

Cahier d'exercices destiné aux conjoint.e.s aidant.e.s



Table des matières

Introduction.....	3
Étape 1. Fonctionnement de la trousse.....	3
Étape 2. Recenser ses souvenirs	4
Étape 3. Présence des sens au sein des souvenirs	9
Étape 4. Choix des objets sensoriels.....	12
Étape 5. Planification de l'activité sensorielle	15
Étape 6. Retour sur l'activité sensorielle réalisée.....	17
Étape 7. Trucs et astuces.....	22

Introduction

Ce cahier d'exercices permet de créer une activité sensorielle avec votre conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer. Il s'agit d'une version abrégée de la trousse Web d'activités sensorielles qui contient les informations complètes.

Dans ce cahier d'exercices, vous retrouverez chacune des étapes à réaliser. Pour chacune de ces étapes, un lien vers une capsule vidéo sera disponible pour le visionnement accompagné d'exercices qui y sont associés (sauf pour l'étape 7). Les encadrés réfèrent vers les pages à consulter de la trousse Web d'activités sensorielles lorsque vous en ressentirez le besoin.

Étape 1. Fonctionnement de la trousse

Cette capsule constitue une introduction au fonctionnement de la trousse. Elle vous explique comment visionner les capsules et présente le contenu de la trousse (ex. : exercices, fiches thématiques et personnalisables en format d'impression ou de téléchargement). L'objectif est que vous vous familiarisiez avec les outils afin de pouvoir réaliser votre activité sensorielle.

Lien vers la capsule 1 (durée 1 : 28 minutes)

<https://youtu.be/r7grlw2OQzo>

Pour plus d'information sur cet exercice, se référer à la **page 15** de la trousse Web d'activités sensorielles.

Étape 2. Recenser ses souvenirs

Cette capsule présente les premiers exercices qui consistent à identifier les souvenirs importants de votre couple et à sélectionner les plus pertinents.

Quatre exercices vous aideront à réaliser cette étape.

Lien vers la capsule 2 (durée 3 : 16 minutes)

<https://www.youtube.com/watch?v=9XO9NtsJETc&feature=youtu.be>



Exercice

Recensement des idées et pensées liées à des souvenirs

Le but de cet exercice est de faire ressortir un maximum de souvenirs qui sont importants pour le conjoint et pour la personne elle-même en les exprimant sous forme de mots-clés.

Souvenirs importants du conjoint-e	Souvenirs importants pour vous

Souvenirs communs

À partir de l'exercice précédent, la personne est invitée à choisir les 4 meilleurs souvenirs qui figurent dans les deux colonnes, donc pertinents pour les deux personnes du couple.

Inscire ici les 4 souvenirs potentiels et un mot-clé représentatif de chacun

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Validation pour conserver un souvenir

Cette étape consiste à analyser les 4 souvenirs identifiés dans un tableau décrivant les conditions positives et négatives du souvenir afin de faciliter le choix et d'optimiser l'expérience.

Conditions POSITIVES	Souvenir 1
La possibilité d'évoquer ou de revivre ce souvenir vous rend joyeux.	
L'idée de parler de ce souvenir rend votre conjoint-e heureux-se.	
Ce souvenir est rassembleur entre vous et votre conjoint-e.	
Ce souvenir est une partie de lui-même/elle-même.	
Ce souvenir est apaisant et permet de favoriser la détente, le dialogue, la proximité, la chaleur humaine, etc.	
Il vous est possible de rattacher trois éléments de ce souvenir, à une ou plusieurs modalités sensorielles (vision, audition, olfaction, goût, toucher, proprioception, vestibulaire)	☐ Vue ☐ Ouïe ☐ Odorat ☐ Goût ☐ Toucher ☐ Proprioception ☐ Vestibulaire
Autre* :	
Autre* :	

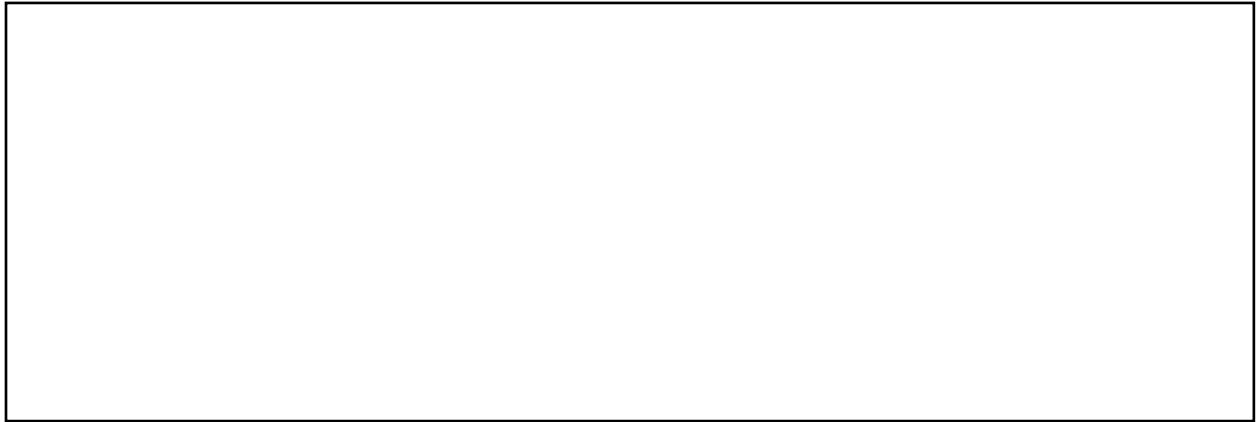
Conditions NÉGATIVES	Souvenir 1

Vous éprouvez des sentiments négatifs (insécurité, impuissance, manque de contrôle, ressentiment, honte, etc.)	
Votre conjoint(e) a vécu ou vit encore des sentiments négatifs (frustration, colère, jalousie, etc.)	
Le lieu, la situation ou l'emplacement est associé généralement à quelque chose de négatif (ex. : hôpitaux, cimetières, etc.).	
Les circonstances sont anxiogènes ou génératrices d'anxiété négative (décès, accidents, funérailles, incendies, etc.).	
Autre* :	
Autre* :	

Synthèse des éléments significatifs

Ce dernier exercice de l'étape 1 est un espace libre afin de noter les plus d'éléments significatifs sur les 4 souvenirs, que ce soit pour compléter le tableau « Validation pour conserver un souvenir » ou simplement pour les conserver pour les prochaines étapes.

Souvenir 1



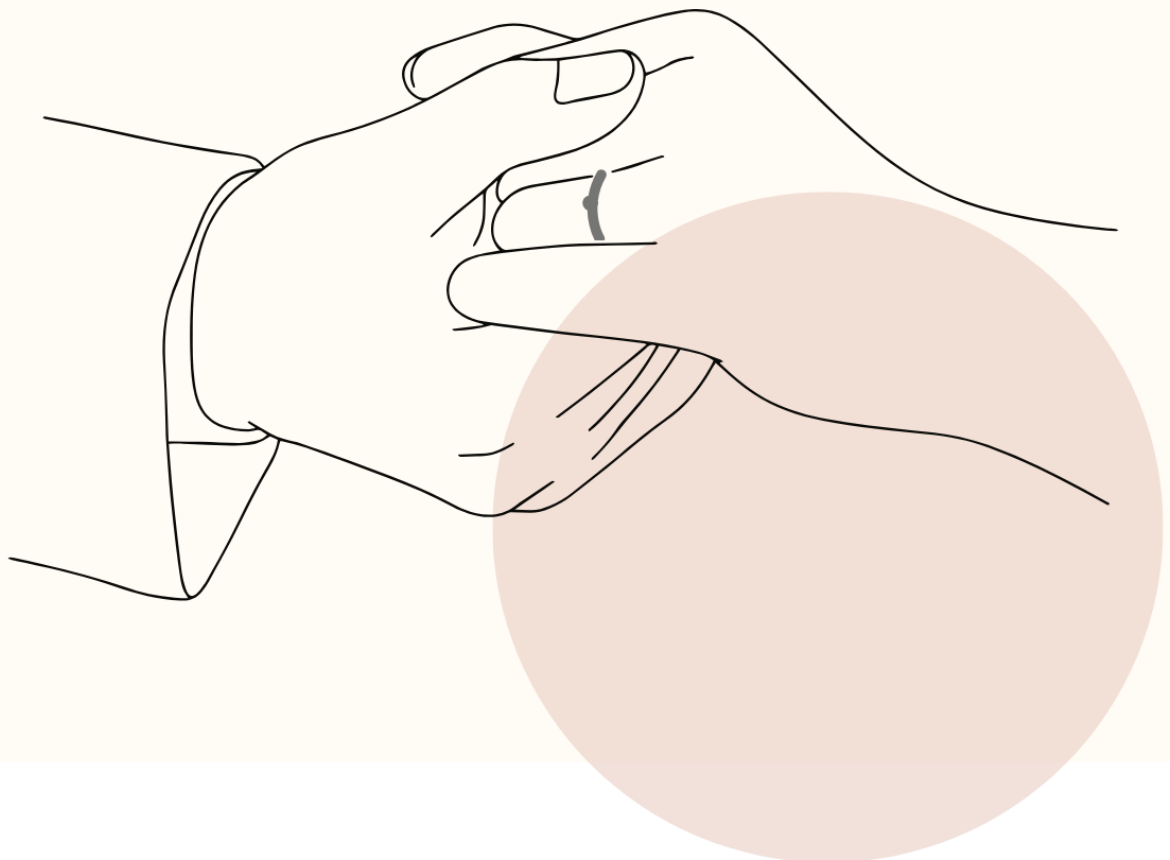
Pour de plus amples informations sur cet exercice, se référer aux **pages 16 à 22** de la trousse Web d'activités sensorielles

Étape 3. Présence des sens au sein des souvenirs

Cette capsule vous propose d'identifier tous les principaux éléments sensoriels de vos souvenirs et vous présente quelques pistes pour chacun d'eux afin de vous aider dans la réminiscence lors de votre activité sensorielle. Cette étape contient deux exercices afin de vous permettre ensuite de choisir le souvenir qui sera utilisé pour celle-ci.

Lien vers la capsule 3 (durée 5 : 37 minutes)

<https://youtu.be/taf8ARB4kTA>



Exercice

Identification des sens

Cet exercice permet d'identifier tous les sens sollicités par chacun des quatre souvenirs choisis. La personne peut s'aider avec les notes faites à l'exercice « Synthèse des éléments significatifs ».

Critères/Sens	vision 	audition 	odorat 	goût 	toucher 	proprioception 	vestibulaire 
Mettez un « X » si le sens est stimulé							
Identifiez le ou les objets associés à un souvenir pour chacun des sens							

Création du profil sensoriel

Cet exercice permet de créer le profil sensoriel de la personne aidée afin d'identifier clairement ses préférences et intolérances ou les préférences de celle-ci et pour que l'activité soit la plus agréable et adaptée possible.

Sens	Description
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive
	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : ☐ Réaction négative ☐ Indifférence ☐ Réaction positive

Souvenir choisi

La personne doit seulement noter quel souvenir est choisi selon le profil sensoriel de la personne et le tableau rempli à l'exercice à l'exercice *Identification des sens* ainsi qu'à *Validation pour conserver un souvenir*.

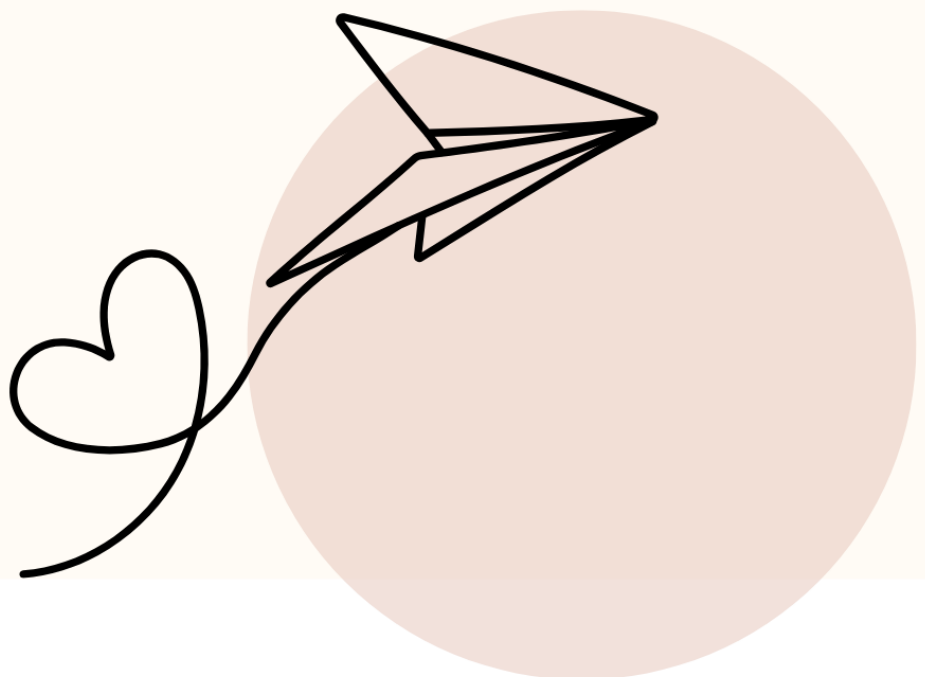
Pour de plus amples informations sur cet exercice, se référer aux **pages 23 à 28** de la trousse Web d'activités sensorielles

Étape 4. Choix des objets sensoriels

Cette capsule donne des conseils et des recommandations sur les objets à utiliser en fonction de chaque sens. La capsule inclut également des avertissements concernant les lieux d'hébergement.

Lien vers la capsule 4 (durée 6 : 52 minutes)

<https://youtu.be/b5mqu9Roba0>



Exercice

Suggestion d'objets permettant la stimulation des sens

Cette étape présente un tableau pour chaque sens, donnant des exemples d'objets à utiliser, basés sur les souvenirs identifiés lors de la phase de recherche du projet.

Exemple de tableau de proprioception :



Exemples extraits des souvenirs	Exemples d'activité sensorielle
Posture active	Certains mouvements du corps peuvent évoquer des souvenirs marquants. Les reproduire peut aider votre partenaire amoureux à replonger dans le souvenir. • Marcher, par exemple sur des feuilles, dans le sable, ou avec des bâtons de marche et des chaussures de randonnée • Danser avec votre partenaire sur une musique vous rappelant le souvenir • Pratiquer un sport que vous faisiez lors de ce souvenir (ex., golf (jeu d'enfant de golf), se lancer un ballon, jouer au mini-hockey, jouer au tennis avec des raquettes pour enfants et des balles en mousse). • Courir (ex., faire du jogging, faire une course sur une courte distance) • Faire une activité pratiquée lors de ce souvenir (par exemple, jouer aux quilles avec des quilles pour enfants). • Cuisiner un plat simple ensemble qui rappelle le souvenir choisi. • Faire une randonnée à vélo (ex. : si un vélo stationnaire est disponible, ou si votre partenaire est en mesure de faire une courte balade à l'extérieur)

Posture de repos	Des postures de repos peuvent être associées à des souvenirs importants pour votre couple. • Position assise (assis sur une couverture ou sur le gazon (ou sur un tapis gazon imitant l'herbe) • Position allongée (allongé dans une chaise longue ou dans un lit, l'un près de l'autre)
Entassement	Se sentir entassé ou écrasé sous quelque chose ou quelqu'un peut aussi être associé à des souvenirs marquants. • Entassé (se coller l'un sur l'autre dans un petit espace, comme dans une voiture) • Écrasé (être écrasé sous une couverture lourde en position recroquevillée)
À prendre en compte pour ce sens	• Votre partenaire présente-t-il-elle des limitations au niveau de sa mobilité ? • A-t-il-elle des difficultés à effectuer certains mouvements ? Si oui, lesquels ? • Présente-t-il-elle un problème d'équilibre ? • Y a-t-il des mesures de sécurité qui s'imposent pour qu'il-elle puisse pratiquer certaines activités physiques ? Si oui, lesquelles ? • Au niveau de ses capacités, présente-t-il-elle des limitations respiratoires, dans l'amplitude des mouvements, une distance maximale à parcourir lors d'une marche, un temps maximal dans une position précise ? Si oui, lesquelles ? • Présente-t-il-elle des conduites impulsives ou imprévisibles dont il faut tenir compte dans l'activité proposée ? Si oui, lesquelles ? • Semble-t-il-elle mal à l'aise dans certaines positions ou dans certains mouvements ?

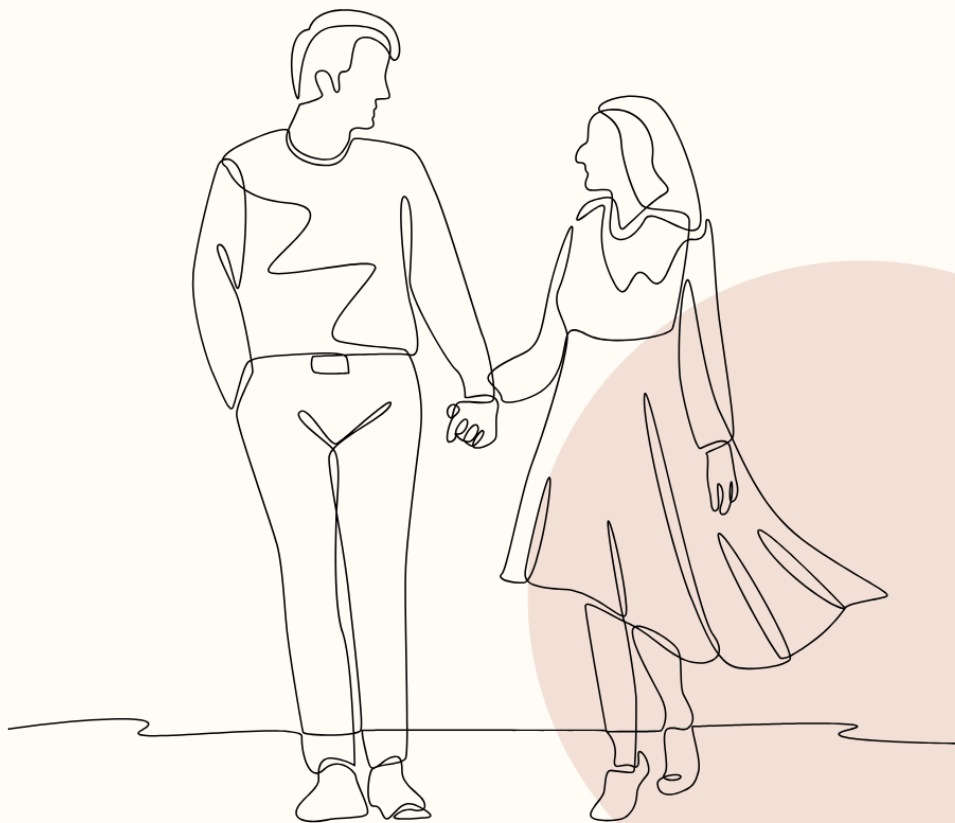
Pour de plus amples informations sur cet exercice, se référer aux **pages 29 à 44** de la trousse Web d'activités sensorielles

Étape 5. Planification de l'activité sensorielle

C'est à cette étape que vous mettrez en place votre activité sensorielle avec l'aide de la capsule qui décrit bien les étapes importantes et qui communique des informations sur l'emplacement, le temps et l'organisation des éléments sensoriels.

Lien vers la capsule 5 (durée 3 : 40 minutes)

<https://youtu.be/N2NfPsS3Zpg>



Exercice

Planification d'une activité

Cet exercice pose des questions à l'utilisateur-trice afin de l'aider dans son processus de création d'activité.

Les questions :

1. Dans quelle pièce se déroulera l'activité ?
2. Devez-vous retirer ou déplacer des meubles ? Si oui, lesquels ?
3. Devez-vous ajouter des meubles ? Si oui, lesquels ?
4. Comment la pièce sera-t-elle aménagée ? Où vous trouverez-vous durant l'activité ? Où sera placé votre partenaire ? Faites une description rapide.
5. Où seront placés les objets choisis pour le souvenir ?
6. Y a-t-il des éléments choisis du souvenir qui seront déjà en action dès que votre partenaire entrera dans la pièce (par exemple de la musique, un diffuseur d'huile essentielle, une photo, etc.) ?

P.S. : Il est important de prendre en considération l'ambiance que vous allez induire avec votre souvenir. Si cette ambiance est très différente de la pièce où vous allez vous trouver avant d'entamer l'activité (ex. : lumière très tamisée vs un lieu très éclairé) il faut prévoir une gradation afin d'éviter le choc lumineux, puisqu'un temps d'adaptation est nécessaire à l'œil pour bien percevoir et éviter toute illusion d'optique.

7. Y a-t-il des éléments qui peuvent être distrayants dans cette pièce ? Si oui, quels sont-ils et comment pouvez-vous les rendre moins distrayants ?
8. Quels sont les moments les plus propices dans la semaine pour réaliser l'activité ?
9. Parmi les moments cités plus haut, disposez-vous d'assez de temps pour la mise en place ainsi que la réalisation de l'activité ?
10. Quelles actions prévoyez-vous pour débiter l'activité et quitter le quotidien ?
11. Quelles actions prévoyez-vous pour mettre fin à l'activité et retourner dans le quotidien de votre partenaire ?

*Il peut être intéressant d'installer un rituel de fin de séance avec votre partenaire amoureux qui lui indiquera que l'activité se terminera bientôt. Cela peut être sécurisant pour lui-elle.

Pour de plus amples informations sur cet exercice, se référer aux **pages 45 à 47** de la trousse Web d'activités sensorielles

Étape 6. Retour sur l'activité sensorielle réalisée

Cette capsule vous permettra de faire le point sur l'activité sensorielle que vous venez de réaliser avec votre conjoint.e.

Lien vers la capsule 6 (durée 2 : 20)

<https://youtu.be/u27N5JIVGHw>



Exercice

Questionnaire Retour sur le déroulement de l'activité

Cet exercice est un questionnaire d'évaluation qui va permettre de savoir quel(s) ajustement(s) faire pour les prochaines activités d'en profiter le plus possible.

Section concernant le déroulement de l'activité		
Comment se sont déroulées la préparation et l'installation des objets ?	☐ Très bien ☐ Bien ☐ Difficile ☐ Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
A-t-il été facile de présenter l'activité à votre partenaire ?	☐ Très facile ☐ Facile ☐ Difficile ☐ Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Comment vous sentiez-vous au début de l'activité ?	☐ Très facile ☐ Facile ☐ Difficile ☐ Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Durant l'activité, vous êtes-vous senti plus proche de votre partenaire ?	☐ Très proche ☐ Proche ☐ Distant ☐ Très distant	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
À la suite de l'activité, vous êtes-vous senti plus proche de votre partenaire ?	☐ Très proche ☐ Proche ☐ Distant ☐ Très distant	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>

Avez-vous, ou votre partenaire, posé un des gestes suivants l'un envers l'autre. Encercler ceux que vous avez observés.	• Se tenir la main • Se caresser • S'embrasser • Se faire cajoler (comme un enfant) • S'asseoir un près de l'autre • S'enlacer • Peigner les cheveux • Masser le dos • Bercer le conjoint • Prendre la tête du conjoint entre les mains • Toucher au sein et aux fesses • Échanger un regard • Mots gentils ou compliments • Surnom affectueux et humoristique • Autre :	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
--	--	--

Avez-vous été interrompu durant l'activité par une source de distraction extérieure (téléphone, arrivée d'une connaissance, etc.) Si oui, Avez-vous continué l'activité ? Et si oui, a-t-il été facile pour vous de vous replonger dans l'activité ?	☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non ☐ Très facile ☐ Facile ☐ Difficile ☐ Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Comment vous sentiez vous en fin d'activité ?		<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Quel est votre degré de satisfaction du déroulement de la séance ?	☐ Très satisfait ☐ Satisfait ☐ Insatisfait ☐ Très insatisfait	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>

Voici les questions :

1. Quels aspects souhaiteriez-vous voir modifier lors de la prochaine séance ?
2. Quels sont les éléments positifs de cette séance d'activité sensorielle ?
3. À la suite de ce retour, quels ajustements seraient nécessaires pour le bon déroulement de l'activité la prochaine fois ?

Pour plus d'informations sur cet exercice, veuillez vous référer aux **pages 48 à 54** de la trousse Web d'activités sensorielles

Étape 7. Trucs et astuces

Cette dernière étape regorge d'astuces et de conseils pour apprécier et profiter pleinement des activités sensorielles. Vous y retrouverez deux outils intitulés « **La roue des émotions** » et « **Identifier les émotions par le biais des micro-expressions du visage** ». Ces deux outils vous aideront à détecter l'appréciation des activités sensorielles par votre partenaire à travers le langage non verbal (expression faciale, position corporelle, etc.).

Pour plus d'informations sur cet exercice, veuillez vous référer aux **pages 55 à 59** de la trousse Web d'activités sensorielles.

