

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT SUR LES ACTIVITÉS

Introduction

Lorsque les premiers signes de ralentissement et de fatigue apparaissent ou lorsque les personnes manifestent un moindre intérêt pour les activités, les accompagnants sont en droit de se demander : Faut-il maintenir l'activité, l'adapter ou la supprimer ? Quel effort peut-on demander à la personne âgée et jusqu'où aller ? Faut-il imposer ou simplement proposer ?

En fait, les théories de l'adaptation montrent que la majorité des personnes en situation de handicap s'adaptent bien aux changements auxquels elles sont soumises suite au processus de vieillissement car de façon instinctive, elles sélectionnent les situations ou les activités qu'elles réussissent le mieux et ainsi optimisent leurs capacités, tout en compensant leurs pertes. On peut donc dire qu'il est important, pour les personnes en processus de vieillissement, de maintenir les activités, ou en tout cas de continuer à leur en proposer.

Sur le site de Vit'anime consacré aux personnes polyhandicapées, on voit qu'il y a de nombreux avantages à participer à des activités. **Lors des activités, la personne va pouvoir vivre des moments de plaisir qui favoriseront la stimulation de ses sens.** C'est aussi un vecteur agréable de maintien des apprentissages qui peut favoriser l'autonomie.

Les activités sont des moments privilégiés de rencontre avec l'autre ; une occasion de vivre des moments en tête à tête et de trouver une place en tant que personne à part entière dans une relation. La personne déficiente peut trouver dans les activités de loisirs une meilleure estime d'elle-même : à travers un regard bienveillant, elle se sent reconnue et valorisée¹.

Les activités offrent la possibilité à l'accompagnant d'**apprendre à comprendre la personne** et grâce à cela, à pouvoir lui proposer des choix. Pour ce faire, il doit développer de bonnes capacités communicationnelles, être attentif aux signaux et pouvoir décoder le langage non-verbal de la personne.

1 Tiré de www.vitanime.be

Des activités qui ont du sens pour la personne

Si certaines personnes font preuve d'une passivité passagère lors des activités, il ne faut pas tirer de conclusions hâtives mais plutôt **vérifier objectivement si la personne est encore demandeuse ou pas**.

Les questions que se posera l'intervenant sont : « Quelle est l'histoire de la personne, son parcours, ses préférences ? Que réalise-t-elle encore avec plaisir ? Quelles sont ses compétences, comment l'aider à se valoriser ? »

Ces questions de choix, de compétence, d'histoire de vie vont permettre de **définir des activités qui ont du sens pour la personne** et son entourage, lui offrant ainsi, un sentiment d'utilité, d'estime de soi et lui permettant de jouer un rôle valorisant pour elle et/ou les autres.

Les idées d'activités possibles sont nombreuses et dépendent des intérêts de la personne. Mais l'idéal est de **favoriser ce lien avec l'histoire de vie de la personne**.

Pour ce faire, on pourra lui proposer, lors d'activités, de partager des albums photos, des vidéos, de la musique. Les moyens de communication seront adaptés pour permettre l'expression du vécu personnel, outil de socialisation et de valorisation.

Adapter l'activité à la personne et non l'inverse

Il faut sélectionner avec la personne les activités qui lui conviennent toujours et les adapter pour qu'elle puisse continuer à faire ce qu'elle aime. Le matériel, le moment et le milieu où se déroulera l'activité doivent également être aménagés pour répondre aux besoins de la personne. Ce sera un processus de transformation graduel qui nécessitera de la souplesse et des « allers-retours » dans les aménagements en fonction de l'état de santé physique ou cognitive de la personne. L'objectif est de **s'adapter aux capacités et aux envies de la personne au jour le jour**. Tout cela, bien sûr, dans les limites imposées par les contraintes institutionnelles.

Par exemple: une résidente aime l'atelier cuisine mais elle est de plus en plus lente et demande un accompagnement constant. Plutôt que de la retirer de cet atelier, elle sera réintégrée dans un autre

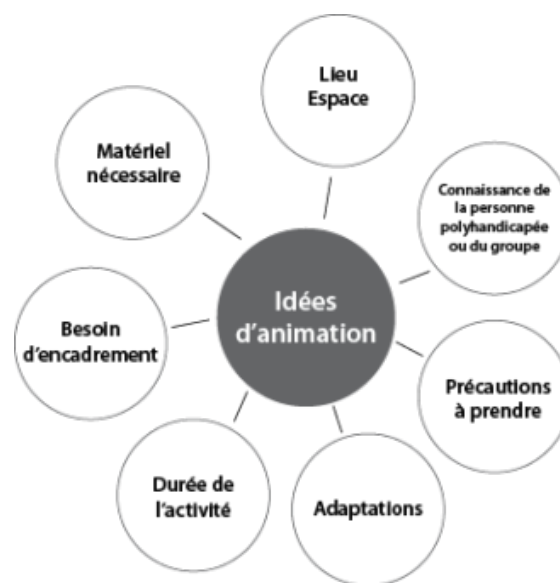
groupe où la cuisine est juste un support pour travailler les sens (sentir, toucher, goûter, chanter,...) et dans lequel il n'y a pas d'obligation de rendement, l'objectif est juste d'y participer.

Qualité et non quantité !

Si être actif est positif pour le maintien d'une bonne condition physique et mentale, il ne faut pas tomber dans l'excès. Il ne s'agit pas de faire une course aux activités diversifiées. Proposer de la nouveauté sans arrêt risquerait de mettre la personne face à ses limites et donc en échec. Au contraire, il vaut mieux partir de ce que la personne sait faire et aime faire et apporter de petits changements progressifs. De même, **il est parfois préférable de proposer une ou deux activités de courte durée par jour et de soigner d'autres moments importants** comme les déjeuners, les repas, les soins corporels. Enfin il est important de créer un endroit où il fait bon vivre et où l'on prend le temps d'être avec la personne, de l'accompagner dans le loisir qui correspond à ses attentes, qui lui donne un « plus » dans sa vie et lui permet de maintenir ses acquis.

Concevoir et préparer son activité

Ce schéma tiré du site www.vitanime.be résume les différents points à surveiller lors de la préparation d'une activité (il a été conçu pour les personnes polyhandicapées mais cela est adaptable au public qui nous concerne).



Préalables à toute activité

Ritualiser pour créer un cadre sécurisant pour les personnes

Ritualiser une activité permet à la personne de fonctionner de manière autonome plus longtemps (les automatismes facilitent le maintien de l'autonomie).

- Le lieu des activités reste fixe (mise en place d'un certain confort).
- Les activités sont proposées au même moment (moments choisis en tenant compte de rythme biologique des personnes, planifiées dans le temps avec une fréquentation fixe et régulière (ex : chaque mercredi de telle à telle heure).
- Les activités se déroulent toujours selon un même canevas, alternent les moments d'échanges, de travail, les moments d'action avec les moments de pause, ils alternent également les relations de groupe et les relations individuelles.

Les activités sont construites à partir de ce que la personne connaît déjà et sont déclinées en différentes versions.

- Différents types d'activités peuvent utiliser les « traces de vie » durant lesquels les résidents partagent des souvenirs par le biais de diapositives, photos, musique, ... L'histoire de vie commence quand le résident entre dans l'institution et elle se crée au fil du temps.
- Les éducateurs respectent les rituels de chacun.
- Les éducateurs rassurent les personnes qui angoissent avant une activité en détaillant l'activité et les participants

Créer une ambiance sereine

- Privilégier les petits groupes
- **Créer un lien avec le groupe.** Cela peut se faire en trouvant un nom pour le groupe, en créant une charte, en définissant un objectif final commun, ...
- Être attentif à l'entente entre les personnes lors de la constitution du groupe
- **Anticiper certaines difficultés** (ex : prévoir une chaise roulante en cas de fatigue, mise aux toilettes préalable)
- Assurer une flexibilité : possibilité d'arriver plus tard, de partir plus tôt, de faire des pauses

Cibler les aides techniques nécessaires

- **Avoir du matériel adapté pour le personnel** (tabouret roulant,...) et les participants (chaise roulante en cas de fatigue,...)
- Analyse de tâche : fragmenter la tâche en étapes à l'aide de pictogrammes.
- **Utiliser du matériel adapté pour faciliter la préhension**, avec l'aide des ergothérapeutes : Boule adaptée sur un crayon, ouvre-boîte non coupant, jeu de l'oie ou jeu de quilles agrandis, coussins vibratoires, mandalas, perles,...

Adapter le local où se déroulent les activités pour le confort des personnes

- Adapter la luminosité pour faciliter la vision
- Organiser l'espace pour faciliter les déplacements (y compris pour les PMR)
- Prévoir du matériel adapté
- Veiller à l'environnement sonore : bruit, résonance
- Adapter les vêtements de la personne à l'activité
- Proposer de l'eau, une tasse de café
- Être attentif au confort thermique de la personne lors des activités
- Bonne position : coussin de soutien, couverture, changements de position réguliers pour les PMR,...

Idées d'activités qui favorisent le bien-être et la quiétude :

Le snoezelen, les massages, cuisiner des plats simples et odorants, bain relaxant, piscine eau chaude.

Sortir à l'extérieur pour prendre le goûter ou l'apéritif ou faire comme si.

Les soins esthétiques, la musique, la lumière tamisée-clip "zen", l'usage des huiles essentielles (attention nécessité d'être formé!), la gym douce, la messe pour certains,...

Le rôle de l'accompagnant pendant l'activité

Observer et communiquer

- Communiquer de manière adéquate avec la personne (voir chapitre Introduction)
- **Expliquer le déroulement de l'activité avec des supports visuels et des pictogrammes**, faire des phrases courtes et claires
- S'assurer qu'elle entende bien ce qu'on lui dit et qu'elle voit bien

- Entendre et prendre le temps de décoder
- La motiver à participer en utilisant un mode de communication qui l'interpelle en se basant sur sa personnalité (ex : utiliser l'humour)

Porter une attention à la santé des personnes

- **Prendre en compte les faiblesses physiques** (ex : épilepsie) ou allergies dans l'utilisation de certains produits, faire attention aux courants d'air, utiliser des vêtements adaptés
- **Utiliser les activités qu'ils apprécient pour maintenir la condition physique** (marcher pour aller à une activité extérieure, piscine, faire les courses avant de cuisiner...)

Favoriser l'autonomie du participant

- **Adapter les activités selon les préférences**, les capacités des personnes
- Permettre à la personne d'arrêter un atelier s'il ne correspond plus à ses attentes
- **Valoriser verbalement la personne**, ne pas la mettre en échec face à quelque chose
- Donner la possibilité aux personnes de faire des choix concernant les activités qu'ils souhaitent réaliser ou non
- **Observer ce que la personne aime**, dans quel domaine elle est compétente pour lui proposer des activités adaptées. Encore faut-il que cela corresponde à ses attentes. Si l'envie est là, elle peut encore découvrir de nouvelles choses.

Evaluer son activité

- Afin de vérifier si l'activité est toujours en phase avec les besoins et les envies des personnes, on peut **faire des sondages ou des échanges réguliers** à l'aide de pictogrammes.
- **Chercher le contact avec la personne et l'observer pendant l'activité** permet de déceler des signes de fatigue ou d'énerverment mais aussi de voir si l'activité lui convient et si elle y prend du plaisir.
- Si cela est nécessaire il faut adapter le type d'activité et les exigences à l'état de fatigue du moment de la personne. Il faut aussi respecter son souhait d'y participer ou non. D'un jour à l'autre les compétences des personnes peuvent varier fortement.
- L'objectif est d'**optimiser les compétences** : on préférera réaliser quelques activités favorites plutôt

qu'une variété d'activités différentes.

- Afin d'assurer une continuité avec les personnes qui s'occuperont du résident après l'activité, on peut faire un retour sur le déroulement de l'activité à l'aide d'une fiche à remplir (l'AVIQ en propose).