EXEMPLAIRE DE LECTURE

ALZHEIMER AUTREMENT

100 ACTIVITÉS POUR PLUS DE VIE !

La méthode Montessori au service des personnes âgées

Préface de Cameron J. Camp

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-scienceshumaines.fr

L'ÉQUIPE D'AG&D QUI A CONTRIBUÉ À CET OUVRAGE :

Coordinatrice visuelle : Shirley Trouville
Coordinatrice rédactionnelle : Christelle Lhernault
Auteurs :
Marie Dusautois, *infirmière engagée dans la diffusion des pédagogies actives et de la parentalité consciente*
Jérôme Erkes, *Psychologue et Neuropsychologue*
Christelle Lhernault, *Psychologue Clinicienne*
Contributeurs :
Kévin Deloulay, *Professionnel en Activité Physique Adaptée*
Audrey De Luca, *Psychologue spécialisée en neuropsychologie et psychopathologie du vieillissement*
Guy Le Charpentier, *Ingénieur en réadaptation*
Marie-Thé Le Villain, *Experte en pédagogie et gérontologie, Coordonnatrice de projets intergénérationnels*
Martine Perlot, *Animatrice et coordinatrice de vie sociale auprès de personnes âgées*
Monika Stroinska, *Psychologue spécialisée en neuropsychologie et psychopathologie du vieillissement*
Consultante visuelle : Florence Legrand
Relecteur attentif : Camille Bompais-Pham

Photographies : © Maya Angelsen
Illustrations : © Baptiste Erkes
Création de couverture : Arnaud Lhermitte
Création de la maquette : Christophe Hermenier
Exécution maquette : Myriam Labarre

© 2019 ESF Sciences humaines
Cognitia SAS
37, rue La Fayette
75009 Paris

2e édition 2022

ISBN : 978-2-7101-4550-9

www.esf-scienceshumaines.fr

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

« Je proteste contre le fait d'être saluée
comme le grand éducateur de ce siècle,
parce que ce que j'ai fait consiste simplement
à étudier l'enfant, à prendre ce qu'il m'a donné ;
c'est cela qui s'appelle la méthode Montessori. »

Maria Montessori

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

REMERCIEMENTS

En préambule de cet ouvrage, nous remercions infiniment le docteur Maria Montessori pour le travail incroyable qu'elle a accompli et offert à l'humanité et qui, jour après jour, nous inspire dans l'accompagnement des personnes âgées.

Merci au Pr Cameron Camp qui a adapté son travail pour en faire une ressource essentielle dans le changement de regard porté sur nos aînés. Merci pour cette saine folie qui l'accompagne et qui nous laisse à penser que tout est possible, pour peu que l'on sache voir et reconnaître les potentiels de chaque individu, souffrant ou non de troubles cognitifs.

Merci à toutes les personnes qui nous ont inspirés et aidés : les personnes âgées, les familles, les bénévoles, les enfants, les professionnels croisés tout au long de notre parcours. Toutes ces personnes que nous rencontrons chaque jour et qui croient encore en un modèle d'accompagnement différent.

Merci aux habitants et aux professionnels des résidences : Les Plaines à Trélazé ; Mathilde Laurent à Villeneuve-lès-Maguelone ; Korian La Colombe à Gigean ; le Château de la Fontaine aux Cossons à Vaugrigneuse ; pour leur accueil chaleureux, et leur joie communicative, dans la réalisation des photos qui illustrent ce livre. Merci à eux d'être des résistants vivants et vibrants, des porteurs d'espoir, de vie et de liberté.

Merci aux personnes accueillies et aux professionnels des accueils de jour de Lussac et de Lusignan, pour les photos offertes qui viennent compléter les illustrations de ce livre.

Merci à tous pour vos partages, vos retours d'expériences, merci pour votre furieuse envie de faire pousser, jour après jour, l'arbre des possibles, dont voici quelques fruits.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

PRÉFACE

Vous êtes sur le point d'entrer dans un ouvrage atypique et, en de nombreux points, remarquable, un document « révolutionnaire » qui, sans en avoir l'air, change les règles du jeu, la manière de concevoir et de regarder le monde et le champ des possibles. Basé sur des recherches menées dans le monde entier, il se veut être une porte ouverte vers une nouvelle manière de penser ce qui est encore appelé de nos jours la « démence », une nouvelle manière de regarder les personnes ayant reçu un tel diagnostic et les possibilités d'accompagnement.

Il s'inspire de la vision et de la démarche éducative de Maria Montessori. Sa philosophie implique que chaque humain, quels que soient son âge et ses caractéristiques, a le droit d'être traité avec respect et dignité, d'avoir un rôle porteur de sens dans sa communauté, de contribuer au mieux de ses possibilités, et de vivre une vie promouvant l'estime de soi, le respect d'autrui et de l'environnement. Maria Montessori n'a pas été seulement une brillante éducatrice et scientifique, mais également un être humain incroyable. Il n'est pas surprenant qu'elle ait été nominée au prix Nobel de la paix, trois fois.

Un des fondements de ce livre est de considérer les personnes ayant reçu un diagnostic de « démence » comme des personnes à part entière ; des personnes normales, comme vous et nous, et ayant des déficits cognitifs, des handicaps qui rendent plus complexes les relations avec leur environnement physique et social mais qui n'altèrent en rien leur humanité. Nous avons tous des handicaps d'une manière ou d'une autre. Et ceux-ci, quelle que soit leur sévérité, ne nous définissent pas en tant que personnes. Ils font juste partie de nous et nous nous y adaptons. Si nous commençons à regarder les « démences » comme des handicaps, plutôt que comme des maladies, alors immédiatement nous changeons notre manière de penser : nous commençons à chercher les adaptations à proposer aux personnes concernées pour compenser leurs faiblesses cognitives, pour leur permettre, ainsi qu'à leurs proches, de vivre une vie qui en vaille la peine.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

Il est temps que se produise un changement radical, une révolution dans la manière dont nous pensons la « démence » et ce que peuvent faire et vivre les personnes concernées. Nous devons voir ces personnes comme pareilles à nous-mêmes. Nous devons les traiter de la manière dont nous voulons être traités. Nous devons voir les compétences et potentiels qui continuent d'exister chez chaque personne. Nous devons permettre aux capacités de s'exprimer, et surtout nous devons permettre à ces personnes de continuer à vivre une vie riche, porteuse de sens et contributive. C'est notre devoir. C'est notre mission. C'est l'objet de ce livre.

Comment nous (re)connecter à l'humanité profonde, qui peut sembler parfois éteinte, des personnes âgées ayant des troubles cognitifs ? Comment réveiller l'humain endormi par trop de restrictions et d'enfermements ? Notamment en lui offrant des occasions de s'engager dans des activités qui ont du sens pour lui. Car ces personnes ont les mêmes besoins et aspirations que tous les autres humains : aimer et être aimées ; ressentir ; bouger ; avoir des buts et du sens dans leur vie quotidienne ; continuer d'apporter quelque chose à ceux qui les entourent ; continuer d'évoluer et de grandir en tant que personnes ; découvrir de nouvelles et belles expériences ; apprendre ; transmettre ; vivre. Avoir des activités adaptées et porteuses de sens permet souvent de répondre à ces besoins. Et y répondre, c'est voir l'humanité s'exprimer, se révéler. Ceci est vrai pour chacun de nous, quelles que soient nos caractéristiques. Nous vous invitons donc à rejoindre une révolution, à créer une nouvelle approche et une nouvelle vision de l'accompagnement des personnes âgées ayant des troubles cognitifs. Dans le monde entier, lorsque nous donnons des formations, la question suivante nous est posée : « Quand est-ce que cette révolution commence ? » Notre réponse est toujours la même : « Ici et maintenant ! »

Il est temps de commencer à changer le monde. Une étape à la fois, du plus simple au plus complexe, mais sans relâche…

Cameron J. Camp, PhD
et Jérôme Erkes

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

LA MISSION D'AG&D

PHILOSOPHIE ET OUTILS VERS UN CHANGEMENT DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Depuis 2009, AG&D (Accompagnement en gérontologie et développements) est un organisme qui développe une vision humaniste des personnes âgées ayant des troubles cognitifs. Il s'inscrit dans un courant centré sur la personne et non la maladie. L'accompagnement proposé par AG&D se nourrit des propositions de Maria Montessori dans le cadre d'une collaboration étroite avec le professeur Cameron Camp.

Les professionnels de gériatrie et les formateurs assurent la transmission concrète de cette vision grâce à leurs expériences de terrain. À travers des publications, des recherches, des développements d'outils, des conférences et bien entendu des formations, AG&D souhaite contribuer à un réel changement de culture dans les pratiques autour du vieillissement. Cet ouvrage s'inscrit pleinement dans cette démarche en vue d'une société plus ouverte, plus inclusive et plus respectueuse de ses anciens et, par là, de tous ceux qui la composent.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-scienceshumaines.fr

SOMMAIRE

Dans les traces de Maria Montessori et Cameron Camp 15
L'approche Montessori adaptée aux personnes âgées 17

1 Autour du repas 27

Prendre avec une cuillère 29
Beurrer des tartines 31
Presser des agrumes 33
Verser du liquide 37
Servir le café ou le thé 39
Moudre du café 41
Utiliser un presse-ail 45
Couper des aliments 47
Utiliser un batteur mécanique 49
Casser des noix 51
Mettre la table 53
Nettoyer la table 57
Essuyer la vaisselle 59
Trier des couverts 61
Choisir une entrée, un plat ou un dessert 62
Faire une liste de courses 65
Préparer une fiche de recette de cuisine 67
Préparer un plat 69
Remplir des pichets ou des carafes 71
Passer le balai 73

2 Prendre soin de soi 75

Se laver les mains 77
Se brosser les dents 80
Se raser 82
Nettoyer son rasoir 85
Se maquiller 86
Choisir ses vêtements 88
S'habiller 90

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

3 Plume et encrier 93

Lire, un potentiel infini 94
Créer un livre Montessori 95
Écrire sa propre histoire : créer un livre de vie 99
Lire seul 103
Lire et discuter ensemble 105
Mettre le courrier sous pli 108
Distribuer le journal ou le courrier 110

Catégoriser 112
Créer des cartes de catégorisation 115
Classer des images en individuel 118
Créer du matériel de catégorisation en groupe 121
Classer en groupe 123
Créer un album photo 127

Signalétique et affichage 130
Créer une signalétique pour s'orienter 133
Personnaliser la porte de sa chambre 136
Décorer son espace personnel 139
Créer des étiquettes de rangement 141

4 Autour du fil et du coton 145
Utiliser des pinces à linge 147
Étendre le linge 149
Repasser 151
Plier et ranger du linge 153
Trier du linge 155
Boutonner 158
Coudre 161
Tricoter 165
Faire son lit 167

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

5 Au vert, dehors comme dedans 169

Arroser les plantes 171
Composer un bouquet 173
Prendre soin d'un animal 175
Créer un abri à oiseaux ou un hôtel à insectes 176
Entretenir un potager 179
Jardiner 183
Tailler des haies ou des arbustes 187
Épousseter les feuilles des plantes d'intérieur 188

6 Autour des outils 191

Ranger et trier des outils 193
Visser ou dévisser 197
Cirer des chaussures ou une ceinture 199
Découper avec une paire de ciseaux 200
Poncer du bois 202
Peindre, lasurer ou vernir du bois 205
Réparer une lampe, une montre ou une horloge 207

7 Vivre ensemble chez soi 211

Gérer une boutique 213
Gérer un café ou une buvette 217
Afficher les informations quotidiennes 221
Accueillir un nouvel habitant 223
Participer ensemble à la vie de la maison : Les comités d'habitants 227
Préparer une sortie : au théâtre, à un concert, au marché… 231
Organiser un événement interne 233
Rédiger un journal interne 237

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

8 Autour de l'art et de la culture 241

Faire du *land art* 242
Utiliser un poste de musique 244
Jouer d'un instrument de musique 247
Peindre 251
Créer des bouteilles de sable arc-en-ciel 253
Monter un spectacle 257

9 Autour du sport 261

Se baigner 262
Jouer au jokari 265
Pratiquer le tennis de table 266
Jouer au billard 269
Respirer en pleine conscience 272
Réveiller son corps 275

10 Réunir les générations 279

Fabriquer des objets 281
Cuisiner ensemble 283
Lire et conter 286
Chanter 289
Jouer à des jeux de société traditionnels 290
Explorer le sac mystère 293
Transmettre l'histoire : ordonner les grandes périodes historiques 295
Transmettre un savoir-faire 299
Mettre en mots les émotions 301
Découvrir le monde 305
Transmettre l'histoire : la bande des âges 307

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Pour encore plus d'activités...

AG&D et ESF Sciences humaines vous proposent de découvrir d'autres fiches d'activité pour compléter l'ouvrage. Vous pouvez les télécharger gratuitement en suivant la procédure suivante :

1. Rendez-vous sur la page du livre du site de l'éditeur :

https://esf-scienceshumaines.fr/hors-collection/334-alzheimer-autrement-100-activites-pour-plus-de-vie.html

2. Cliquer sur « Contenus complémentaires ».

3. Indiquer le code d'accès de la page 310.

4. Télécharger les documents souhaités.

Vous pouvez également retrouver ces fiches en téléchargement sur le site d'AG&D : https://www.ag-d.fr/ressources-et-materiels/

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Dans les traces de Maria Montessori et Cameron Camp



Maria Montessori est l'une des premières femmes médecins en Italie. Humaniste convaincue et éminente chercheuse scientifique, elle a observé l'enfant afin de découvrir et comprendre ses besoins, ses potentiels et ses aspirations.

Ses premières observations ont vu le jour dans la clinique psychiatrique de Rome, où elle fut confrontée à des lieux vides et détériorés, dans lesquels des enfants portant le diagnostic de « débilité[1] » étaient hospitalisés. Elle eut alors l'intuition que le problème de ces « déficients » était bien moins d'ordre médical que pédagogique. Maria Montessori s'est nourrie des travaux de Jean Itard et Édouard Séguin pour développer une approche et un matériel adaptés à ces enfants pour favoriser leur développement, les regarder, les considérer et reconnaître chacun comme une personne à part entière. En leur proposant un environnement préparé et répondant à leurs besoins, elle vit émerger chez eux des potentiels incroyables.

En 1907, elle prolongea son expérience dans un quartier défavorisé de Rome, San Lorenzo. Elle dira que le problème n'est pas ces enfants dits « inéducables », mais bien l'environnement qu'on leur propose. Mêmes constats, mêmes explosions de potentiels.

C'est dans cette éruption d'idées nouvelles sur l'enfant que naîtra la première Casa dei bambini, la Maison des enfants, où l'enfant peut vivre en toute autonomie, avec du mobilier à sa taille, des outils adaptés à sa force ; un lieu où il peut explorer librement ce qui l'entoure et faire des choix, sans avoir peur de se tromper ; un lieu où il apprend naturellement, par la répétition, avec ses mains, en pratiquant des activités qui le captivent et lui permettent de travailler dans le plaisir. La pédagogie de Maria Montessori s'inscrit dans la tradition des pédagogies dites actives en opposition aux pédagogies assises. Elle a laissé en héritage un regard résolument révolutionnaire sur l'enfant et sur l'humanité et son devenir. Ses nombreux ouvrages restent aujourd'hui encore d'une modernité extraordinaire.

1 • Le terme de « débilité mentale » a été très utilisé jusque dans le début des années 1960. Il désignait des enfants atteints d'une altération intellectuelle avec une classification par degrés. Le terme d'idiotie lui était également associé. Ils sont aujourd'hui remplacés par celui de déficience intellectuelle.

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr



Cameron Camp, psychologue américain, est aujourd'hui directeur de recherche et développement dans le Center for Applied Research in Dementia (centre de recherche appliquée sur la démence) qu'il a fondé, à Cleveland, dans l'état de l'Ohio. Tout au long de sa carrière, il s'est consacré au développement d'interventions psychologiques pour les personnes âgées présentant des troubles cognitifs. Dans les années 1990, alors qu'il travaille sur des approches utilisant la mémoire procédurale et les capacités d'apprentissage dans le vieillissement, il est confronté, dans un contexte familial, à la pédagogie développée par Maria Montessori. Le sens et l'intérêt de cette vision, ainsi que les parallèles avec les questions sur lesquelles il travaillait, le saisissent littéralement. Il débute alors une réflexion et de nombreuses recherches sur l'adaptation de l'approche de Maria Montessori à l'accompagnement des aînés pour « permettre aux personnes âgées de réaliser des activités porteuses de sens de manière autonome et positive ». Depuis ses débuts, au fil de ses travaux et de ses rencontres, il a progressivement repris, intégré, développé et adapté les concepts et grands principes montessoriens : créer des ambiances faites pour ceux qui y vivent afin de faire réémerger les personnes cachées par les déficits ; voir et reconnaître les potentiels dans chaque individu ; permettre à chacun de les exploiter par lui-même, d'avoir du contrôle sur sa vie, de trouver du sens dans ce qu'il fait, d'exister comme une personne à part entière, unique et exceptionnelle, etc. « Et pourquoi pas ? », aime-t-il à questionner. Et pourquoi pas ? Aujourd'hui, Cameron Camp continue de développer de nouvelles idées, de nouveaux outils, toujours fondés sur la démarche Montessori. Il collabore en ce sens depuis plusieurs années avec l'équipe d'AG&D. L'ouvrage que vous tenez entre les mains est un exemple du fruit de cette collaboration.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

L'approche Montessori adaptée aux personnes âgées

EXEMPLAIRE DE LECTURE

LA POSTURE DE L'ACCOMPAGNANT

« Aide-moi à faire seul » est sans doute la phrase la plus connue quand on évoque le nom de Maria Montessori. Il s'agit de fait d'un des sens les plus profonds de la démarche Montessori, qu'elle s'adresse aux plus jeunes ou aux plus âgés : passer d'une posture d'aidant dans laquelle, du fait de leurs limitations, et parfois pour aller plus vite, nous faisons tout pour eux, à leur place, à une posture de facilitateur dans laquelle notre rôle est de leur permettre de faire eux-mêmes ce qui a du sens pour eux. C'est un changement majeur qui peut paraître inatteignable, tant parfois les déficits et les difficultés de certaines personnes sont importants. Pourtant, il s'agit d'un défi crucial pour l'accompagnement de nos aînés. L'inactivité a des conséquences désastreuses pour les personnes concernées, en matière d'indépendance et d'autonomie, de bien-être psychologique, de comportements, d'évolution des difficultés, etc.

Ce livre est un recueil d'activités qui s'adresse en priorité aux professionnels formés à l'approche Montessori. Mais, bien sûr, un proche, un membre de la famille ou un ami confronté aux troubles cognitifs des personnes âgées peuvent aussi s'en saisir pour essayer autre chose.

Cet ouvrage vient clarifier l'idée que l'on peut se faire de Montessori en tentant de revenir au sens profond que souhaitait lui donner sa créatrice : offrir la vie à vivre sur des plateaux, sur la table, ou dehors… De la vie absolument !

Ce livre ne présente pas l'approche Montessori dans toutes ses dimensions et ne prétend pas répondre à l'ampleur de tous les possibles. La liste d'activités que vous y trouverez n'est donc pas exhaustive. Peut-être serez-vous surpris par certaines propositions. Peut-être aussi que d'autres idées émergeront à la lecture de ces pages. Prenez les grands principes, et appropriez-vous autant que possible cette approche, ce nouveau regard. Ensuite, laissez fleurir vos idées, faites-les grandir, modelez-les, réinventez-les, au gré des situations et des personnes que vous rencontrerez.

Les principes Montessori présentés ci-après ont pour objectif de vous permettre d'engager positivement une personne dans une activité, de la plus banale à la plus extraordinaire, en en faisant le moins possible vous-même, en minimisant les risques d'échec et en lui permettant de retrouver petit à petit du contrôle sur sa vie et de la confiance en ses possibilités. Ce sont des principes simples pour la plupart, concrets, mais qui vous demanderont peut-être un peu de temps pour devenir naturels. Imprégnez-vous-en, appliquez-les progressivement.

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

Laissez-vous guider par la personne, ne soyez pas celui qui dirige, qui corrige, mais soyez celui qui invite et facilite.

Maria Montessori regardait les enfants, non comme des enfants, mais comme des personnes à part entière, quelles que soient leurs caractéristiques. À nous de faire de même avec les personnes âgées ayant des troubles cognitifs. Elles sont avant tout des personnes ; des personnes encore capables d'apprendre grâce à la mémoire procédurale, capables de s'améliorer avec la pratique, pour peu qu'on leur en offre la possibilité.

Rien dans ce livre ne relève du miracle et, pourtant, il se pourrait que des moments miraculeux se produisent. Vous avez le pouvoir incroyable de faire de l'ordinaire une réalité extraordinaire !

LES 12 PRINCIPES MONTESSORI

Voici donc 12 principes pour guider votre posture et permettre ainsi à la personne que vous accompagnez de s'engager plus aisément dans l'activité.

1 L'activité doit avoir un but, un sens, capter l'intérêt de la personne

Oubliez ce qui a de l'intérêt pour vous ! Le sens que l'activité a pour la personne doit guider votre proposition (et non le sens que vous lui donnez). Par exemple, prendre une douche chaque matin : la personne ne s'y engagera que si elle en a envie et si elle a réalisé cette activité familière avec plaisir par le passé. Gardez bien à l'esprit que les activités doivent être reliées à ce que vous connaissez des personnes à qui vous les proposez.

Donner un but à une activité, c'est lui permettre d'atteindre un résultat concret, observable et qui sert à quelque chose pour la personne ou la communauté : par exemple, trier du linge pour le ranger, couper du pain pour le manger ou planter des fraises pour les cueillir.

2 Concentrez-vous sur les capacités de la personne

À focaliser notre attention sur les déficits, nous ne trouvons plus de pistes ni de solutions. À l'inverse, nous concentrer sur les capacités de la personne ouvre le champ des possibles. Et si nous regardions le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ?

Toute personne, quelle que soit la sévérité de ses difficultés, garde des capacités, parfois minimes mais bien réelles. À nous d'aller les chercher, de les réveiller pour laisser la magie du vivant opérer.

3 Invitez, proposez, sans jamais imposer

Lorsque vous invitez une personne à une activité, adressez-vous à elle en utilisant des formules qui ne lui donnent pas l'impression d'être testée. Par exemple : « Voudriez-vous m'aider à mettre la table ? » ou « Voulez-vous mettre la table ? » plutôt que

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

« Pouvez-vous mettre la table ? » ou encore « Venez mettre la table ! »

Gardez à l'esprit qu'inviter une personne, c'est accepter qu'elle puisse refuser. Recevoir le « non » comme le « oui » et apprendre à y répondre avec autant de douceur, voilà un de nos plus grands défis. Il est toujours possible de demander à la personne si elle préférerait réaliser l'activité une autre fois, ou si elle aimerait faire autre chose, et de respecter sa réponse, quelle qu'elle soit.

Il se peut que des personnes viennent aux activités sans même y avoir été conviées. Laisser une ou plusieurs chaises vides lors d'une activité peut constituer une invitation à y prendre part. Laissez-vous surprendre par la curiosité des personnes. Lâchez prise et laissez leurs envies vous guider. Et si désormais, c'était elles qui décidaient ?

4 Offrez du choix à chaque fois que c'est possible

Dans certaines circonstances, il nous semble impossible d'offrir du choix… et pourtant !

Pour demander à une personne de se laver les mains avant de commencer à cuisiner, il est possible de dire : « Voulez-vous vous laver les mains dans le lavabo de la cuisine ou bien dans la salle de bains de votre chambre ? » ou encore « Préférez-vous vous habiller avant ou après le petit-déjeuner ? » Il est aussi possible de ne donner qu'un seul choix : « Puis-je m'asseoir près de vous ? », « Voulez-vous caresser le chat ? »

Chaque interaction est une opportunité de donner du choix. Même de tout petits choix représentent de grandes choses. Proposer seulement deux choix peut favoriser la capacité de la personne à choisir : entre deux activités, entre deux couleurs, entre deux vêtements, etc.

Choisir et décider participent grandement à redonner à une personne une meilleure estime d'elle-même. Choisir, c'est exister.

5 Donnez à la personne quelque chose à tenir et à manipuler

Dans les activités proposées, les personnes ont toujours quelque chose à tenir, à manipuler. Leurs mains apprennent et réapprennent en pratiquant.

Maria Montessori avait mis en place ce qu'elle appelait « les lectures mains occupées » où elle racontait aux enfants les grands récits de la création de l'univers. Et tandis que leurs mains s'affairaient dans un travail artisanal minutieux, leur esprit se rendait plus disponible pour entendre. Rien de pathologique là-dedans, donc. Dans l'approche Montessori, il est question de pratiquer naturellement de la motricité avec les objets du quotidien, laissés libres d'accès, afin qu'ils puissent être manipulés. Grâce à la manipulation, les personnes mobilisent leur énergie, se concentrent et sont donc plus apaisées.

6 Utilisez des modèles, des indices visuels dans le matériel

Il est important de proposer des repères visuels afin de permettre à la personne de réaliser l'activité de manière autonome et positive.

L'utilisation d'un plateau permet d'obtenir un indice visuel très efficace. La couleur du plateau et ses contours structurent l'espace où se situe l'activité. Cette délimitation permet à la personne de focaliser son

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciences-humaines.fr

attention sur l'activité proposée. Le plateau limite également la zone d'erreur. Il permet de minimiser les mises en échec. Par exemple, un verre d'eau ou une bouteille de sable coloré renversés sur un plateau auront moins de conséquences que sur une table. Toutefois, il est aussi possible de proposer de nombreuses activités sans plateau : en favorisant le contraste entre la table et l'activité, en utilisant des modèles pour rendre l'activité plus facile (voir Mettre la table, p. 54).

D'autres indices visuels (écrits ou en images) peuvent être puissants pour favoriser l'autonomie de la personne dans la réalisation de l'activité, à condition de respecter certains critères (voir encadré p. 22). Par exemple, un affichage « Servez-vous » placé devant une carafe d'eau ou toute activité laissée en libre accès en favorisera l'utilisation spontanée et autonome.

7 Adaptez-vous au rythme de la personne

Pour capter l'attention de la personne, installez-vous à côté d'elle de son côté dominant, mettez-vous à sa hauteur et ralentissez.

Ralentir, c'est accorder son temps à l'autre. Un peu comme un instrument de musique, sans accorder vos cordes, vous ne pourrez pas jouer ensemble.

> ***Le côté dominant***
>
> *La personne est-elle gauchère ou droitière ? A-t-elle des limitations motrices ou sensorielles qui pourraient gêner la réalisation de l'activité ? Formulé plus simplement : son côté dominant est celui qui fonctionne le mieux.*

8 Parlez moins, montrez plus !

Lorsque vous présentez une activité, limitez vos mots ! Pour vous imprégner de ce principe, songez à un jeu de société que vous ne connaissez pas et dont on essaye de vous expliquer les règles interminables avant de commencer la partie. Préférez-vous observer une première partie puis jouer pour mieux comprendre ? Souvent, nos gestes, moins « bavards » que nous, sont plus justes, plus nets, alors que nos mots brouillent les pistes. C'est encore plus vrai pour les personnes présentant des difficultés de langage ou d'attention.

Montrer à la personne sera toujours plus efficace que de lui expliquer. Dans la plupart des activités, votre démonstration lente et précise sera le principal guide pour inviter la personne à poursuivre !

9 Au besoin, divisez l'activité en sous-étapes, une étape à la fois !

Chaque activité peut être divisée en différentes étapes, afin de la rendre réalisable, quels que soient les potentiels de la personne. Il est aussi possible, et parfois nécessaire, de diviser votre présentation en deux temps qui se répètent pour chaque étape, chaque action de l'activité :
1. vous montrez la première étape : « Regardez-moi » ;
2. vous invitez la personne à faire de même : « À vous »

Par exemple, vous prenez le couteau à pain, vous invitez la personne à faire de même. Puis, vous coupez le pain, vous invitez la personne à faire de même, etc.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2022 ESF Sciences humaines
www.esf-sciencehumaines.fr