladie évolue.

## / Aspects théoriques

Pratiquer des activités quotidiennes permet à la personne malade de maintenir son autonomie, de stimuler son attention, d'améliorer son bien-être, de donner du sens et de la structure à ses journées. Ces activités lui permettent aussi de renforcer son sentiment de sécurité en maintenant des routines, de participer à la vie communautaire et de garder un lien avec son entourage.

### Les activités du quotidien

Nos journées sont ponctuées d'actions pour subvenir à nos besoins tels que se lever, s'habiller, manger, se déplacer, etc. Il est très important que la personne malade participe autant que possible aux activités habituelles de la vie quotidienne afin de maintenir ses automatismes (comme fermer les boutons de sa chemise) et de préserver son autonomie. La réalisation de ces tâches dépend du stade de la maladie.

### Les loisirs

Les loisirs nous procurent détente et plaisir. Ils nous permettent de nous occuper, d'apprendre, de rencontrer d'autres personnes avec qui l'on partage un intérêt commun. Pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, maintenir des activités de loisirs préserve des sources de plaisir. Les habitudes apportent un sen-

timent de bien-être et structurent la semaine (p.ex. se rendre à la piscine le jeudi), soutenant ainsi la vie sociale de ces personnes.

## / Accompagnement et encadrement

### Trouver des activités appropriées

Voici quelques pistes pour trouver l'activité adéquate.

- › Demander à la personne quelles sont ses préférences, ce qu'elle a envie de faire dans le moment présent. Si nécessaire, lui faire une ou deux suggestions.
- › Proposer une occupation en se basant sur ses activités et intérêts passés. Par exemple, pour un ancien cuisinier : éplucher des légumes ; pour une ancienne fleuriste : s'occuper du jardin, etc. Valoriser et encourager la personne malade dans son domaine de compétences. Accepter toutefois qu'elle n'ait plus envie de faire ce qu'elle a fait toute sa vie et respecter son choix.
- › Inviter la personne à vous aider dans vos tâches quotidiennes, même si cette aide n'est pas vraiment nécessaire ou si le travail devra être terminé par la suite. En participant, elle aura le sentiment gratifiant d'être utile.

- › Lui proposer des tâches du quotidien qu'elle connaît : laver la voiture, ratisser les feuilles mortes, vider la boîte aux lettres, participer à l'entretien du logement, etc.
- › Proposer de nouvelles activités simples qui intéressent la personne malade peut être stimulant, car elle garde encore la possibilité d'apprendre de nouvelles choses.

Garder à l'esprit que les facultés de la personne malade peuvent fluctuer, même au cours d'une journée. Une activité accomplie sans problème le matin pourra s'avérer difficile l'après-midi. Soyez flexible et prévoyez différentes activités pour faire face aux situations et aux humeurs changeantes. Il est parfois nécessaire d'en essayer plusieurs avant de trouver celle qui convient.

### Comment structurer l'activité

La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer rencontre des difficultés à s'organiser et à structurer ses tâches. Il s'agit d'intégrer les activités choisies dans sa routine quotidienne et hebdomadaire. La répétition régulière aide la personne à maintenir ses capacités, voire à en développer d'autres / de nouvelles. Au début de la maladie, elle aura besoin de simples rappels, puis d'être guidée, que l'on réalise ensuite la tâche avec elle et, finalement, que l'on effectue la tâche à sa place. Pour la soutenir, vous pouvez

- › faire une liste des tâches à exécuter, écrire en gros caractères et lui demander de biffer au fur et à mesure ce qui est fait;
- › préparer une liste des étapes qui constituent la tâche (1. faire chauffer de l'eau; 2. sortir une tasse du placard, etc.);
- › mettre le matériel nécessaire à portée de main / à sa portée;
- › préparer le matériel dans l'ordre dans lequel il sera utilisé;
- › présenter le matériel au fur et à mesure de son utilisation. Par exemple, disposer les habits dans l'ordre d'habillage ou lui donner un vêtement après l'autre;
- › simplifier l'utilisation du matériel: pour une recette de cuisine, peser les ingrédients au préalable et les

mettre dans des bols différents. La personne aura juste à les mélanger;

- › une place pour chaque chose et chaque chose à sa place. Veiller à ne pas déplacer le matériel pour lui permettre de garder ses repères;
- › privilégier les tâches impliquant des gestes répétitifs tels que plier des serviettes, essuyer des couverts ou balayer;
- › choisir et repérer un moment où la personne est naturellement active et disponible;
- › prévoir un temps de repos et de récupération entre chaque tâche;
- › viser des activités de courtes durées (15 à 20 minutes);
- › proposer une seule occupation à la fois: chaque activité demande beaucoup d'attention. Éplucher des légumes en discutant ou en écoutant la radio peut rendre la réalisation de la tâche plus difficile.

Types d'activités adaptées:

- › **les activités physiques:** elles diminuent le stress, favorisent le sommeil et maintiennent une tonicité musculaire. Les possibilités sont variées, à choisir en fonction des saisons, des moyens et des intérêts de la personne: activités en plein air, balades, gymnastique douce, danse, natation, etc.;
- › **les activités du quotidien:** élaborer la liste de courses, faire les achats, mettre la table, laver la vaisselle, plier le linge, arroser les plantes, jardiner, déblayer la neige, etc.;
- › **les activités manuelles:** le tricot, le bricolage, le tri d'objets, etc.;
- › **les jeux** en solitaire ou les jeux de société sont souvent appréciés par les personnes âgées (sudoku, domino, memory, jeux de cartes, jeux de mots, ...). Si les règles deviennent trop difficiles, simplifiez-les. La personne appréciera de continuer à se divertir et de se sentir occupée;
- › **les activités artistiques:** le chant, écouter ou faire de la musique, dessiner ou peindre. Le mandala offre par exemple un cadre rassurant;

- › **les activités faisant appel aux souvenirs:** lui laisser raconter le même souvenir plusieurs fois, regarder les albums photos, les films de famille, etc. Parler d'autrefois avec le malade, lui préparer un « coffre aux trésors » rempli d'objets anciens qui font partie de son histoire de vie;
- › **les activités sociales** offrent du lien et une affirmation de son identité: fêtes de famille, groupe de jass et jeux de loto, cérémonies religieuses, activités culturelles, etc. Le contact avec des enfants, mais aussi la compagnie d'animaux domestiques sont très appréciés par les personnes malades;
- › **les activités sensorielles:** la mémoire liée aux sens reste active. Sentir l'odeur du café, manger sa confiture préférée, entendre la chanson de son premier amour ou être touché physiquement avec douceur et tendresse: toutes ces activités permettent de se sentir vivant. Avec l'évolution de la maladie, lorsque la parole et d'autres fonctions cognitives disparaissent, stimuler les sens reste un moyen de communication précieux. Par exemple le massage des mains aux huiles parfumées ou le toucher d'objets de formes et de textures diverses. Écouter le bruit d'une fontaine ou regarder des poissons dans un aquarium ont un effet apaisant.
- › si le choix est difficile, ne proposez que deux choses: « Aimerais-tu boire un café ou un thé ? »;
- › ne donnez qu'une consigne à la fois et attendez que la personne ait réalisé la tâche avant de lui donner une nouvelle consigne;
- › montrez les gestes à faire, invitez la personne à faire de même. Mettez-vous face à elle ou à côté d'elle en fonction des gestes à reproduire;
- › utilisez les autres sens pour communiquer: la vue (en montrant la direction à prendre, les objets nommés, etc.), le toucher (en donnant l'objet dans ses mains, en lui permettant de toucher la texture des habits à mettre, etc.), le goût et l'odorat lorsque la situation s'y prête (lui faire sentir le savon avant la toilette, les arômes des aliments dans l'assiette pour l'orienter sur le repas qui suit, etc.);
- › encouragez et félicitez la personne. Remerciez-la de son aide et dites-lui que son travail a été utile;
- › demandez-lui si cela lui a plu et si elle a envie de le refaire une prochaine fois.

## / Communication

Comprendre et se faire comprendre devient de plus en plus difficile avec l'évolution de la maladie. Alors que nous avons l'impression d'être clairs et concrets dans nos propos, nous oublions parfois que les mots utilisés perdent leur sens pour la personne malade. Voici comment faciliter la communication:

- › regardez la personne et attendez qu'elle vous ait vu avant de lui parler;
- › présentez l'activité de manière positive, sans mettre de pression;
- › sollicitez l'aide de la personne malade sans imposer: utilisez la formulation « Est-ce que tu veux bien m'aider ? » plutôt que « Est-ce que tu peux m'aider ? »;
- › faites des propositions concrètes: « As-tu envie de faire un gâteau avec moi ? De sortir te promener ? »;

## / Considérations éthiques

Chaque personne a le droit d'être entendue dans ses choix. Si, toutefois, vous constatez que la personne malade continue à éprouver des difficultés à exprimer ses préférences, rappelez-vous qu'elle ne le fait pas intentionnellement. N'oubliez pas que proposer un seul choix, c'est déjà un choix. Veillez à ne pas la mettre face à ses difficultés ni en situation d'échec: n'attendez pas que le travail soit accompli avec rapidité ou à la perfection, surtout si la personne malade se trouve dans une phase passive ou dit ne pas y arriver. Afin de préserver sa dignité et son sentiment d'utilité, ne refaites pas le travail devant elle, par exemple en repliant le linge à votre convenance. Encouragez-la avec patience, observez ses réactions pour savoir si elle a envie de continuer. Abstenez-vous de l'infantiliser (choix des mots et tonalité), de lui proposer des objets enfantins.

N'hésitez pas à interrompre l'activité en cours si la personne est fatiguée ou si elle le demande. Respectez son rythme afin de maintenir un climat de confiance entre elle et vous. Si la personne se sent sous pression, ses performances seront amoindries et elle aura tendance à se méfier. Dans le choix et l'accompagnement

de toute activité, la notion de sécurité est importante: veillez à anticiper les chutes, les brûlures, les coupures, etc. sans toutefois trop restreindre la personne dans son autonomie.

### / Se ressourcer

Être proche aidant-e demande beaucoup de patience, d'énergie et de capacité d'adaptation. Prendre soin de soi renforce la capacité de prendre soin de l'autre.

Maintenir et proposer des activités permet aux proches aidants de trouver une forme de motivation et de satisfaction à

- › aborder les situations plus sereinement;
- › partager les tâches du quotidien, ne pas se sentir responsable de devoir tout faire seul-e;
- › se sentir compétent-e en proposant au malade des tâches adaptées;
- › reconnaître les capacités préservées de la personne malade plutôt que de se focaliser sur ce qu'elle ne peut plus faire;
- › partager des moments autour d'une action, surtout lorsque l'échange verbal devient difficile. Ranger ensemble, par exemple, ne demande pas forcément de devoir se parler / de communication verbale;
- › avoir un moyen d'entrer en relation en faisant quelque chose ensemble, surtout lorsque l'on a l'impression que notre proche ne nous comprend plus;

- › avoir un moyen d'attirer son attention sur une tâche appréciée lorsque les angoisses et les troubles du comportement s'installent.

Rester actif au quotidien peut aussi se faire en fréquentant un foyer de jour. D'autres offres – telles que les vacances Alzheimer – permettent aux proches aidants et à la personne malade de passer des vacances ensemble tout en bénéficiant d'un accompagnement professionnel adapté.

### / Conclusion

Les occupations et activités qui conviendront le mieux à la personne malade et à vous-même sont celles qui tiennent compte de votre situation personnelle et de l'évolution de la maladie. Il importe de choisir et de créer des activités qui procurent du plaisir. Agrémenter le tout d'un zeste d'humour bienveillant permet de prendre un peu de distance dans ce quotidien si exigeant.

#### Conseil scientifique

**Magali Lehmann Meyrat**, responsable du foyer de jour Esprit de Famille

**Julie Challandes**, infirmière responsable, EMS Petit Chézard

Cette fiche d'information est également disponible en allemand et en italien.

**Contribuez à une vie meilleure pour les personnes atteintes de démence.**

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Suisse • Gurtengasse 3 • 3011 Berne  
Secrétariat 058 058 80 20 • [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch) • [alz.ch](http://alz.ch)



## Besoin d'écoute ou de conseil ?

Pour un conseil adapté à vos besoins et à votre situation actuelle, contactez-nous au **058 058 80 00**, du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, ou par courriel à [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch).

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont aussi là pour vous dans votre région. Informez-vous sur [alz.ch](http://alz.ch).

#### Impressum

Édition et rédaction :

© Alzheimer Suisse 2021