

Quand l'amour prend tout son sens !



RÉDACTION

Carmen Lemelin, psychologue-chercheuse, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Émilie Fontaine, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Darya Ryashy, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

RÉVISION DU CONTENU

Sophie Éthier, professeure, Université Laval

Fernand Bruneau, intervenant en approche sensorielle, membre de l'Association québécoise des intervenants en approche Snoezelen

Julie Gagnon, coordonnatrice, Résidence Marie-Reine-des-Cœurs

Sophie Morin, directrice, Baluchon répit long terme

RÉVISION LINGUISTIQUE ET GRAPHISME

Chantal Lavoie, secrétaire, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

RÉALISATION DU PROJET

Carmen Lemelin, psychologue-chercheuse et enseignante, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Rosalie Lacasse, professionnelle de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Julianne Chenier, coordonnatrice de projet, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Émilie Fontaine, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Darya Ryashy, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Frédéric Dompierre, responsable des communications, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Raphaëlle Brault, auxiliaire de recherche universitaire, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

CAPSULES VIDÉO

Frédéric Dompierre, responsable des communications, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Émilie Fontaine, auxiliaire de recherche universitaire, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Darya Ryashy, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

TROUSSE D'ACTIVITÉS SENSORIELLES

Carmen Lemelin, psychologue-chercheuse et enseignante, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Émilie Fontaine, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

Darya Ryashy, auxiliaire de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

LOGO DU PROJET

Rosalie Lacasse, professionnelle de recherche, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville

PRODUCTION DES VERBATIMS

Kelliane D'Amour, sténographe

Andrée Cadotte, sténographe

FINANCEMENT

Ce projet a été financé par Programme d'innovation dans les collèges et la communauté – subventions du Fonds d'innovation sociale destiné aux collèges et aux communautés.



PARTENAIRES



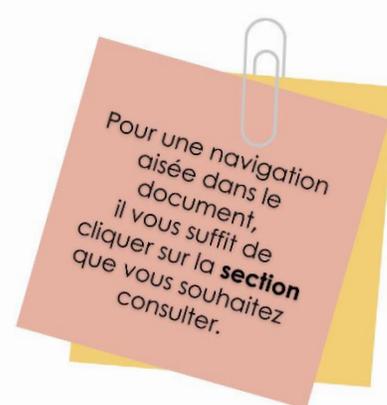
Pavillon Marie-Reine-des-Coeurs



Association québécoise des intervenants en approche **SNOEZELEN**



TABLE DES MATIÈRES

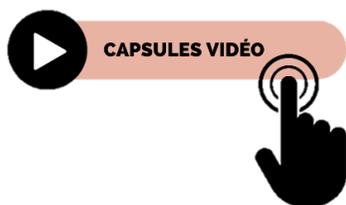


PRÉSENTATION DE LA TROUSSE ET DE SON CONTENU	7
Ce que nous a appris la recherche	8
À qui cette trousse est-elle destinée	8
Quelles sont les retombées attendues	8
Que trouve-t-on dans la trousse	9
Description de l'approche sensorielle de type Snoezelen.....	10
Objectifs poursuivis par l'utilisation de la trousse	11
Comment utiliser la trousse d'activités sensorielles	12
SECTION 1	14
Création d'une activité sensorielle : la procédure à suivre.....	14
Étape 1 : Commençons.....	15
Étape 2 : Ciblons les souvenirs.....	16
Étape 3 : Identifions les sens	23
Étape 4 : Trouvons les objets et stimuli.....	29
Étape 5 : Mettons en scène	46
Étape 6 : Faisons le point	51
Étape 7 : Profitons de cette activité à fond.....	58
IDENTIFIEZ les émotions par le biais des micro-expressions du visage	63
SECTION 2	71
Réalisation d'une activité sensorielle	71
Thème : Notre maison, notre cocon.....	75
Thème : Notre clan, notre famille.....	80
Thème : Notre union, notre mariage, nos épousailles.....	86
Thème : Nous nous souviendrons toujours de ces moments	91

Thème : Nos passions partagées.....	96
Thème : Nos petites merveilles, nos petits-enfants.....	101
Thème : Complices au boulot, nos accomplissements professionnels.....	105
Thème : Notre histoire d'amour.....	110
Thème : Nos évasions, nos voyages.....	115
Thème : Un souvenir unique à notre couple, un souvenir personnalisé.....	121
CONCLUSION	127
ANNEXES	129
Projet de recherche-action ayant mené à l'élaboration de ce rapport	130
OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	130
MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE.....	130
RÉFÉRENCES	132

DESCRIPTION

DES PICTOGRAMMES



Visionnement des capsules



Imprimer les fiches



Télécharger les fiches d'activités



Avertissement

PRÉSENTATION

DE LA TROUSSE ET DE SON CONTENU

CE QUE NOUS A APPRIS LA RECHERCHE

Le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT) a mené un projet de recherche-action en partenariat avec le Baluchon répit à long terme, la résidence privée pour personnes âgées Marie-Reine-des-Cœurs, la Société Alzheimer du Centre-du-Québec (Maison Myosotis), l'Association québécoise des intervenants en approche Snoezelen (AQIAS) et en collaboration avec Sophie Éthier, chercheuse de l'Université Laval et Camille Dolbec, retraitée de l'Université de Sherbrooke et du Centre d'expertise en santé de Sherbrooke. Cette recherche avait pour objectif de soutenir les conjoint.e aidant.e dans le maintien de l'expression affective et de la réciprocité avec leur conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer, par le développement, l'expérimentation et l'évaluation d'une trousse d'activités sensorielles inspirées de l'approche Snoezelen. Ce projet de recherche a été financé par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH - CRSNG) par le Fonds d'innovation sociale destiné aux collèges et aux communautés, Programme d'innovation dans les collèges et la communauté.

À QUI CETTE TROUSSE EST-ELLE DESTINÉE ?

La trousse et son contenu sont destinés à tous les couples âgés dont l'un des partenaires amoureux vit avec la maladie d'Alzheimer, que ce dernier vive à domicile ou en hébergement.

QUELLES SONT LES RETOMBÉES ATTENDUES ?

La trousse d'activités sensorielles s'adresse aux partenaires amoureux d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer. La venue de la maladie d'Alzheimer (MA) transforme la relation conjugale et, dans ce contexte, préserver l'intimité sexuelle ou affective représente un défi (Couture, 2019). Près de 80 % des conjoint.e aidant.e d'une personne vivant avec la MA trouvent leur relation moins sexualisée et intime (Duffy, 1995). L'expression affective et la réciprocité deviennent difficiles à maintenir entre les conjoints, la relation de soin prenant plus de place dans la vie conjugale.

Le maintien des liens affectifs entre les conjoints en contexte de MA est peu documenté. Rares sont les études sur la réciprocité et l'expression affective des couples. Celles qui se sont penchées sur ces aspects montrent que le sentiment de réciprocité peut s'avérer bénéfique pour le ou la conjoint.e aidant.e, puisqu'il allège son fardeau (répit émotionnel) et la qualité des liens affectifs augmente la résilience du couple face aux situations stressantes (Dwyer et Miller, 1990; Habra, Heintze, Neftel et Sahiti, 2013).

L'utilisation de la trousse d'activités sensorielles contribuera à mieux outiller le-la partenaire amoureux(se) de conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer pour maintenir l'expression affective et la réciprocité envers ce dernier-ère et pour observer les manifestations non verbales gratifiantes de réciprocité. Le fait de faire vivre des émotions positives et significatives au conjoint vivant avec la maladie d'Alzheimer favorise une expérience émotionnelle qui peut découler en répit émotionnel. Pour la personne vivant avec la maladie d'Alzheimer, les activités aideront à raviver des souvenirs et à reconnaître plus facilement son-sa conjoint.e dans son rôle d'amoureux(se).

La trousse d'activités sensorielles pour les organisations partenaires du projet se veut un outil pour contrer l'effritement de la relation amoureuse des couples dont une personne vit avec la maladie d'Alzheimer. L'utilisation de la trousse par le ou la conjoint.e aidant.e , lui permettra d'élaborer une meilleure re-connaissance affective et significative du conjoint vivant avec la maladie d'Alzheimer vivant dans une résidence pour personnes âgées (RPA). La découverte ou la re-découverte de composantes significatives pourrait constituer un incitatif à effectuer des visites sur une base plus fréquente. Cette trousse constitue un avantage différentiel en soutien aux couples et permettra d'améliorer les interventions auprès de cette population par les organisations.

QUE TROUVE-T-ON DANS LA TROUSSE ?

La trousse se compose de **quatre** grandes sections :

- **L'introduction** décrit la trousse et ses fondements.
- **La première section** aborde les étapes à réaliser pour la planification d' une activité sensorielle avec son-sa partenaire amoureux(se) vivant avec la maladie d'Alzheimer. Elle comprend une description de l'étape, un lien menant vers une capsule explicative et des outils à utiliser pour compléter l'étape.
- **La seconde section** présente des fiches d'activités sensorielles thématiques qui permettent de réaliser une activité inspirée par l'un des thèmes proposés. Pour aider dans la réalisation d'une activité, des suggestions et des recommandations sont faites pour faciliter la sélection d'objets déjà présents dans votre environnement quotidien et/ou de matériel spécialisé. En plus de la description du déroulement, de l'activité, des trucs et des conseils sont proposés pour enrichir l'activité. Les mises en garde qui s'imposent, de la planification à la réalisation, sont identifiées. Finalement, une section est réservée pour noter vos commentaires et décrire vos observations face à l'activité vécue lors de la rencontre.
- **En annexe**, le projet de recherche ayant permis de développer ses outils et présenté en incluant les références bibliographiques consultées.

DESCRIPTION DE L'APPROCHE SENSORIELLE DE TYPE SNOEZELLEN

Snoezelen est un terme néerlandais issu de la contraction de deux verbes : « **Doezelen** » et « **Snuffelen** ». « **Doezelen** » signifie lézarder, apaiser, se détendre, et fait référence à l'importance du contact avec soi-même, à la recherche du bien-être intérieur (Martin, 2018). « **Snuffelen** », quant à lui, se rapporte à sentir, stimuler, dynamiser et explorer (Salman, 2022), impliquant ainsi un contact profond avec son environnement. Cette approche combine relaxation et exploration sensorielle, offrant un véritable voyage à la découverte de soi et de son monde extérieur. L'approche Snoezelen peut être définie comme : « une approche d'accompagnement non directive qui propose aux utilisateurs un lieu de confort, de détente et de relaxation tout en leur donnant la possibilité d'y effectuer librement des expériences sensorielles simples » (Martin et Adrien, 2005). L'accompagnement non directif est une caractéristique clé de cette approche. L'objectif n'est pas d'imposer un résultat précis, mais plutôt d'offrir un espace où l'accompagnateur expérimente l'expérience avec la personne aidée. L'accompagnateur suit la personne dans son exploration sensorielle, sans attentes ou objectifs rigides.

Les **espaces Snoezelen** sont conçus pour créer un environnement propice à la relaxation et à la stimulation sensorielle. Ils sont aménagés avec des éléments tels que des projections lumineuses apaisantes, des sons doux, des mobiliers confortables et des objets sensoriels (ex. : tube à bulles, fibre optique, couverture, coussins, etc.), visant à créer un espace sécurisant où la personne peut se détendre et se sentir à l'abri des distractions. Ces espaces peuvent être aménagés de diverses manières, en fonction des besoins auxquels ils doivent répondre: espaces blancs, espaces noirs, espaces hybrides, espaces interactifs ou encore des espaces de motricité.

Dans le cadre de cette trousse, l'activité sensorielle de type Snoezelen se déroule entre le ou la conjoint.e aidant.e et la personne aidée. Cette activité repose sur la création d'un environnement immersif et personnalisé, conçu pour évoquer un souvenir précis et favoriser une expérience sensorielle riche et apaisante. Cette activité se déroule dans une pièce spécifiquement choisie et aménagée de manière à recréer l'ambiance du souvenir en question, en utilisant des éléments visuels, sonores et tactiles pour renforcer l'immersion et le ressenti de la personne aidée. Pour évoquer un souvenir précis, par exemple un moment passé à manger sur la terrasse d'un restaurant, vous pouvez aménager la pièce de manière à recréer cette atmosphère particulière. Vous pouvez par exemple installer une petite table extérieure dans la pièce choisie, mettre une ambiance lumineuse pour imiter l'éclairage extérieur (guirlande lumineuse pour le soir ou lampes solaires pour le jour), et ramener toutes les plantes de la maison dans la pièce pour donner l'impression d'être dehors, etc. Pour plus d'idées, consulter les fiches thématiques.

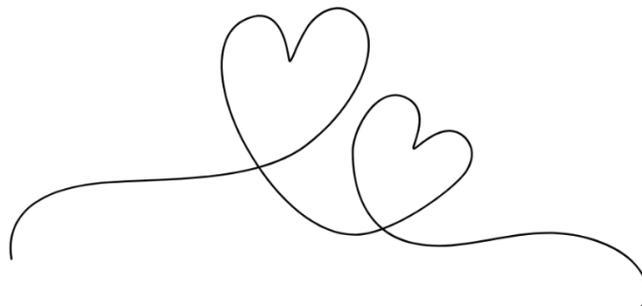
Cette approche fait partie des bonnes pratiques recommandées à inclure dans les centres destinés aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer^{16,17}.

Selon les études, l'approche sensorielle procure plusieurs bénéfices chez les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : une augmentation des émotions positives, une diminution des émotions négatives, l'établissement de relations plus harmonieuses, une meilleure expression verbale, des manifestations non verbales plus significatives, un meilleur rappel de leurs souvenirs de vie et une capacité d'attention augmentée.

OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'UTILISATION DE LA TROUSSE

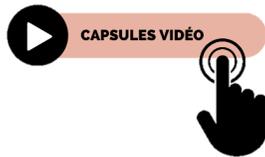
Cette trousse d'activités sensorielles contribuera à ce que le ou la conjoint.e aidant.e soit mieux outillé.e pour maintenir l'expression affective et la réciprocité avec son-sa conjoint.e aidé.e. L'expression affective consiste à faire rejaillir en mémoire les émotions associées à la relation amoureuse ainsi qu'aux souvenirs qui s'y rattachent pour les partager à nouveau. La réciprocité consiste à actualiser la présence du-de la conjoint.e dans l'interrelation amoureuse en tant que couple.

Comme les interventions en approche sensorielle de type Snoezelen sont proposées par des personnes formées, la trousse d'activités sensorielles est un outil d'accompagnement pour les utilisateurs. La section 1 sert en quelque sorte de guide de l'usager aux personnes, formées ou non à l'approche, pour une mise en pratique adéquate et valorisante.



COMMENT UTILISER LA TROUSSE D'ACTIVITÉS SENSORIELLES ?

Le-la partenaire amoureux(se) qui souhaite réaliser une activité sensorielle avec son-sa conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer pourra consulter la section décrivant l'approche sensorielle de type Snoezelen. Ensuite, il-elle pourra suivre la procédure de création d'une activité sensorielle en suivant les étapes une à une. Il-elle lui sera possible de lire le résumé des actions à faire dans l'étape, de visionner la capsule explicative et de compléter les outils proposés. Dans cette section, l'utilisateur rencontrera différentes icônes lui permettant d'accéder à des actions pratiques :



Cette icône indique à l'utilisateur-trice qu'il-elle peut appuyer sur ce lien pour avoir accès au visionnement de la capsule explicative. Il-elle lui est possible de la visionner autant de fois que nécessaire.



Cette icône indique à l'utilisateur-trice qu'il-elle peut télécharger sur son poste de travail l'outil à compléter pour cette étape afin de le compléter à l'écran.



Cette icône indique que l'utilisateur-trice peut imprimer l'outil afin de le compléter en version papier.

Lorsque les étapes ont toutes été réalisées, il est possible pour le-la partenaire amoureux(se) d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer de consulter la section portant sur les fiches thématiques afin d'utiliser celle qui répond le mieux au souvenir choisi. Si aucun des thèmes proposés ne correspond au souvenir retenu, il est possible d'utiliser la fiche du souvenir personnalisé.

Les **fiches d'activités sensorielles** permettront à l'utilisateur-trice d'être accompagné-e pendant la réalisation de son activité sensorielle avec son-sa conjoint.e. Il-elle y retrouvera des indications afin de choisir un lieu adéquat pour organiser son activité, de préparer ce lieu pour la rencontre sensorielle, de choisir des objets et de noter ses observations. Dans cette section, l'utilisateur-trice retrouvera les deux icônes suivantes :



**TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVÉS**

Cette icône indique à l'utilisateur-trice qu'il-elle peut télécharger sur son poste de travail l'outil à compléter pour cette étape afin de le compléter à l'écran.

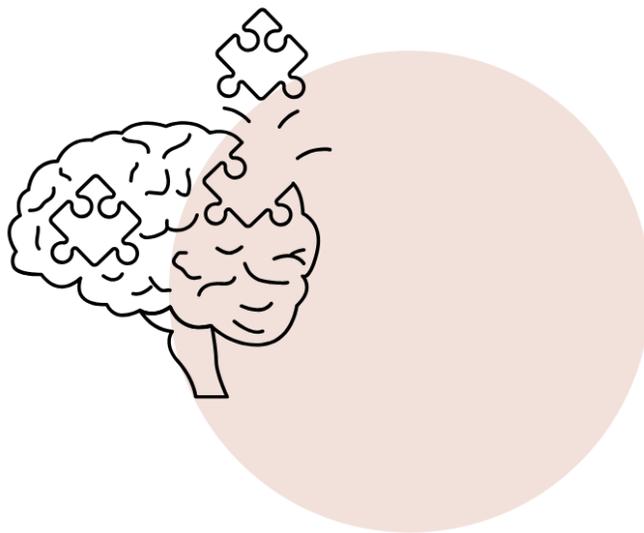


IMPRESSION DES FICHES

Cette icône indique que l'utilisateur-trice peut imprimer l'outil afin de le compléter en version papier.

Bref, la trousse accompagne un-e partenaire amoureux(se) d'un-e conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer dans :

- la planification et la création d'une activité sensorielle,
- la réalisation d'une activité sensorielle
- l'observation des effets de l'activité sensorielle chez le-la conjoint.e.

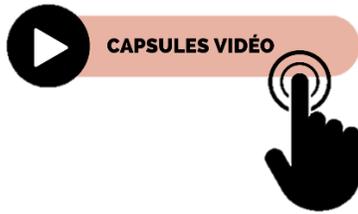


SECTION 1

CRÉATION D'UNE ACTIVITÉ SENSORIELLE :
LA PROCÉDURE À SUIVRE

ÉTAPE 1 : COMMENÇONS

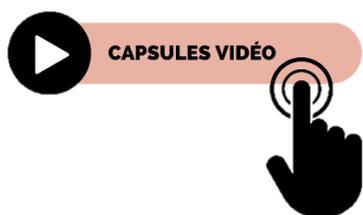
Cette capsule est une introduction s'adressant aux utilisateurs-trices de la trousse. Elle décrit les différentes étapes de réalisation permettant de vivre une rencontre sensorielle avec son-sa partenaire amoureux(se) vivant avec la maladie d'Alzheimer. L'utilisateur-trice est en quelque sorte guidé-e dans sa navigation d'une interface à l'autre comme dans l'optimisation des outils mis à sa disposition.





ÉTAPE 2 : CIBLONS LES SOUVENIRS

Dans cette capsule, l'utilisateur-trice sera invité-e à se plonger dans les souvenirs heureux de sa vie de couple afin d'en sélectionner quelques-uns. Plusieurs trucs et astuces sont disponibles pour guider les utilisateurs-trices dans cette démarche.



Les outils d'accompagnement de cette étape :

- Recensement des idées et pensées liées à des souvenirs
- Souvenirs communs
- Validation pour conserver un souvenir
- Synthèse des éléments significatifs

Recensement des idées et pensées reliées à des souvenirs

Dresser deux colonnes :

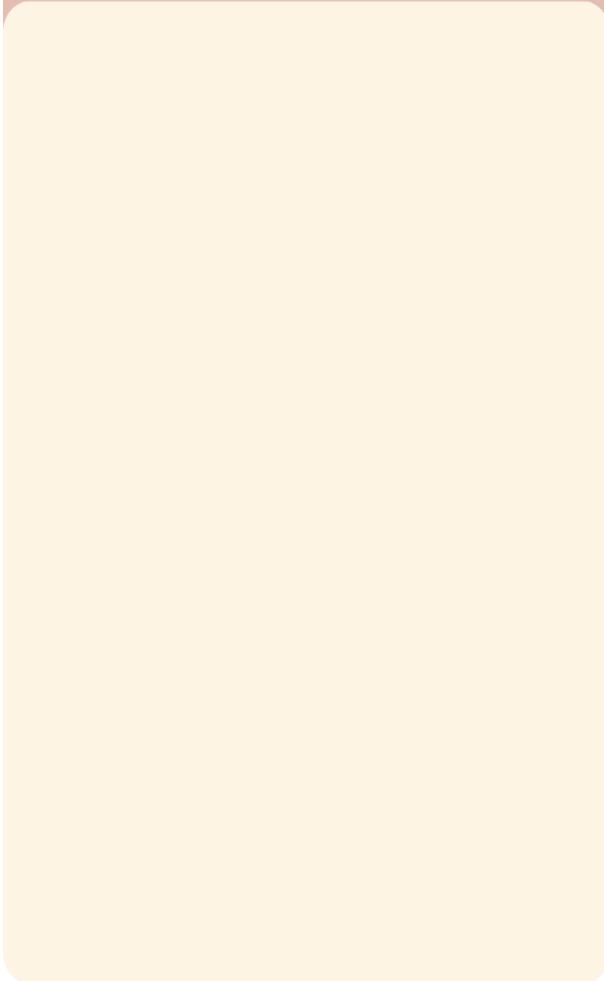
1. Les souvenirs qui vous semblent être les plus importants **pour votre conjoint.e**.
2. Les souvenirs qui sont les plus importants **pour vous**.

Cela peut être :

- Des étapes de la vie que vous avez franchies ensemble : mariage; lune de miel; début de la vie dans un lieu commun (appartement / maison), etc.
- Des activités en famille avec les enfants : repas; cérémonies; vacances, etc.
- Des activités avec les petits-enfants : parc d'attractions; pique-nique, etc.
- Un moment en référence avec un travail (emploi) professionnel ou une entreprise commune : ce qui le-la passionnait, le-la motivait et dont il-elle aimait parler. Ou encore une occupation (professionnelle ou non) hors travail que vous partagiez ensemble : activité communautaire, activité sociale, bénévolat, etc.
- Ce qui vous vient à l'esprit.

Utilisez des **mots-clés** pour décrire brièvement chaque souvenir tel que : un thème (vacances à la plage); un évènement (mariage, baptême, réveillon); projets ou réalisations; passe-temps ou occupation; engagement et reconnaissance sociaux, etc.

Souvenirs importants du conjoint-e

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing notes about important memories of a spouse or partner. The box is light yellow and occupies the lower two-thirds of the left-hand column.

Souvenirs importants pour vous

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing notes about important memories for oneself. The box is light yellow and occupies the lower two-thirds of the right-hand column.

Classement et choix des souvenirs

Cet exercice vous aidera à décortiquer les souvenirs susceptibles de convenir à vous deux (environ 4 souvenirs). Commencez par regarder les deux colonnes et identifiez les souvenirs qui sont communs à vous deux. Ceux-ci devraient avoir une grande importance dans la vie de chacun de vous et de votre couple.

Un truc pour raviver ces souvenirs, c'est de fermer les yeux et de laisser ces éléments refaire surface. Prenez un moment pour vous reconnecter à vos perceptions (sensations positives) qui sont en lien avec les souvenirs. Celles-ci peuvent se composer d'éléments tels que :

- des images, des couleurs (associées à un lieu, à une tenue vestimentaire, etc.);
- des sons (une musique, une chanson, des sons de la nature; un instrument musical, etc.);
- des odeurs; des aliments ou un plat lors d'un repas; un lieu; etc.;
- des actions communes (danse, jardinage, bénévolat, sorties, etc.).

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

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

Validation pour conserver un souvenir

En vous référant aux éléments identifiés pour chacun de vos souvenirs à l'exercice 2, tentez de les associer à un maximum de conditions positives.

Notez les souvenirs que vous avez choisi de conserver et identifiez-les avec votre mot-clé choisi précédemment. Cochez ensuite si les conditions sont remplies ou non. Plus il y a de conditions vertes de remplies, plus le souvenir est bon. Plus il y a de conditions orangées de remplies, moins le souvenir est approprié à l'activité.

Conditions POSITIVES	Souvenir 1	Souvenir 2	Souvenir 3	Souvenir 4
La possibilité d'évoquer ou de revivre ce souvenir vous rend joyeux(se)				
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 fait partie intégrante de lui-même / elle-même				
Ce souvenir est apaisant et permet la détente, le dialogue, la proximité, la chaleur humaine, etc.				
Il vous est possible de lier au moins trois éléments de ce souvenir à une ou plusieurs modalités sensorielles (vision, audition, olfaction, goût, toucher, proprioception, système vestibulaire)	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goût <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Proprioception <input type="checkbox"/> Vestibulaire	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goût <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Proprioception <input type="checkbox"/> Vestibulaire	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goût <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Proprioception <input type="checkbox"/> Vestibulaire	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goût <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Proprioception <input type="checkbox"/> Vestibulaire
Autre* :				
Autre* :				

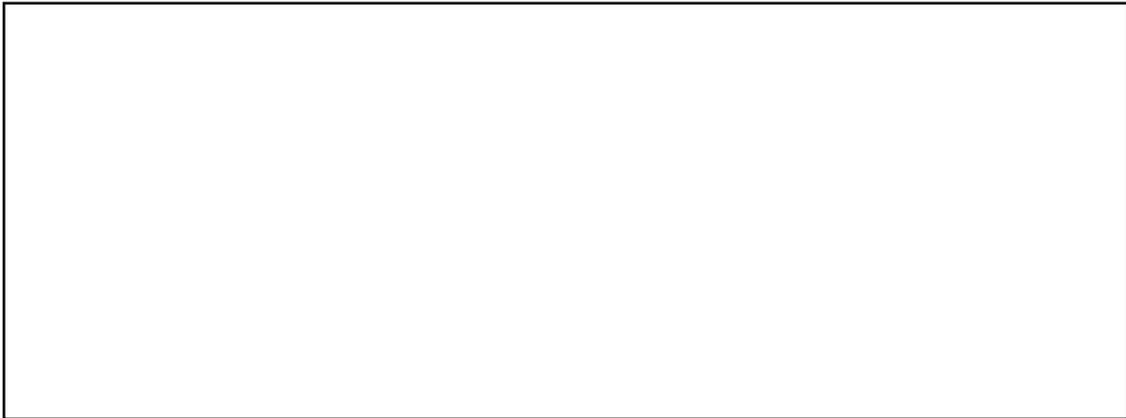
Conditions NÉGATIVES	Souvenir 1	Souvenir 2	Souvenir 3	Souvenir 4
Vous éprouvez des sentiments négatifs (insécurité, impuissance, manque de contrôle, ressentiment, honte, etc.)				
Votre conjoint.e a vécu ou vit encore des sentiments négatifs (frustration, colère, jalousie, etc.)				
Le lieu, la situation ou l'emplacement est généralement associé à quelque chose de négatif (hôpitaux, cimetières, etc.)				
Les circonstances sont anxiogènes ou génèrent de l'anxiété négative (décès, accidents, funérailles, incendies, etc.)				
Autre* :				
Autre* :				

**Vous pouvez ajouter vos propres critères, qu'ils soient positifs ou négatifs, en vous basant sur ce que vous aimez et sur les intérêts (+) ou les désintérêts (-) de votre conjoint.e.*

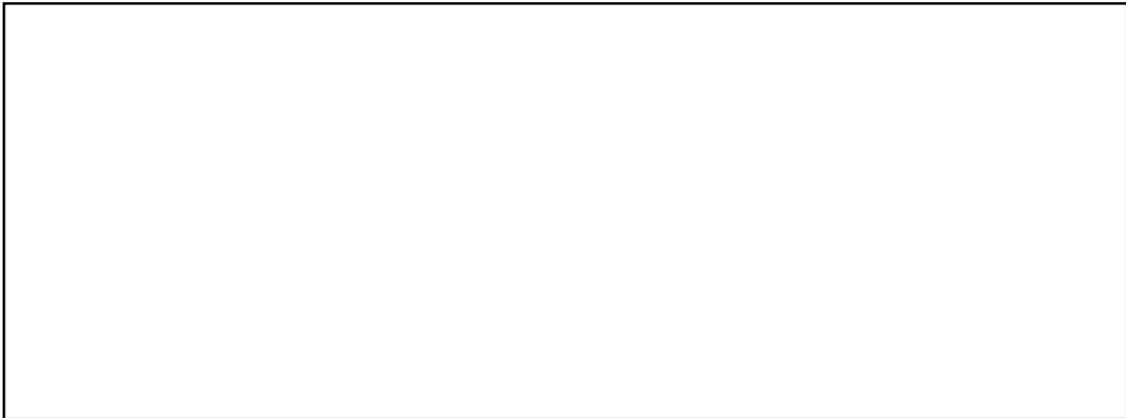
Synthèse des éléments significatifs

Ici se trouve un espace libre afin de laisser cours à votre mémoire et ainsi noter les éléments significatifs des souvenirs choisis. Cela vous sera utile lors de la préparation de l'activité sensorielle avec votre conjoint.e. Prenez tout le temps nécessaire pour vous replonger dans vos souvenirs et remplir ces espaces.

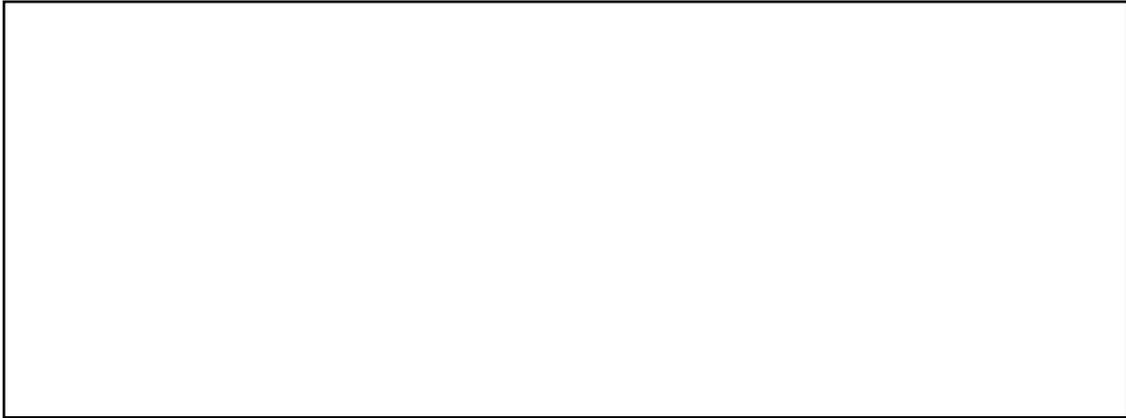
Souvenir 1



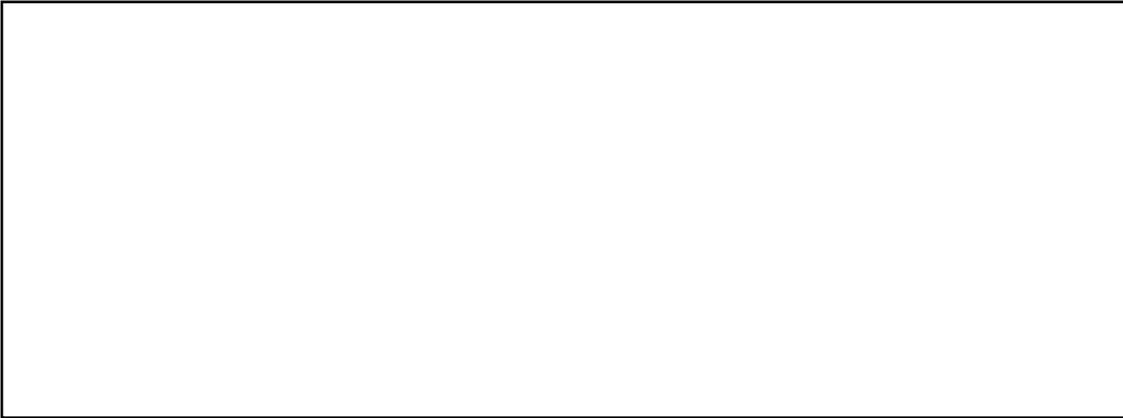
Souvenir 2



Souvenir 3



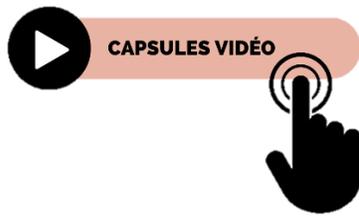
Souvenir 4





ÉTAPE 3 : IDENTIFIONS LES SENS

Les utilisateurs-trices ayant sélectionné leurs souvenirs, peuvent maintenant mettre en lumière les sens qui étaient stimulés lors de ces derniers et broser le portrait sensoriel de leur partenaire amoureux afin de faire un choix final sur le souvenir retenu. Plusieurs pistes de réflexion sont disponibles pour aider les utilisateurs-trices dans ce processus.



Les outils d'accompagnement de cette étape :

- Identification des sens
- Création du profil sensoriel
- Souvenir choisi

Identification des sens



Identifiez les sens et les objets (et/ou son, odeur, image, lieu) associés à chacun des souvenirs choisis :

- La modalité auditive (les sons, les sonorités, le silence, le langage, les mots, la musique, le rythme, la mélodie, etc.) ;
- La modalité olfactive (les odeurs, l'odorat, les fragrances, etc.) ;
- La modalité gustative (qui se ressent en combinaison avec les odeurs, le goût, la texture, la saveur, etc.) ;
- La modalité tactile (toucher, effleurer, tenir, manipuler, pétrir, etc.) ;
- La modalité proprioceptive (les vibrations profondes au niveau des muscles, tendons, articulations, viscères ; le somatique : sensations à la surface de la peau sur l'ensemble du corps) ; la thermique (le chaud, le froid, la température, l'ambiance) ;
- La modalité vestibulaire (positionnement du corps, les mouvements dans l'espace, le balancement, le tonus, la gestuelle, etc.).

N. B. Si vous avez déjà déterminé le souvenir que vous souhaitez utiliser, il n'est pas nécessaire de compléter l'ensemble des tableaux proposés dans le premier exercice. Remplissez uniquement le premier tableau de l'activité « Identification des sens », puis poursuivez avec l'activité suivante « Création du profil sensoriel ».

Souvenir 1 :

Critères/ Sens	vision 	audition 	odorat 	goût 	toucher 	proprioception 	vestibulaire 
Mettez un « X » si le sens est stimulé							
Identifiez le ou les objet(s) associé-s souvenirs pour chacun des sens							

Souvenir 2 :

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

Souvenir 3 :

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

Souvenir 4 :

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

Création du profil sensoriel :

Créer le profil sensoriel de votre conjoint.e.

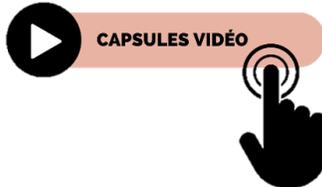
Sens	Description
 vision	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 audition	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 odorat	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 goût	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 toucher	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 proprioception	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive
 vestibulaire	Préférences : Aversions ou intolérances : Échelle : <input type="checkbox"/> Réaction négative <input type="checkbox"/> Indifférence <input type="checkbox"/> Réaction positive

Souvenir choisi :



ÉTAPE 4 : TROUVONS LES OBJETS ET STIMULI

Cette capsule propose à l'utilisateur-trice une panoplie d'idées d'objets et d'accessoires pour chacun des sens afin de recréer leur souvenir tout en offrant des stimulations intéressantes ou stimuli sensoriels intéressants.



Les outils d'accompagnement de cette étape :

- Suggestion d'objets permettant la stimulation des sens



Avertissement

Il est important de prendre en considération l'endroit où demeure votre partenaire amoureux notamment lorsqu'il-elle est hébergé-e dans une résidence pour personnes âgées ou dans un centre d'hébergement de longue durée. Des mesures pourraient être mises en place pour faciliter la tenue de l'activité, et ce, dans le respect de la sécurité des autres résidents. Il est en effet préférable de faire l'activité sensorielle dans la chambre de votre partenaire amoureux dans son lieu d'hébergement plutôt que de tenir l'activité dans un autre lieu. La maladie d'Alzheimer amène souvent de la désorientation et de la confusion pour les personnes vivant avec la maladie. Le déplacement de votre activité sensorielle vers un lieu insécurisant pour votre partenaire amoureux pourrait engendrer des tensions ou de l'incompréhension, affectant l'expression des émotions positives recherchées dans l'activité. Nous vous invitons à en discuter avec le personnel du lieu d'hébergement afin qu'il vous aide à trouver un local adéquat pour celle-ci.

En exemple : une salle de réunion ou autres qui serait plus grande. Il est aussi primordial d'aviser le personnel à l'avance de l'activité sensorielle que vous comptez réaliser avec votre partenaire amoureux. **Dressez** une liste de tout le matériel que vous allez apporter avec vous. **Puis prenez le temps d'en discuter avec** le personnel. Il pourra vous aider à identifier des objets qui pourraient **plaire ou même déplaire** tout en étant sécuritaire pour lui-elle et les autres personnes de la résidence.

Comme mentionné, il est important de connaître les réactions de votre partenaire amoureux concernant les stimuli que vous envisagez d'utiliser. Sont-elles positives ou négatives ? Mais il est aussi essentiel de savoir si votre partenaire présente un trouble du mouvement périodique des membres (MPM) ou des comportements impulsifs (se manifeste-t-il à des moments précis de la journée ? Des circonstances ou des déclencheurs sont-ils connus ?).

goût



Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'objet pour activité sensorielle
Brevages alcoolisés consommés (ex. : vins, bières, boissons fortes).	<ul style="list-style-type: none">• Vin alcoolisé ou non• Mousseux alcoolisé ou non• Bière alcoolisée ou non• Toute autre boisson pouvant être associée au souvenir sélectionné (ex. : café, thé). <p>L'utilisation de contenants ressemblant à ceux utilisés lors de l'évènement peut contribuer à rehausser les souvenirs associés (ex. : verre de champagne ou tasse de café d'espresso). Il existe des versions en plastique de presque tous les types de verre si le verre et les risques de bris représentent un enjeu lors de votre activité.</p>
Aliments moins présents au quotidien ou consommés lors de grandes occasions.	<ul style="list-style-type: none">• Aliments qui, pour votre partenaire amoureux(se) et vous, sont associés à de grands événements ou à des occasions spéciales (ex. : des fruits de mer, de la truite au brandy, des filets mignons, un méchoui, un gâteau d'anniversaire, un dessert spécial, etc.).• Vous pouvez les cuisiner vous-même, mais également vous les procurer auprès de traiteurs ou de restaurants pour plus de commodité.
Aliments cuisinés ou mangés ensemble ou repas réconfortants préférés	<ul style="list-style-type: none">• Il est possible de cuisiner un des plats favoris ou plats réconfortants de votre partenaire amoureux(se). Cuisinez-le pour le partager avec votre partenaire (ex. : une crème aux champignons, un pâté chinois, une sauce à spaghetti, etc.).

Aliments reliés à des souvenirs de bons moments passés en couple	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez recréer des repas ou d'autres moments autour d'aliments avec votre partenaire amoureux(se) qui sont associés pour vous deux à de beaux moments (ex. : une dégustation de vins et de fromage, manger à un buffet, etc.).
Aliments associés à des moments festifs	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez reproduire un repas d'un moment festif vécu avec votre partenaire amoureux(se) en utilisant les aliments et boissons présents à ce moment (ex. : bûche de Noël, gâteau d'anniversaire de naissance ou de mariage, guimauves grillées, méchoui, dégustation de vins et fromages, etc.).
À considérer pour ce sens	<ul style="list-style-type: none"> • Votre partenaire a-t-il-elle des contre-indications à la consommation d'alcool ? • A-t-il-elle la capacité de boire par-il-elle-même ? • A-t-il-elle la capacité de s'alimenter par-il-elle-même ? • A-t-il-elle des restrictions alimentaires ou des allergies ? • A-t-il-elle un bon appétit ? • Exprime-t-il-elle verbalement ses goûts ? • Quels sont ses préférences ou ses petits péchés mignons ? Des aliments sucrés, salés, gras ? • A-t-il-elle des contraintes liées à des textures des aliments ou des breuvages (problème de déglutition) ? • Y a-t-il des aliments qu'il-elle n'aime pas du tout ?

odorat



Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'objet pour activité sensorielle
Nature	<p>De nombreuses odeurs de la nature peuvent être présentes dans le souvenir choisi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eau : air salin, odeur de la mer lorsqu'on s'y baigne, pluie• Forêt : conifère (pin, sapin, cèdre), des feuilles mortes, de l'érable• Fleurs : rose, lilas, des plates-bandes odorantes
Combustion du bois	<p>L'odeur du bois qui brûle peut représenter un souvenir agréable en plus de sa chaleur.</p> <ul style="list-style-type: none">• feux de camp• feu dans le poêle à bois• feu de foyer• huile essentielle ou article qui donne l'odeur de combustion recherchée
Animaux	<p>Les animaux peuvent être une partie intégrante d'un souvenir important.</p> <ul style="list-style-type: none">• odeur de poisson (lors d'excursion de pêche)• odeur d'un chien ou chat
Aliments	<p>Les aliments peuvent laisser des traces sensorielles au niveau de leur goût, de leur texture, mais leur odeur n'est pas à négliger non plus (la flaveur = odeur, saveur, texture, température, aspect, couleur).</p> <ul style="list-style-type: none">• odeur de repas ou de collations favorites (pâté chinois, sauce spaghetti, pain, noisettes, dattes, etc.)• odeur de boissons chaudes ou froides (ex. : vins, bières, café, thé)• odeur de fruits ou de légumes fraîchement cueillis (ex. : pommes, concombres, etc.)• odeur lors de visites extérieures, en pleine nature ou dans un lieu de culture botanique ou agroalimentaire (champs de lavande, plantation d'ananas, vignoble, verger)

<p>Évènements marquants</p>	<p>Certains évènements sont gravés dans les mémoires sensorielles en raison de l'aspect affectif ou émotif associé (significatif, amusant, émouvant, attendrissant, passionnant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odeur saisonnière de l'air au moment où un évènement important de notre vie s'est produit (ex. : odeur de l'été ou de l'automne). • Odeur associée à des évènements cocasses (ex. : robe mouillée) • Huile essentielle ou article qui émettent l'odeur caractéristique recherchée.
<p>À considérer pour ce sens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Votre partenaire amoureux(se) perçoit-il-elle bien les odeurs ? • Réagit-il-elle à des odeurs de son environnement (ex. : réaction aux odeurs de la salle à manger) ? • Accorde-t-il-elle de l'importance aux odeurs (ex. : demande son parfum) ? • Trouve-t-il-elle certaines odeurs désagréables ? • Apprécie-t-il-elle particulièrement certaines odeurs ?



À noter que la plupart des mélodies, sons ou bruits peuvent être retrouvés sur Internet.

Exemples issus des souvenirs	Exemples d'objet pour activité sensorielle
Musique	<p>La musique est présente dans nos vies et plusieurs souvenirs peuvent y être associés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • les pièces musicales qu'on apprécie • les pièces musicales que l'on aime chanter ou fredonner • les pièces musicales qu'on prend plaisir à jouer • les pièces musicales sur lesquelles on danse ou bouge • les pièces musicales qui accompagnent des moments importants
Sons associés à un lieu, à un évènement ou une sortie	<p>Des sons associés à des événements importants qui rappellent des souvenirs</p> <ul style="list-style-type: none"> • de feux d'artifice • le bruit des machines de jeux d'un casino • bruit des voitures (ex. : lors d'une balade ou lors d'une épreuve de course) • le bruit d'un lieu où l'on participe ou où l'on est spectateur d'une activité (ex. : bruit d'une boule de quilles, bruit des boules du bingo, la foule en délire) • le bruit d'endroits fréquentés (ex. : bruit de train, bruit de la ville) • sons d'animaux (ex. : jappement d'un chien)
Sons associés à la nature	<p>Plusieurs sons et bruits perceptibles dans la nature peuvent être associés à un souvenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pluie : le son de la pluie sur des surfaces • Vent : bruit du vent qui secoue des matériaux ou des éléments naturels (ex. : bruit des feuilles d'arbre) • Eau : bruit des chutes d'eau, des vagues, du ruissellement • Forêt : bruit des feuilles, craquement de branches • Sons d'animaux : chant d'oiseaux, son de grenouilles, etc.

**À considérer pour
ce sens**

- Votre partenaire amoureux(se) jouit-il-elle d'une bonne audition ?
- A-t-il-elle des appareils auditifs ?
- Est-il-elle attentif-ive aux bruits environnants ?
- Porte-t-il-elle des sons de son environnement à votre attention lorsque vous faites des activités avec lui-elle ?
- Est-il-elle quelqu'un qui aime la musique ?
- Y a-t-il des mélodies ou chansons qui sont associées à des moments marquants de votre vie à deux ?
- Y a-t-il des mélodies ou des chansons qui le-la rendent heureux(se), joyeux(se) ou le-la détendent ?
- Y a-t-il des sons qui provoquent de la peur ou des émotions négatives ?



Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'activité sensorielle
Posture active	<p>Certains mouvements du corps peuvent être associés à des souvenirs marquants. Les reproduire peut aider votre partenaire amoureux(se) à replonger dans le souvenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher (ex. : sur des feuilles, dans le sable, 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 avez fait lors de ce souvenir (ex. : golf (jeu d'enfant de golf), se lancer un ballon, jouer au mini-hockey, jouer au tennis avec raquette enfant et balle de mousse). • Courir (ex. : faire du jogging, faire une course sur une courte distance). • Faire une activité que vous avez pratiquée lors de ce souvenir (ex. : jouer aux quilles (utiliser des quilles d'enfants)). • Cuisiner un plat simple ensemble qui rappelle le souvenir choisi. • Faire une randonnée de vélo (ex. : si vélo stationnaire disponible ou si votre partenaire amoureux(se) est en mesure de faire une courte balade à l'extérieur).
Posture de repos	<p>Des postures de repos peuvent être associées à des souvenirs importants pour votre couple.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position assise (ex. : assis sur une couverture ou sur le gazon (imiter par un tapis gazon), dans une chaise longue ou une chaise de plage, ou dans un fauteuil berçant) • Position allongée (ex. : allongé dans une chaise longue, dans un lit l'un près de l'autre)
Entassement	<p>Se sentir entassé ou écrasé sous quelque chose ou quelqu'un peut aussi être associé à des souvenirs marquants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entassé (ex. : se coller l'un contre l'autre dans un petit espace, comme dans une voiture) • Écrasé (ex. : sous une couverture lourde en position recroquevillée)

**À considérer pour
ce sens**

- Votre partenaire amoureux(se) 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 ?



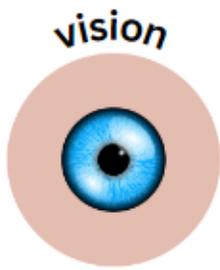
Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'objet pour activité sensorielle
Sensation thermique	<p>La température ambiante ou encore celle de certains objets présents dans un souvenir peut être fortement associée au rappel d'une situation vécue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaleur (ex. : enveloppement dans une serviette chaude, chaleur ressentie près d'une source chaude comme un foyer) • Froid (ex. : air frais du vent reproduit par un ventilateur, sensation froide de la neige, se vaporiser d'eau pour se rafraîchir) • Tremper (ex. : avoir des vêtements trempés sur le corps)
<p>Sensation liée aux textures</p> <p><i>(Les textures des objets peuvent contribuer au souvenir choisi.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rugueux (ex. : texture de l'écorce d'un morceau de bois) • Collant (ex. : toucher de la gomme d'un conifère, texture collante d'un aliment comme le sirop d'érable, le miel) • Doux ou moelleux (ex. : caresser une couverture ou un coussin en sherpa ou le pelage d'un animal domestique) • Velouté (ex. : caresser une couverture ou un vêtement en velours ou une peau d'une pêche) • Piquant (ex. : caresser une couverture ou un vêtement en laine, manipuler un clou, une brosse à cheveux) • Fibreux (ex. : porter un vêtement tissé) • Râpeux (ex. : passer sa main sur une planche à laver, papier sablé, lime à ongles) • Soyeux (ex. : porter un vêtement de soie ou caresser un oreiller en soie) • Lisse (ex. : s'asseoir sur un siège de voiture en cuir, manipuler de la monnaie) • Granuleux (ex. : mettre ses mains dans la terre, le sable, caresser les écailles de poisson) • Texture liquide ou semi-solide, voire humide (ex. : avoir des vêtements trempés sur le corps, toucher quelque chose d'humide, gelée gélatineuse, eau); cireux (ex. : toucher la texture d'une chandelle, balle de caoutchouc, bande élastique d'exercice)

<p>Toucher réconfortant</p>	<p>Certains touches peuvent être associés à des souvenirs heureux à deux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contact physique avec quelqu'un ou quelque chose (ex. : caresser une partie du corps, embrasser une zone du corps) • Manipuler ou toucher (ex. : donner la main, masser une partie du corps) • Enveloppement (ex. : étreinte, câlins l'un contre l'autre) <p>Le toucher est perceptible selon plusieurs caractéristiques : dans son intensité (de légère par effleurement), à profond (par pression ou pétrissage); dans sa durée (de soutenu, d'intermittent, de saccadé, d'irrégulier, court); dans sa vitesse rythmique (lent, régulier/constant, rapide); dans sa contenance (enveloppant, léger, lourd); dans sa consistance (ferme, flexible, souple, spongieux, malléable, moelleux, solide, élastique); dans sa texture (rugueux, lisse, poli, soyeux...).</p> <p>Le réconfort affectif ressenti à travers le toucher va du simple geste, comme tenir la main ou caresser les cheveux, jusqu'à se blottir contre la personne ou l'envelopper avec une couverture. La fréquence comme la durée du geste ou de l'interaction peuvent exercer une influence sur le ressenti.</p>
<p>Vibration</p>	<p>Utilisation de vibromasseur pour le corps ou pour le visage, masseur de main, brosse pour le corps, de coussins masseurs, massage avec des balles ou rouleaux texturés peuvent contribuer au toucher.</p> <p>Les capteurs du sens du toucher se situent non seulement dans les mains et les pieds, mais sur toute la surface de la peau et toutes parties du corps incluant la bouche.</p> <p>Les vibrations s'adressent à la mémoire corporelle (ressentir des variations de tensions à travers les os, les tendons, les muscles et les articulations) et à la mémoire auditive (conscience des sonorités).</p>

	<p>Pour le visage, il est préférable de masser doucement la peau du visage avec un linge chaud ou frais, une crème hydratante ou un baume légèrement parfumé. Le seul élément vibratoire suggéré pour le visage est un rasoir électrique ou un mini vibromasseur conçu à cet effet. Les stimulations vibratoires corporelles peuvent être réalisées à l'aide d'objets comme un vibromasseur, un siège, un coussin ou un matelas vibrant, des brosses pour le corps, des balles ou des rouleaux texturés. Idéalement, les objets vibrants électriques doivent permettre de contrôler l'intensité des vibrations.</p>
<p>À considérer pour ce sens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Votre partenaire amoureux(se) présente-t-il-elle des conditions de santé ou dermatologique particulière dont vous devez tenir compte dans la planification de la stimulation de ce sens ? • Comment votre partenaire amoureux(se) réagit-il-elle à vos diverses manifestations d'affection (ex. : toucher, baiser, étreinte) • Recherche-t-il-elle à manipuler des objets pour leur texture, leur couleur, leur surface ou leur sensation thermique ? Si oui, quelles semblent être ses préférences ? • Verbalise-t-il-elle des commentaires sur les sensations thermiques, ou un souvenir quant aux sensations sensorielles ou émotives, de textures ou de réconfort envers des touchers (ex. : c'est doux ; embrasse-moi encore ; donne-moi la main) ?



Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'objet pour activité sensorielle
Bercements	<p>Le mouvement de bercement est souvent associé à des sentiments d'apaisement chez plusieurs personnes. Il se pourrait que ce type de mouvement soit présent dans le souvenir choisi pour votre partenaire amoureux(se).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bercement de l'eau (ex. : être soumis au tangage d'une embarcation, comme une chaloupe, un bateau ou une gondole) • Bercement d'un fauteuil (ex. : s'asseoir dans une chaise berceuse) • Bercement d'un hamac (ex. : s'allonger dans un hamac) • Bercement d'une balançoire (ex. : s'asseoir dans une balançoire)
Vibrations	<p>Le mouvement de vibration peut aussi être associé à des émotions positives dans un souvenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vibration d'une voiture • Vibration d'un véhicule récréatif (VR, motoneige) • Vibration d'un animal (ex. : monter à cheval) <p>Possible de reproduire certaines vibrations grâce à des coussins de massage.</p>
Déplacements horizontaux	<p>Le mouvement d'un déplacement horizontal qui provoque différentes sensations peut être associé à un souvenir choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glissement en position assis (ex. : glissade sur la neige, glissade sur l'eau) • Glissement en position debout (ex. : ski de fond ou alpin) <p>Peut reproduire ce mouvement en asseyant une personne sur une chaise à roulette.</p>
À considérer pour ce sens	<ul style="list-style-type: none"> • Votre partenaire amoureux(se) a-t-il-elle des sensibilités au niveau vestibulaire (ex. : mal des transports, mal de mer, vertige dans les hauteurs ou sur des ponts) ? • Votre partenaire amoureux(se) aime-t-il-elle se bercer (ex. : balançoire, chaise berçante, hamac) ? • Présente-t-il-elle des difficultés avec son équilibre ? • Présente-t-il des difficultés avec sa motricité ?



Exemples ressortis des souvenirs	Exemples d'objets pour activité sensorielle
Lieux intérieurs	<p>Les souvenirs peuvent s'être déroulés dans des lieux intérieurs. Recréer l'ambiance d'un lieu grâce à des références à des objets, des couleurs, à des projections d'images ou de vidéos, peut aider votre partenaire amoureux(se) à se plonger dans le souvenir choisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lieux de pratique de loisir (ex. : salon de quille, salle de bingo) • Lieux visités (ex. : casino, musée) • Pièces de la maison (ex. : salon avec un foyer) • Lieux d'évènements marquants (ex. : une salle décorée pour un mariage ou une fête de Noël)
Lieux extérieurs	<p>Les souvenirs peuvent s'être déroulés dans des lieux extérieurs. Recréer l'ambiance d'un lieu grâce à des références à des objets, des couleurs, à des projections d'image ou de vidéos, des images de type calendrier, un livre imagé, à des éléments de la nature qui peuvent aider votre partenaire amoureux(se) à se plonger dans le souvenir choisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paysages hivernaux (ex. : sapins enneigés, décors du temps des fêtes sous la neige, centre de glisse ou de ski, pêche sur glace) • Paysages maritimes et des îles (ex. : la mer, la plage, le feu de foyer près du lac, balade en gondole en Italie) • Paysages de saison (ex. : arbres en fleur, tulipes, couleur des arbres à l'automne) • Paysages agricoles ou forestiers (ex. : champ, animaux d'élevage, plantation d'ananas, verger, vignoble, forêt privée, sentier en forêt, érablière) • Hébergement en nature (ex. : chalet, VR, camping, tente) • Lieux visités (ex. : glaciers, montagnes, parc fleuri, maison centenaire, phare)

Personnes présentes	<p>Des personnes ont peut-être été importantes lors de ce souvenir. Vous pouvez les représenter par des photos ou des projections d'images. Si l'on parle de bébé, une poupée peut être un excellent substitut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vos enfants et petits-enfants (ex. : quand ils étaient petits ou maintenant) • Vos parents et beaux-parents • Personnages publics rencontrés
Animaux	<p>Des animaux domestiques qui ont partagé la vie de votre partenaire amoureux(se) et vous. S'ils ne sont plus vivants, vous pouvez les représenter par un toutou ou une photo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chien • Chat • Autres animaux rencontrés
Des objets significatifs	<p>Des objets qui donnent un sens tout particulier au souvenir choisi. Si l'objet est disponible et transportable, vous pouvez utiliser ce dernier. Sinon, vous pouvez envisager un substitut par le biais d'une photo, d'une illustration, d'une représentation miniature ou d'une projection.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voiture (ex. : voiture ancienne Ford 57) • Album de photos de famille • Souvenirs de voyage (ex. : chapeau, objets ramenés du lieu)
À considérer pour ce sens	<ul style="list-style-type: none"> • Votre partenaire amoureux(se) présente-t-il-elle des problèmes visuels qui gênent sa vision ? • Vous parle-t-il-elle de ce qu'il-elle a vu dans son environnement ? • Apprécie-t-il-elle de regarder des photos ? • Y a-t-il des images qui le-la dégoûtent, lui font peur, le-la font se sentir mal ? • Y a-t-il des images qu'il-elle apprécie particulièrement, qui lui font vivre des émotions positives, qui l'apaisent ou la détendent ?

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Votre partenaire amoureux(se) présente-t-il-elle une désorientation face aux temps et aux personnes ? Ceci affecte sa capacité de reconnaître les personnes.• Sa capacité d'attention et de concentration est un autre facteur à considérer. Une image qui comporte trop d'éléments ou de personnages peut nuire au rappel du souvenir. |
|--|--|

Tableau étape 4

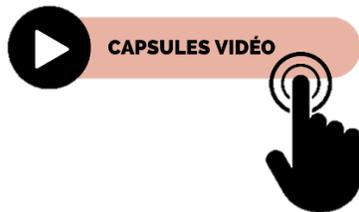
Identifiez les objets que vous utiliserez pour chaque sens lors de l'activité sensorielle, en vous appuyant sur ceux mentionnés dans le tableau de l'étape 3 en lien avec le souvenir choisi.

Sens /Objet	Objet 1	Objet 2	Objet 3	Objet 4
Vision				
Audition				
Odorat				
Goût				
Toucher				
Proprioception				
Vestibulaire				



ÉTAPE 5 : METTONS EN SCÈNE

Cette capsule comporte toutes les étapes importantes pour aider l'utilisateur-trice à mettre en place son activité sensorielle. L'utilisateur-trice sera conseillé-e sur l'emplacement, le temps et l'organisation des éléments sensoriels.



Les outils d'accompagnement de cette étape :

- Planification d'une activité
- Comment créer un moment d'échange pendant l'activité sensorielle

Planification d'une activité sensorielle

Cette section est un petit rappel de la **capsule 5** et elle vous permettra de vous assurer que votre activité sera bien préparée.

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 serez-vous situé pendant 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.) ?

**Il est important de prendre en considération l'ambiance que vous allez créer 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, aurez-vous suffisamment de temps pour préparer et réaliser l'activité pendant les moments choisis ?

10. Quelles actions prévoyez-vous pour débiter l'activité et quitter le quotidien ?

11. Quelles actions envisagez-vous pour conclure l'activité et faciliter le retour au quotidien de votre partenaire ?

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

COMMENT CRÉER UN MOMENT D'ÉCHANGE PENDANT L'ACTIVITÉ SENSORIELLE

1. Accueillez les silences

Les silences ne sont pas des absences de communication. Au contraire, ils peuvent être un espace important où votre proche réfléchit, ressent ou observe. Laissez-le ou laissez-la dans son espace intérieur. Il se peut qu'il n'ait pas besoin de verbaliser ou qu'il prenne plus de temps pour se connecter à l'activité sensorielle. Ne paniquez pas dans le silence. Cela fait partie de cette expérience sensorielle, et votre proche peut être en train de vivre l'instant à sa manière. Si le silence devient trop long ou gênant pour vous, proposez une alternative douce: "Est-ce que tu veux explorer un autre objet ?" "On pourrait essayer un massage des mains si tu préfères."

2. Réfléter et reformuler les émotions

Au lieu de demander des détails sur le souvenir ou d'insister sur le passé, il est préférable de refléter ce que vous observez, en validant les émotions présentes. Par exemple, si vous remarquez que votre proche sourit, vous pouvez dire :

- *Ça t'a fait sourire ! C'est agréable, n'est-ce pas ?*

Cela montre que vous êtes attentif-ve à ses émotions sans chercher à forcer une conversation sur un souvenir précis.

Évitez des questions comme :

- *Est-ce que tu te souviens de ce souvenir ?*

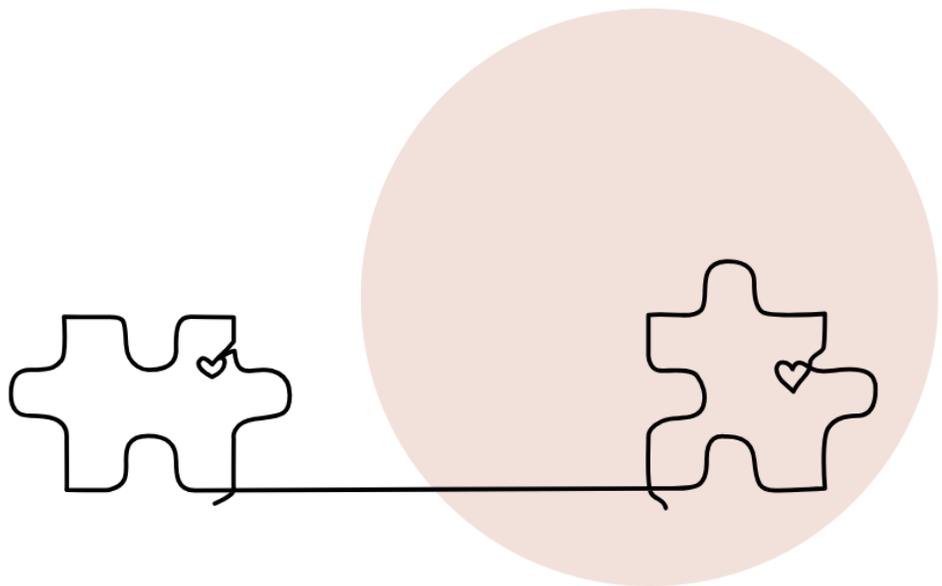
Cela peut être frustrant pour votre proche, surtout s'il a des difficultés à se rappeler. Il est tout à fait normal de ne pas se rappeler du souvenir, surtout dans le cadre de la maladie d'Alzheimer.

3. L'importance du contact physique et des gestes

Le contact physique peut renforcer le lien et offrir un grand confort. Tenir la main, un doux massage ou un contact léger peuvent communiquer plus que des mots. Il est essentiel de toujours respecter les préférences de votre proche. Si votre geste est bien accueilli, n'hésitez pas à le maintenir. Cependant, si la personne semble se retirer ou ne pas apprécier, respectez ses limites.

4. Laissez la personne dans son monde si elle semble absorbée

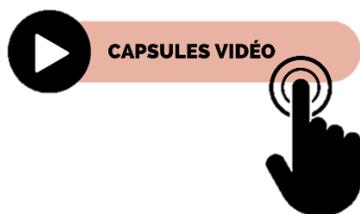
Si votre proche semble très concentré sur un objet sensoriel, un parfum ou un son, il est préférable de ne pas interrompre et de la laisser explorer librement. La maladie d'Alzheimer peut amener des moments de réflexion où la personne est concentrée sur des sensations qui ne nécessitent pas d'échange verbal. Laissez-le ou laissez-la se plonger dans l'expérience, cela fait aussi partie du processus de bien-être.





ÉTAPE 6 : FAISONS LE POINT

Cette capsule invite l'utilisateur-trice à faire le point sur l'activité sensorielle qu'il-elle vient de réaliser avec son-sa partenaire amoureux(se). Il est recommandé à l'utilisateur-trice d'inscrire toutes ses remarques dans le document. Ces dernières seront précieuses lors des futures réalisations de rencontres sensorielles.



Les outils d'accompagnement de cette étape :

- Questionnaire retour sur le déroulement de l'activité

Section concernant le déroulement de l'activité		
Comment se sont déroulées la préparation et l'installation des objets ?	<input type="checkbox"/> Très bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Difficile <input type="checkbox"/> Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
La présentation de l'activité à votre partenaire a-t-elle été facile ?	<input type="checkbox"/> Très facile <input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile <input type="checkbox"/> Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Comment vous êtes-vous senti(e) au début de l'activité ?	<input type="checkbox"/> Très bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Difficile <input type="checkbox"/> Très difficile	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Durant l'activité, vous êtes-vous senti plus proche de votre partenaire ?	<input type="checkbox"/> Très proche <input type="checkbox"/> Proche <input type="checkbox"/> Distant <input type="checkbox"/> Très distant	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
À la suite de l'activité, vous êtes-vous senti plus proche de votre partenaire ?	<input type="checkbox"/> Très proche <input type="checkbox"/> Proche <input type="checkbox"/> Distant <input type="checkbox"/> Très distant	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>

<p>Avez-vous, ou votre partenaire, posé un des gestes suivants l'un envers l'autre ? (Entourez ceux que vous avez observés.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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-la conjoint.e • Prendre la tête du-de la conjoint.e entre les mains • Toucher au sein et aux fesses • Échanger un regard • Mots gentils ou compliments • Surnom affectueux et humoristique • Autre : 	<p><u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u></p>
--	---	--

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

Section concernant votre partenaire		
Selon vous, quel était l'humeur ou l'état général de votre partenaire avant le début de l'activité ?		<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Quels stimuli ont semblé provoquer du bien-être à votre partenaire ?	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goûter <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Vestibulaire <input type="checkbox"/> Proprioception	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Quels stimuli n'ont semblé provoquer aucune réaction chez votre partenaire ?	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goûter <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Vestibulaire <input type="checkbox"/> Proprioception	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>
Quel(s) stimuli(s) ont semblé provoquer une réaction négative ou d'inconfort chez votre partenaire ?	<input type="checkbox"/> Vue <input type="checkbox"/> Ouïe <input type="checkbox"/> Odorat <input type="checkbox"/> Goûter <input type="checkbox"/> Toucher <input type="checkbox"/> Vestibulaire <input type="checkbox"/> Proprioception	<u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u>

<p>Selon vous, comment s'est comporté votre partenaire durant l'activité ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Curieux <input type="checkbox"/> Éveillé <input type="checkbox"/> Somnolent <input type="checkbox"/> Agité <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Apathique <input type="checkbox"/> Distrain <input type="checkbox"/> Concentré <input type="checkbox"/> Souriant <input type="checkbox"/> Autre : 	<p><u>Commentaires/Suggestions/Remarques :</u></p>
<p>Quel était l'humeur ou l'état général de votre partenaire à la fin de l'activité ?</p>		

Quels sont les aspects que vous souhaiteriez voir modifier lors d'une prochaine séance?

Quels sont les éléments positifs de cette séance d'activité sensorielle ?

À la suite de ce retour, quels ajustements seraient nécessaires pour le bon déroulement de l'activité lors de la prochaine séance ?

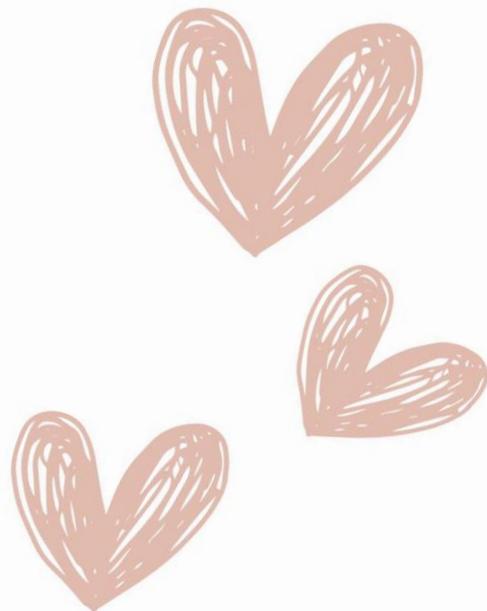
ÉTAPE 7 : PROFITONS DE CETTE ACTIVITÉ À FOND

Cette étape aidera l'utilisateur-trice à apprécier et profiter pleinement des activités sensorielles qu'il réalise et à observer les effets de la rencontre sensorielle chez son-sa partenaire amoureux(se). Il-elle trouvera de la documentation sur la pleine conscience, les différents types de communication et les émotions.

Les outils d'accompagnement de cette étape

- La roue des émotions
- Identifier les émotions par le biais des micro-expressions du visage.

Afin de profiter au maximum de la rencontre d'activité sensorielle avec votre partenaire amoureux(se), nous vous proposons nos trucs et astuces.



Apprenons à lire en nous

Commencez par apprendre à faire une lecture de vous-mêmes en identifiant vos émotions et vos réactions en situation de bien-être comme en situation d'inconfort. Qu'est-ce qui vous fait réagir de manière positive ou négative ? Prenez le temps de porter attention à vos signaux internes, au rythme de votre cœur par exemple, aux muscles de votre visage ou de votre corps qui se tendent ou se détendent, aux sensations de chaleur à des endroits dans votre corps, etc. Posez-vous la question : comment je me sens en ce moment ? Suis-je joyeux ? Serein ? Triste ?

Vous pouvez vous référer à la roue des émotions à la **page 62** afin de vous aider à mettre un mot sur votre ressenti et développer votre littératie émotionnelle.

Si identifier vos émotions est un défi pour vous au quotidien, vous pouvez intégrer à votre routine des moments de pleine conscience. Cette technique vous permet d'être plus sensible à ce qui se trouve autour de vous et à l'intérieur de vous. Elle vous permettra ainsi d'être plus en contact avec vos émotions et d'être dans le moment présent lors de vos activités.

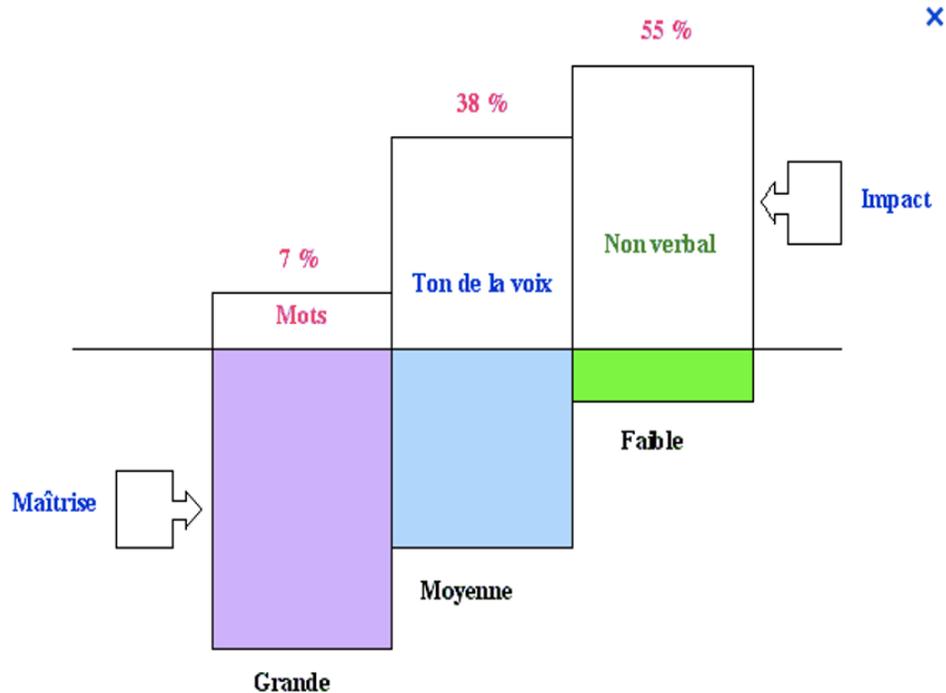
Si cela vous intéresse, nous vous recommandons un balado de 15 minutes gratuit sur Passeport Santé, vous trouverez le lien ici : <https://www.passeportsante.net/audio?doc=me-sens-ici-maintenant>

Apprenons à lire notre partenaire amoureux

Outre l'identification de vos propres émotions, il peut être utile de savoir reconnaître les émotions de notre partenaire amoureux.

Il est important de se rappeler que les troubles neurocognitifs portent atteinte à la communication verbale de votre partenaire et peuvent rendre difficile pour lui ou elle l'élocution (ex. : trouver ses mots, une diminution du temps à échanger avec d'autres personnes, la création de nouveaux mots pour remplacer ceux qui ont été oubliés, etc.). Toutefois, rien n'est perdu puisque nous communiquons de plusieurs manières. En effet, la communication verbale, soit les mots que nous utilisons, ne représente que 7 % de la totalité de l'information que nous communiquons. Une majeure partie de notre communication, 55 %, passe par la communication non verbale, soit l'expression de notre visage, notre posture et notre gestuelle. La partie restante se transmet à travers la communication paraverbale, soit le ton, le rythme d'élocution et le volume de la voix.

Notez que l'utilisation des mots sollicite davantage les fonctions cognitives, tandis que le non verbal en sollicite moins, mais l'impact sur l'autre personne est très grand. Le ton de la voix a aussi une grande importance dans la communication non verbale.



Par conséquent, il sera pertinent de se concentrer sur la communication non verbale de votre partenaire afin de déceler ce qu'il ressent. Voici quelques manifestations corporelles sur lesquels vous concentrer :

- **L'expression faciale**
 - Porter votre attention sur le regard de votre partenaire : Est-il fixe ? Est-il porté ailleurs que sur vous ? Est-ce que votre partenaire vous suit du regard ? Ses yeux sont-ils ouverts ou fermés ?
 - Vous pouvez aussi regarder la bouche : Voyez-vous un sourire ? Est-elle crispée ? Exprime-t-elle une baboune ?
 - Les sourcils : Sont-ils froncés ? Haussés ? Neutres ?
 - Présence de bâillement ou non ?

- **Ensuite, observer la position corporelle**
 - La personne est-elle recroquevillée sur elle-même en position fœtale ou se tient-elle bien droite ? Ses bras sont-ils croisés ou ouverts ? Comment ses jambes sont-elles placées ? Sont-elles en mouvement ? La tête est-elle bien droite ou penchée en avant ou en arrière ?

- **Restez attentif aux signes montrant que votre partenaire cherche à établir un lien.**
 - Votre partenaire vous tend-il les mains ou les bras ?
 - Son regard se plonge-t-il dans le vôtre ?
 - Votre partenaire tente-t-il de vous faire un câlin ou de vous embrasser ?

- **Y a-t-il présence de problèmes comportementaux ?**

- La personne donne-t-elle des coups de pied ou de poing ?
- Cherche-t-elle à vous frapper ?
- Crie-t-elle, cherche-t-elle à vous mordre ou à cracher ?
- Notez que la présence de tels comportements exprime un besoin, le but n'est pas réellement de vous blesser, mais plutôt d'exprimer qu'ils ont faim/soif/besoin d'aller aux toilettes, un inconfort, un sentiment désagréable tel que la peur ou l'angoisse ou encore une recherche de votre attention. Montrez à votre partenaire que vous cherchez à le-la comprendre et que vous êtes à son écoute, cependant, ne tolérer pas les comportements violents.
- Si ce type de comportement se produit, mettez fin immédiatement à l'activité sensorielle.
- De plus, ne débutez pas d'activité sensorielle avec votre conjoint.e s'il ou elle s'est comporté.e de cette façon durant la journée.

Vous pouvez vous référer au tableau d'identification des émotions par les micro-expressions à la **page 63** pour vous aider à décoder ce que vous observez chez votre partenaire.

Afin de favoriser l'expression par la communication non verbale, voici quelques conseils :

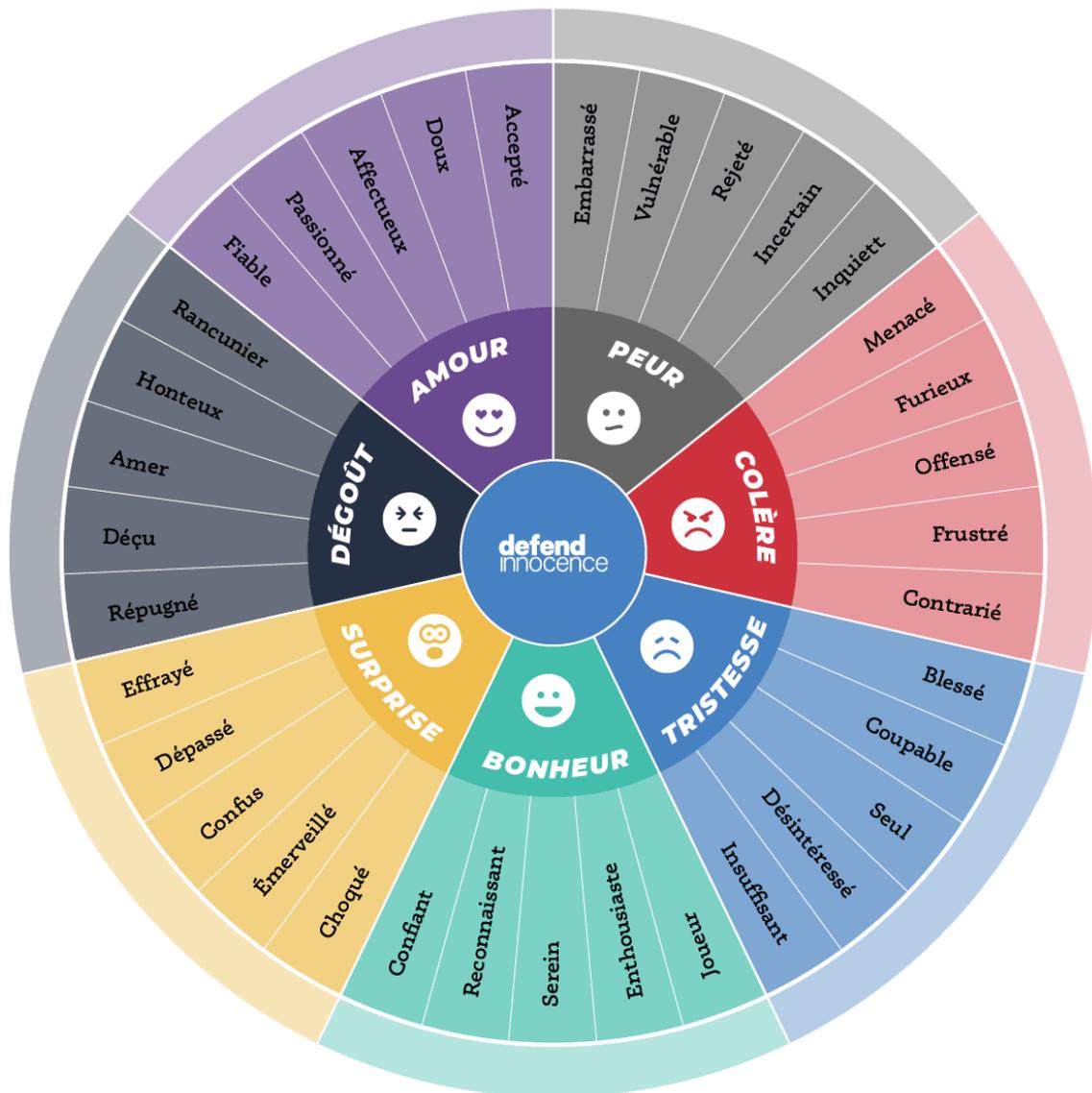
- Tenez-vous face à face.
- Maintenez le contact visuel le plus possible.
- Accompagnez vos paroles de gestes.
- Écoutez attentivement la personne et essayez de lire ses émotions.
- Optez pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant.
- Assurez-vous que la paire de lunettes ou l'appareil auditif est bien fonctionnel.
- Favorisez le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante.
- Évitez un ton de voix enfantin ou moqueur.
- Évitez des discours en discordance avec votre ressenti, pensez tout ce que vous dites sincèrement.

Pour finir, privilégiez l'humour et le rire, qui peuvent vous aider à vous rapprocher, à éliminer les tensions et à agir comme une thérapie pour vous deux. Nous espérons que ces conseils vous seront utiles et que votre session sensorielle vous sera bénéfique.

Bonne continuité !

La roue des émotions

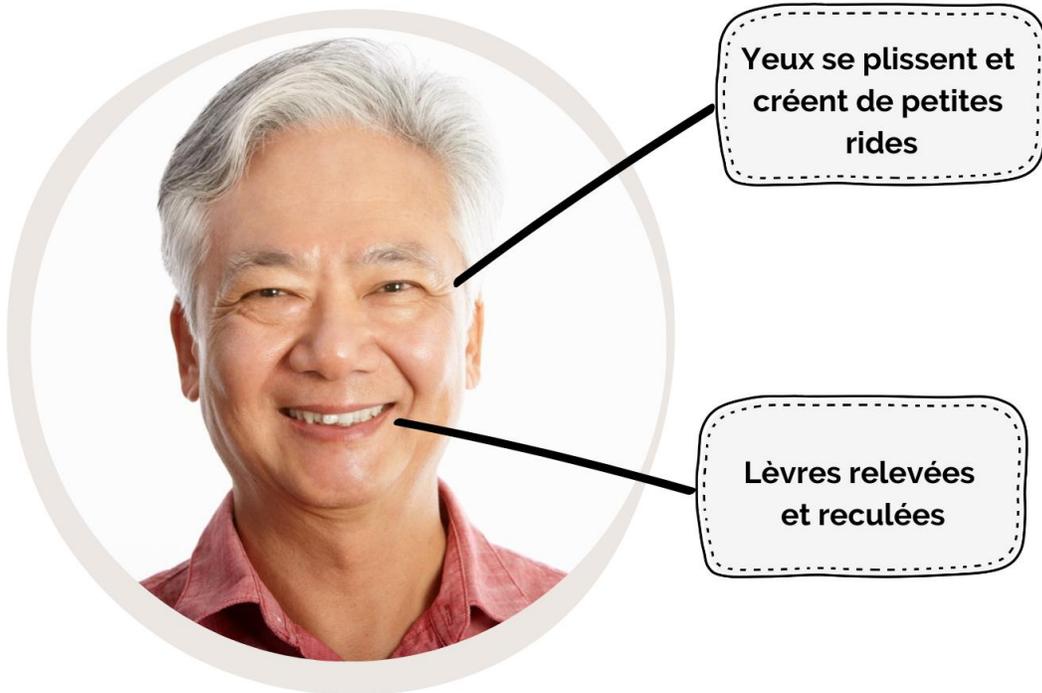
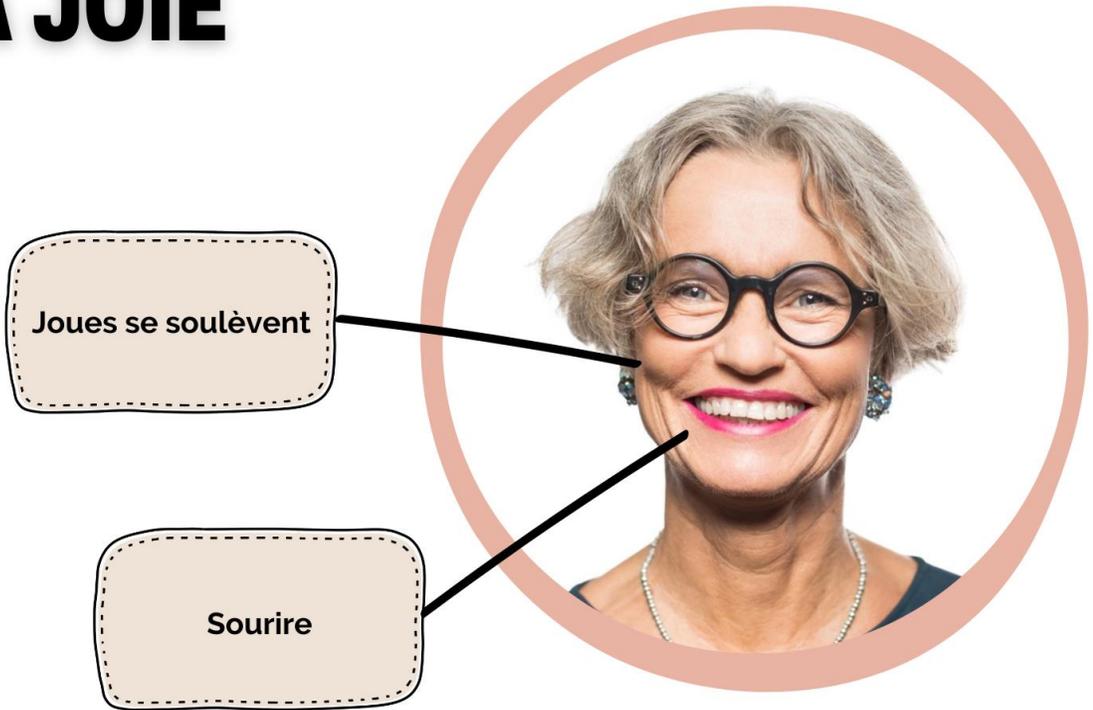
La roue des émotions présente, en premier lieu, les six émotions primaires : la joie, la colère, la peur, la surprise, le dégoût et la tristesse. Nous avons aussi ajouté le sentiment d'amour comme 7e émotion primaire. Pour chaque émotion primaire, vous trouverez quelques déclinaisons afin de préciser votre émotion et ainsi être encore plus conscient de vous-même.



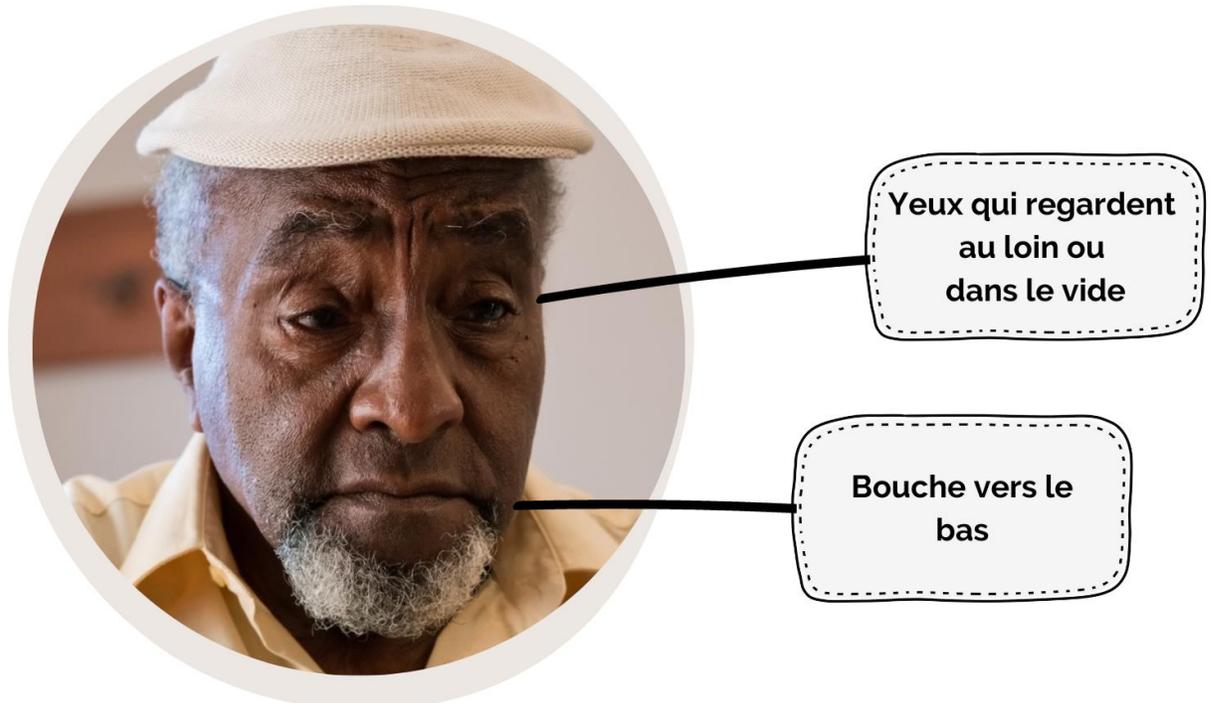
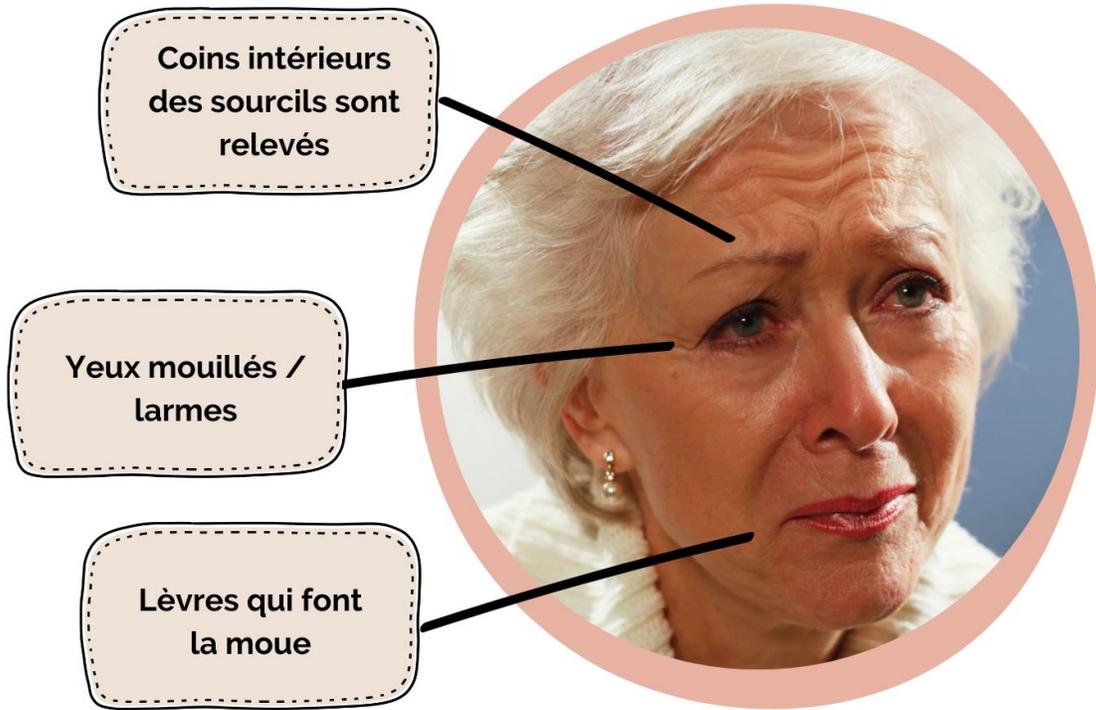
IDENTIFIEZ

LES ÉMOTIONS PAR LE BIAIS DES
MICRO-EXPRESSIONS DU VISAGE

LA JOIE



LA TRISTESSE



LA COLÈRE

Deux lignes
verticales sur le
front

Narines ouvertes



Abaissement
des sourcils

Yeux se
rétrécissent

Lèvres tendus se
pinçant
légèrement



LA PEUR

Sourcils sont relevés



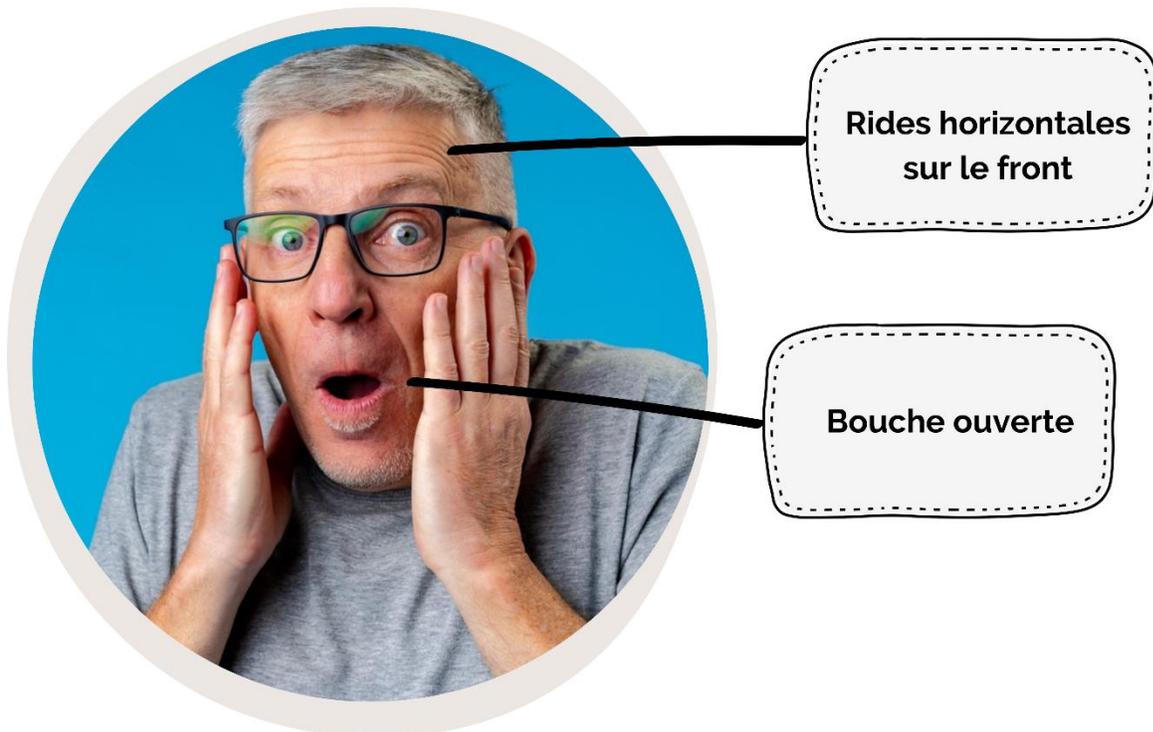
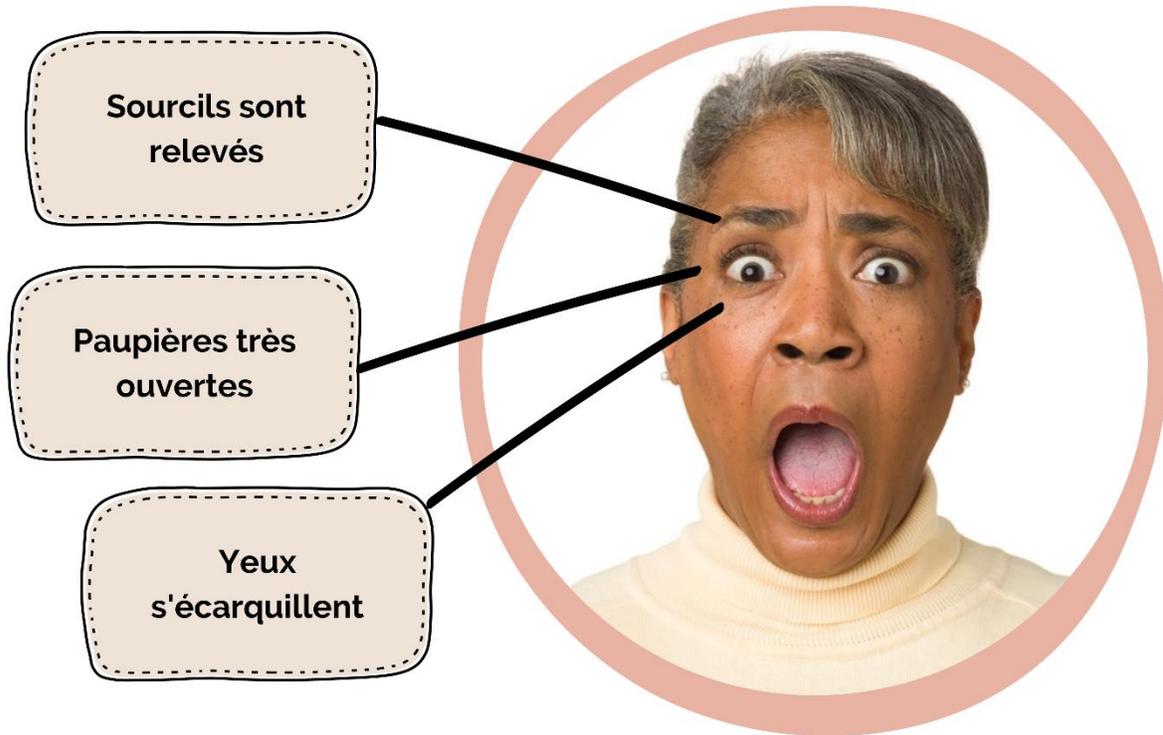
Lèvres tirées



Blanc des yeux très visible dans la partie supérieur de l'oeil

Bouche ouverte

LA SURPRISE



LE DÉGOÛT

Repli sur le nez

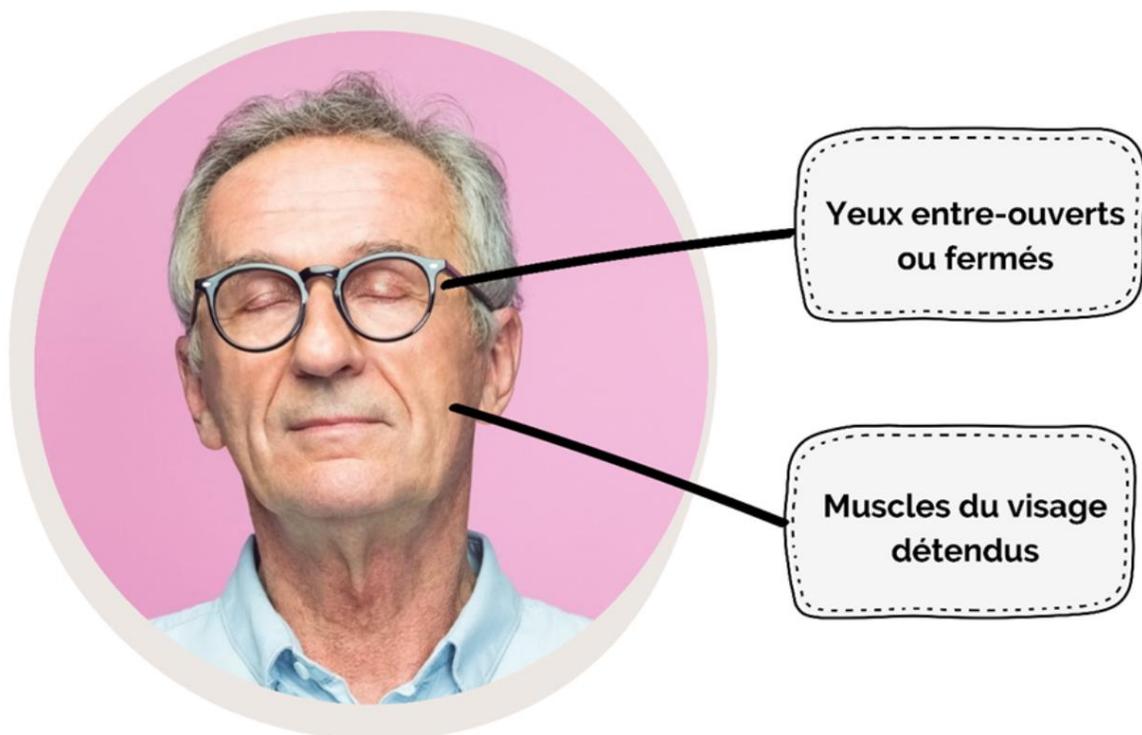
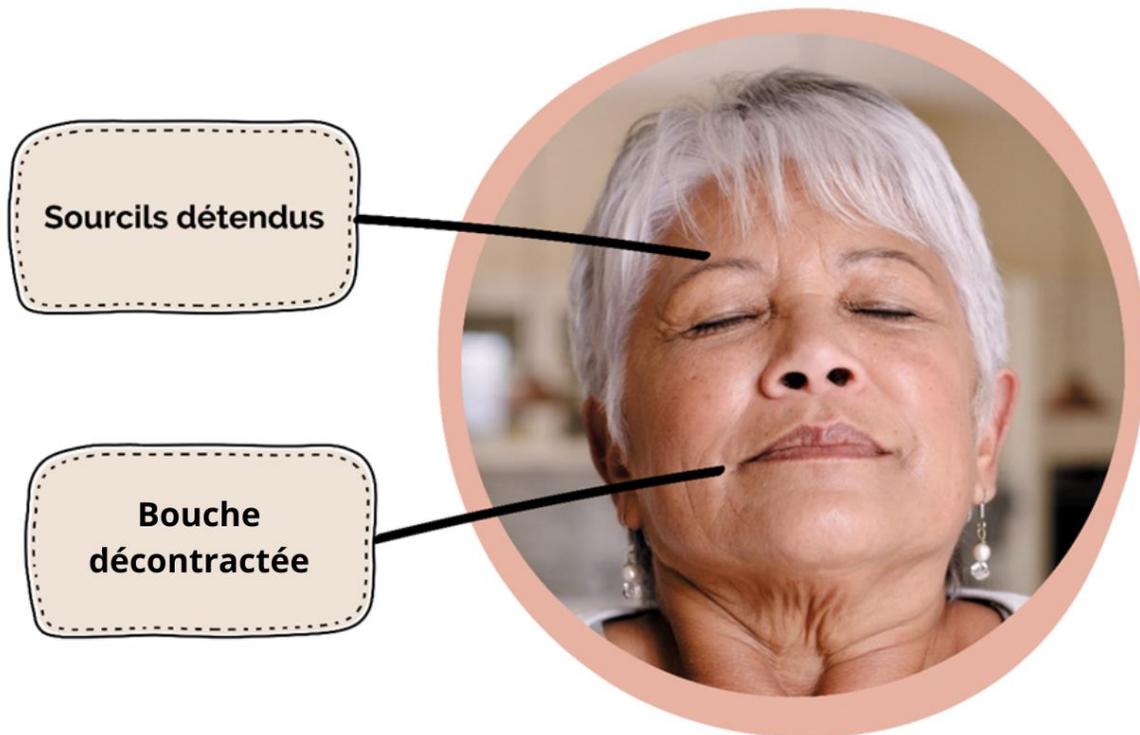
Lèvres se tirent
vers le haut



Froncement des
sourcils

Contraction au
niveau du menton

LA SÉRÉNITÉ



SECTION 2

RÉALISATION D'UNE ACTIVITÉ
SENSORIELLE :

LES FICHES DES ACTIVITÉS SENSORIELLES

Dans cette section, l'utilisateur-trice de la trousse trouvera les fiches d'activités sensorielles à utiliser lors de la réalisation de son activité sensorielle avec son-sa partenaire amoureux(se) vivant avec la maladie d'Alzheimer.

Toutes les fiches d'activités sensorielles comprennent les mêmes rubriques.

Objectif : Présentation du thème se rapportant aux souvenirs.



Déroulement : Présentation des grandes étapes de la tenue d'une séance, de la préparation du lieu au rangement du matériel à la fin de l'activité sensorielle.



Matériel : Liste de matériel du quotidien et du matériel spécialisé possible en lien avec le thème choisi.



Mise en garde : Éléments à prendre en compte pour assurer une activité plaisante et sécuritaire pour tous.



Trucs et astuces : Suggestions pour bonifier l'activité sensorielle.



Conclusion : Rappel amical que la réalisation de l'activité sensorielle a pour but de faire vivre un moment plaisant aux membres du couple et non de performer. Il n'est donc pas nécessaire de viser une activité parfaite, mais plutôt de profiter de ce moment de bonheur.



Notes : Espace où l'utilisateur pourra inscrire ses commentaires sur l'activité (ce qui a bien fonctionné, ce qui a moins bien fonctionné, ce qui est à refaire) ou encore sur de potentielles idées à mettre en application lors d'une prochaine activité sensorielle. Il est suggéré de prendre un moment pour questionner le-la conjoint.e sur son appréciation de la rencontre d'activité sensorielle que vient d'être vécu. Ces commentaires pourraient être une inspiration pour une prochaine rencontre sensorielle.

Neuf (9) fiches d'activités thématiques sont mises à la disposition du partenaire amoureux aidant afin de réaliser son activité sensorielle.

Les thèmes sont :

- Notre maison, notre cocon
- Notre clan, notre famille
- Notre union, notre mariage, nos épousailles
- Nous nous souviendrons toujours de ces moments
- Nos passions partagées
- Nos petites merveilles, nos petits-enfants
- Complice au bureau, nos accomplissements professionnels
- Notre histoire d'amour
- Nos évasions, nos voyages

Une fiche (1) personnalisée est également disponible pour les couples dont les souvenirs ne correspondent pas aux thèmes proposés. Vous avez ainsi la possibilité d'explorer d'autres sujets en créant une fiche d'activité sur mesure.

- Un souvenir unique à notre couple, un souvenir personnalisé

Cette fiche présente les mêmes rubriques. Cependant, des questions permettant d'identifier du matériel pertinent au souvenir choisi remplacent la liste de suggestions de matériel des autres fiches thématiques.

Il est à noter qu'il n'est pas nécessaire de posséder du matériel spécialisé pour réaliser une activité sensorielle avec son-sa partenaire amoureux(se) vivant avec la maladie d'Alzheimer. Des objets de la vie quotidienne peuvent être tout aussi efficaces.

Il est suggéré de choisir une activité thématique comme première activité à faire avec le-la conjoint.e vivant avec la maladie d'Alzheimer étant donné que ces fiches permettent un encadrement plus soutenu, une meilleure familiarisation avec l'approche sensorielle et facilitent la compréhension des actions à faire. Il est à noter qu'aucune durée n'est suggérée pour chacune des activités. La maladie d'Alzheimer rend la réceptivité des personnes vivant avec la maladie très variable par rapport à ce type d'activité. Il est préférable d'utiliser d'autres critères que la durée afin de choisir si la poursuite ou l'arrêt de l'activité est souhaitable notamment la satisfaction des deux partenaires dans l'activité.

FICHES

D'ACTIVITÉS SENSORIELLES



Notre maison



Notre famille



Notre mariage



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOTRE MAISON, NOTRE COCON

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants d'un moment marquant de votre vie de couple : l'aménagement de votre premier logement ou de votre première maison, d'une propriété ou d'une résidence secondaire (ex. : chalet, condo).

✓ Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positives. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour effectuer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité.
- Ramasser le matériel.





Matériel : Le matériel que vous trouverez ci-dessous est une suggestion de notre part, vous n'êtes pas obligé-e d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter tout objet que vous jugez pertinent en lien avec votre souvenir.

Objets du quotidien

Achat et déménagement :

- Photos ou vidéos du logement ou de la propriété
- Un bail que vous pouvez signer ensemble
- Pancarte VENDUE
- Champagne avec ou sans alcool
- Carton de déménagement
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer de la musique ou un son ambiant
- Des aliments consommés lors du déménagement (pizza, crudités, etc.)
- Clé
- Tous autres éléments vous rappelant ce moment

Pendaison de crémaillère :

- Photos ou vidéos de ce moment
- Repas servis
- Cadeaux reçus ou objets vous rappelant ce moment
- Musique ou activités faites lors de l'évènement
- Tout autre élément vous rappelant ce moment

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux, pour faire une visite virtuelle de la propriété par exemple.
- Diffuseur d'odeur

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier auprès de l'établissement afin de connaître et vérifier la présence de comportements à risque.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées peuvent être à proscrire pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou provoquer des comportements indésirables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de confirmer auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos** : Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle** : Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser en toute sécurité. Vous pouvez en faire la demande auprès du lieu d'hébergement au besoin.
- **Validation de l'expérience** : Tout au long de l'activité sensorielle, demeurez attentif(ve) aux réactions verbales et non verbales de votre conjoint.e afin de vous assurer qu'il ou elle consent à ce qui se passe.



- S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions désagréables) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'explorer d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser des touchers sur les avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également capter son attention en lui présentant un objet, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.
- Nous vous recommandons de ne pas utiliser ce scénario si votre partenaire est dans un lieu d'hébergement et qu'il demande fréquemment à retourner à la maison.



Trucs et astuces :

La maison représente souvent un cocon de sécurité pour les personnes qui y vivent. Utiliser des éléments de la maison qui suscitent ce sentiment (ex. : foyer, chambre à coucher, bain, etc.). Des odeurs associées à des activités de la maison comme l'odeur d'une bonne sauce à spaghetti ou d'un pot-pourri.

Il peut être aussi intéressant de produire un montage photo des différentes transformations et rénovations que votre maison a subies au cours des dernières années. Ou même des différentes façons dont vous la décoriez pour les différentes saisons et occasions comme Noël et l'Halloween.

N'hésitez pas à vous remémorer des moments loufoques liés à la maison (photo, objet), l'humour est une bonne voie vers la complicité.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOTRE CLAN, NOTRE FAMILLE

Objectif

Reviver des souvenirs agréables mettant en vedette vos êtres chers.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positive. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligés de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien

Noël en famille :

- Décorations de Noël comme des lumières, un casse-noisette, un petit sapin, des cartes de souhaits, maison ou église d'un village de Noël, etc.
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer de la musique de Noël, boule musicale avec effet de neige.
- Habit que vous portiez lors du souvenir ou habit qui lui ressemble, bonnet de père Noël, vêtements avec motifs de Noël, tablier de Noël, etc.
- Plat de mets traditionnels (dinde, tourtière, ragoût de boulettes, lait de poule, pains d'épice, etc.)
- Boisson sans alcool
- Emballage cadeau
- Photos ou vidéos d'un rassemblement de Noël
- Tous autres éléments vous rappelant ce moment

Anniversaire d'un des enfants :

- Chapeaux de fête
- Ballons
- Gâteau
- Habit que vous portiez lors du souvenir ou habit qui lui ressemble
- Chantez « Bonne fête »
- Flûtes festives
- Jeu de la queue de l'âne
- Photos ou vidéos de l'anniversaire
- Tous autres éléments vous rappelant ce moment

Visite à une foire/carnaval :

- Habit ou accessoire que vous portiez lors de cet événement (chapeau, casquette, lunette, tuque, etc.)
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer de la musique ou une ambiance
- Nourriture typique de ces événements (ex. : barbe à papa, pomme au caramel, hot-dog, crème glacée molle, etc.)
- Boisson typique de ces événements (slush, chocolat chaud, lait frappé, bière, etc.)
- Jeu auquel vous jouiez lors de cet événement (jeu de poche, anneau sur la bouteille, etc.)
- Peluche gagnée lors de l'événement
- Photo ou vidéo de la mascotte de l'événement
- Photos ou vidéos de vous à l'événement

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux.
- Si vous aviez un animal de compagnie, vous pourriez opter pour un animal en peluche ou un animal en peluche automatisé pour l'ajouter au souvenir.
- Diffuseur d'odeur, sachet de pot-pourri de Noël

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si votre partenaire a des comportements impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets pouvant causer des blessures. Vérifiez avec l'établissement les comportements à risque. Assurez-vous également que des boissons alcoolisées ne nuisent pas à la médication ou ne déclenchent des comportements indésirables.



- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos** : Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle** : Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience** : Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui dans la rencontre. S'il-elle manifeste des réactions négatives, comme de l'inconfort, de l'évitement ou des émotions négatives, face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Il peut être intéressant pour ce scénario d'être accompagné de personnes marquantes présentes lors de l'anniversaire, par exemple le fêté, les enfants, etc. Si vous choisissez d'inclure d'autres personnes, assurez-vous toutefois que votre partenaire est de bonne humeur et souhaite être en compagnie le jour de l'événement et que toutes les personnes prenant part à l'activité soient à l'aise de participer et sans symptômes. L'effet surprise est à éviter chez les personnes anxieuses, car la situation échappe à leur contrôle et elle n'arrive pas à s'autoréguler. Parfois, il est préférable que les personnes invitées arrivent progressivement pour laisser un temps d'adaptation à la personne.

Avez-vous des traditions familiales ? Pourquoi ne pas les utiliser pour créer une activité sensorielle hors du commun (ex. : les lutins et leurs mauvais coups, la cocotte de pin qui devient un sapin, la bénédiction familiale, chanter une chanson particulière (bonne fête ou chant de Noël)).

Pour l'utilisation du projecteur dans le cadre du scénario de la foire, il est peut-être intéressant d'installer votre partenaire dans une chaise berçante et de projeter par exemple un tour de manège ou un tour à cheval. (N. B. : l'effet visuel d'un manège agit sur la perception vestibulo-oculaire qui coordonne la vision, la stabilisation du regard, la régularisation du tonus musculaire pour maintenir la posture et l'équilibre (statique et dynamique)). Envoi d'une commande motrice destinée aux réajustements de la posture et des mouvements du corps. Donc il est **RECOMMANDÉ** que la personne soit assise pour ne pas perdre l'équilibre ou éprouver des étourdissements.

Il est possible d'utiliser un téléviseur avec un branchement relié à votre ordinateur ou tablette pour projeter des images ou des vidéos également.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOTRE UNION, NOTRE MARIAGE, NOS ÉPOUSAILLES

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants d'un des plus grands moments de votre vie en consolidant votre amour une nouvelle fois.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positive. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie pour organiser l'activité sensorielle.
- Inviter votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet, que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien

Refaire la demande en mariage :

- Alliance dans une boîte
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer une ambiance (ambiance de restaurant, chanson jouée lors de la demande, etc.)
- Habits ou accessoires que vous portiez lors de la demande ou qui leur ressemblent (ex. : chapeau)
- Tous les autres éléments vous rappelant ce moment

Moment de l'union :

- Voile de la mariée, porte-jarretelles, bijoux, chaussures
- Veston et/ou nœud papillon
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer la marche nuptiale ou autre
- Lecture de vos vœux de mariage
- Échange des alliances
- Confetti ou lancée de riz
- Projetez à l'aide du projecteur, une envolée de colombes
- Encens d'église (huile essentielle, bâtons d'encens)
- Photos ou vidéos du mariage

Célébration :

- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer la chanson de votre première danse
- Champagne avec ou sans alcool
- Gâteau à découper ensemble

- Fleurs
- Nappe blanche
- Photos ou vidéos du mariage
- Tous autres éléments vous rappelant ce moment

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux, par exemple une photo de la salle où s'est déroulé le mariage.
- Diffuseur d'odeur

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier avec l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées doivent être proscrites pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité, afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.



- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait provoquer un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui ou elle dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de conserver le contact visuel autant que possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces

Il peut être intéressant pour ce scénario d'être accompagné d'une personne marquante présente lors du mariage, par exemple la demoiselle d'honneur, le célébrant, etc. Si vous choisissez d'inclure une autre personne, assurez-vous toutefois que votre partenaire est de bonne humeur et souhaite être en compagnie le jour venu.

N'hésitez pas à utiliser les vieilles traditions de mariage pour vous replonger dans le moment, comme accrocher un chapelet sur une corde pour le beau temps ou faire un vacarme de célébration avec des boîtes de conserve derrière les voitures.



Conclusion

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOUS NOUS SOUVIENDRONS TOUJOURS DE CES MOMENTS

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants de moments charnières de vos vies.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positif. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous permettront de vous immerger dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.





Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien

Retraite :

- Boisson consommée lors de cet événement
- Nourriture consommée lors de cet événement (ex. : gâteau)
- Banderole « Bonne retraite »
- Cartes ou mots offerts lors de son départ
- Radio ou haut-parleurs pour créer une ambiance
- Élément lié à un passe-temps auquel la personne s'est consacrée à la suite de sa retraite
- Photos ou vidéos de ce souvenir
- Cadeaux ou objets associés à cet événement
- Tout autre élément évoquant ce souvenir

Rites religieux (ex. : *baptême, communion, confirmation*)

- Petite robe de baptême
- Cierge du baptême
- Banderole
- Eau bénite
- Radio ou haut-parleurs pour créer une ambiance sonore (ex. : orgue, chant religieux, cloches d'église)
- Encens ou huiles essentielles rappelant l'église
- Habits ou accessoires portés lors de cet événement
- Photos ou vidéos de ce souvenir
- Tout autre élément évoquant ce souvenir

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux du souvenir.
- Diffuseur d'huiles essentielles

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel que vous transporterez dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels votre partenaire pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier avec l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées peuvent être à proscrire pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario comporte des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !



- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander auprès du lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui ou elle dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Lors de rites religieux, quelques prières, mélodies ou chants ont souvent été choisis pour l'occasion. Il peut être intéressant de les réciter lors de l'activité pour aider votre partenaire à se replonger dans le moment.



Conclusion

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



A large rectangular box with a black border, containing seven horizontal lines for writing notes.



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOS PASSIONS PARTAGÉES

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants d'une passion partagée au fil des années.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positive. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prenez quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité.
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien :

- Tous les objets présents lors de la pratique de la passion (par exemple pour la passion de la peinture : pinceaux de peinture, toile, chevalet, peinture non toxique, etc.)
- Éléments présents dans les lieux de pratique ou encore des photos ou vidéos de ces lieux.
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer de la musique ou un son ambiant.
- Aliments ou breuvages consommés pendant la pratique de cette passion (par exemple si vous aviez une passion pour les dégustations de gin, il peut être intéressant de préparer une palette de différents gins alcoolisés ou non et les déguster ensemble)
- Éléments odorants évoquant la passion (ex. : par exemple vous aviez une passion pour la randonnée, vous pourriez utiliser des huiles essentielles d'épinette, de fleurs ou autres éléments de la nature)
- Photos ou vidéos du souvenir
- Tout autre objet vous rappelant le souvenir

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux où se déroulait votre passion.
- Diffuseur d'huiles essentielles

Mise en garde :



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier avec l'établissement afin de connaître et de valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si les boissons alcoolisées peuvent être proscrites pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation des photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Utilisation de la peinture :** Nous vous recommandons l'utilisation de peinture comestible afin d'éviter tout problème si votre partenaire la porte à sa bouche. Voici une recette intéressante et facile : <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/7616/peinture-maison>



- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux(se) soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Avez-vous pensé à pratiquer de nouveau votre passion avec votre proche ? Si la danse était votre passion à tous les deux, pourquoi ne pas profiter de cette séance pour faire quelques pas sur votre musique favorite ?

Il peut être intéressant de reproduire les mouvements exécutés lors de cette activité, par exemple, si vous aviez une passion pour le vélo, faire pédaler votre partenaire avec un pédalier et en même temps projeter un parcours de vélo sur le mur à l'aide d'un projecteur peut aider à replonger votre partenaire dans vos différentes aventures.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOS PETITES MERVEILLES, NOS PETITS-ENFANTS

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants
avec vos petits-enfants.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positive. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Le matériel que vous trouvez ci-dessous est des suggestions de notre part, vous n'êtes pas obligé-e d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien :

- Photos ou vidéos de vos petits-enfants à différents moments de leur vie
- Vos petits-enfants en chair et en os
- Jeu auquel vous aviez l'habitude de jouer avec eux (ex. : casse-tête, jeu de cartes, etc.)
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire jouant des chansons associées à vos petits-enfants
- Souvenir de leur anniversaire ou de Noël avec eux, d'un cadeau offert, réaction de leur petit-enfant aux cadeaux ou à un élément de l'évènement
- Souvenir de moments importants vécus avec eux (ex. : spectacle d'école, graduation, etc.)
- Poupée à bercer pour rappeler leur naissance

Mise en garde :



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier avec l'établissement afin de connaître et de valider les comportements à risque ou non.
- L'utilisation de la poupée est plus fortement recommandée lorsque la maladie est avancée qu'en début de maladie. Si votre partenaire est encore lucide, utilisez d'autres types d'objets ou de stimuli proposés.



- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif!
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui dans la rencontre. S'il manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Avez-vous des anecdotes croustillantes avec vos petits-enfants ? Des événements cocasses ? Des mots drôles qu'ils vous ont dits, des bêtises qu'ils ont faites ? Pourquoi ne pas les utiliser pour agrémenter votre activité sensorielle avec votre partenaire ?



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : COMPLICES AU BOULOT, NOS ACCOMPLISSEMENTS PROFESSIONNELS

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants de votre vie professionnelle à deux.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positif. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien :

Travail d'intérieur :

- Un uniforme ou vêtements que vous aviez l'habitude de porter au travail
- Tasse à café
- Café ou thé
- Ordinateur ou papier et crayon
- Une radio, des haut-parleurs ou un téléphone pour faire jouer de la musique ou des sons ambiants (ex. : bruit de clavier)
- Des photos ou des vidéos en lien avec ce souvenir
- Tout autre objet significatif évoquant ce moment professionnel

Travail d'extérieur :

- Un uniforme ou des vêtements que vous aviez l'habitude de porter au travail
- Gants de travail
- Un bac de terre et/ou de sable pour stimuler le toucher
- Des plantes ou des fleurs
- Une radio, des haut-parleurs ou un téléphone pour faire jouer de la musique ou des sons ambiants (ex. : bruits de chantier)
- Des photos ou des vidéos en lien avec ce souvenir
- Tout autre objet significatif évoquant ce moment professionnel

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur afin de se plonger dans les lieux.
- Diffuseur d'huile essentielle (ex. : huile d'épinette, fleur, etc., pour travail en extérieur ou autre)
- Toutous ou poupée, jouets miniatures représentant le travail de votre partenaire.

Mise en garde :



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier avec l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- L'utilisation de poupée ou de toutous est plus fortement recommandée lorsque la maladie est avancée qu'en début de maladie. Si votre partenaire est encore lucide, utilisez d'autres types d'objets ou de stimuli proposés.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander auprès du lieu d'hébergement en cas de besoin.



- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement de ce qui se passe pour lui ou elle dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Avez-vous connu des moments très significatifs dans votre vie professionnelle ? Rempoter un prix, déménagement du lieu professionnel, devenir entrepreneur ? Pourquoi ne pas revivre ces beaux moments en utilisant des photos ou objets liés à ces moments ?

Il peut être intéressant de montrer des photos du bureau par exemple, du bureau de la personne ou des objets qu'elle utilisait fréquemment avec vous.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



A large rectangular box with a black border, containing seven horizontal lines for writing notes.



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : NOTRE HISTOIRE D'AMOUR

Objectif

Revivre ensemble les souvenirs marquants de votre histoire d'amour.



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positive. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien

Anniversaire de mariage :

- Vin ou mousseux
- Plats dégustés lors de ce moment
- Radio, haut-parleurs ou cellulaire pour faire jouer de la musique ou un son ambiant
- Habit ou accessoires que vous portiez lors de ce moment
- Vaisselle utilisée lors des grandes occasions
- Photos ou vidéos de ce moment
- Tout autre objet vous faisant penser à ce souvenir

Rituel amoureux (par exemple : regarder un film ensemble)

- Chaise, fauteuil, divan pour vous asseoir
- Un film fétiche que vous écoutiez chaque année ou un film que votre partenaire affectionne
- Maïs soufflé, croustilles, chocolat
- Couverture, coussin, oreillers
- Boisson consommée lors de ce rituel
- Tout autre objet vous faisant penser à ce souvenir

Objets spécialisés

- Projecteur pour projeter des images sur le mur afin de se plonger dans le lieu souhaité.
- Si vous aviez un animal de compagnie, vous pourriez opter pour un animal en peluche ou un animal en peluche automatisé pour l'ajouter au souvenir si la maladie est avancée.
- Diffuseur d'huiles essentielles ou de parfums d'ambiance

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier auprès de l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées peuvent être à proscrire pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui ou elle dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de



maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

Avez-vous déjà fait une surprise à votre partenaire amoureux ? Avez-vous écrit une lettre passionnée à votre douce moitié ? Avez-vous déjà chanté des chansons pour lui ou elle ? Des moments aussi spéciaux que ces derniers peuvent venir agrémenter votre activité sensorielle. N'hésitez pas à les reproduire ou les intégrer à l'activité.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



A large rectangular box with a black border, containing seven horizontal lines for writing notes.



THÈME : NOS ÉVASIONS, NOS VOYAGES

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants de lieux ou d'endroits fréquentés lors de voyage avec son-sa partenaire amoureux(se).



Déroulement :

- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positif. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.



Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de moments à reproduire ainsi que du matériel suggéré de notre part. Vous n'êtes pas obligé-e de suivre ces exemples et d'utiliser tous les objets et vous pouvez ajouter n'importe quel objet que vous trouvez pertinent à votre souvenir.

Objets du quotidien

Voyage de plage :

- Sable
- Coquillage
- Crème solaire (massage)
- Chapeau
- Lunettes de soleil
- Vêtements de plage
- Chaise de plage
- Serviette de plage
- Ballon de plage
- Radio, haut-parleur ou cellulaire pour ajouter une ambiance sonore (vague, mouette, etc.)
- Vin ou cocktail sans alcool (par exemple Pina Colada, Mojito, etc.)
- Lecture d'un livre (si votre conjoint.e aimait lire sur la plage, vous pouvez lui lire un passage de l'un de ses livres).
- Bain de pied (pour rappeler les vagues sur les pieds)
- Souvenir de voyage
- Photos ou vidéos de voyage
- Sel de mer

Camping ou randonnées en nature :

- Radio, haut-parleur ou téléphone cellulaire pour diffuser des sons de la nature (forêt, crépitements d'un feu de camp, chanson acoustique, etc.)
- Guimauves ou saucisses grillées

- Chasse-moustiques ou moustiquaire faciale
- Bière sans alcool
- Canne à pêche et/ou ver de terre ou leurres (jouet de canne à pêche avec petits poissons aimantés)
- Huile d'épinette à utiliser avec le diffuseur
- Vêtements associés aux activités en nature
- Photo ou vidéo de camping

Musées, lieux touristiques ou attractions touristiques

- Objets relatifs au lieu visité
- Appareil photo
- Habit porté lors de cette visite
- Boisson ou nourriture consommée lors de votre visite
- Souvenirs de cette visite (bibelot, chandail, verre, etc.)
- Radio, haut-parleur ou cellulaire pour faire entendre des sons relatifs au lieu visité
- Photos ou vidéos du lieu visité
- Billets d'entrée ou dépliant de l'activité

Objets spécialisés :

- Projecteur pour diffuser des images sur le mur et se plonger dans les lieux, par exemple à l'aide de Google Earth.
- Bouteille sensorielle
- Diffuseur d'huile essentielle

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier auprès de l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées peuvent être à proscrire pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider avec le lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.
- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Utilisation de sable :** Nous vous recommandons d'utiliser le sable dans un bac où votre partenaire pourra y mettre les mains. Évitez de lui mettre au niveau des pieds pour éviter une chute si jamais votre partenaire souhaite se lever.
- **Utilisation du chasse-moustiques :** Si vous souhaitez utiliser cet élément pour votre souvenir, nous vous recommandons de vaporiser le chasse-moustiques sur un linge/guenille avant l'activité et l'accrocher dans la pièce, il n'est pas nécessaire de le mettre sur la peau. N'oubliez pas de mettre la bouteille à un endroit non accessible pour votre partenaire si la maladie est avancée.



- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui ou elle dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.
- Il se peut que votre partenaire amoureux soit craintif-ve ou anxieux-e face à cette activité, nouvelle pour lui ou elle. Si cela se produit, il est important d'accueillir sa crainte, de maintenir le contact visuel le plus possible, d'accompagner vos paroles de gestes pour faciliter sa compréhension, d'opter pour un ton de voix sécurisant, doux et apaisant, de favoriser le toucher des avant-bras, des épaules ou du dos afin de manifester une présence réconfortante. Vous pouvez également concentrer son attention sur un objet en lui présentant, en lui demandant de le manipuler, etc. afin de créer une diversion.



Trucs et astuces :

- Quel est votre plus beau voyage en couple, celui où vous vous êtes senti le plus proche ou le plus amoureux de votre partenaire ? N'hésitez pas à l'utiliser pour votre inspiration même si cela n'est pas le voyage le plus prestigieux que vous ayez fait. Cela pourrait provoquer de belles réactions chez votre partenaire.
- Le massage est un outil formidable pour apaiser les personnes vivant avec un TNC. Il peut donc être intéressant, si vous souhaitez utiliser la crème solaire ou toute autre crème ou huile, de masser une partie du corps où votre partenaire est à l'aise telle que les mains, le cou, etc. Cela pourrait permettre un moment de rapprochement en plus de rappeler un souvenir heureux que vous avez partagé. De plus, il existe maintenant plusieurs crèmes ou huiles sans odeur, vous pouvez donc ajouter vous-même des huiles essentielles à ces dernières et ainsi créer les odeurs que vous souhaitez.

- Maintenant il est très facile de trouver des œuvres de peintres ou de sculpteurs sur Internet, donc si vous souhaitez revisiter un musée pour votre souvenir, il peut être intéressant de préparer une mosaïque physique ou virtuelle des œuvres observées dans ce musée et les redécouvrir avec votre partenaire.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des idées pour une prochaine rencontre, etc.) :



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



IMPRESSION DES FICHES



TÉLÉCHARGEMENT
DES FICHES D'ACTIVITÉS

FICHE D'ACTIVITÉ SENSORIELLE

THÈME : UN SOUVENIR UNIQUE À NOTRE COUPLE, UN SOUVENIR PERSONNALISÉ

Objectif

Revisiter des souvenirs plaisants avec votre partenaire amoureux.

Déroulement :



- Rassembler le matériel que vous souhaitez utiliser pour l'activité sensorielle.
- Mettre en évidence les stimulations prévues pour l'entrée dans l'activité sensorielle. L'idée est de créer un point focal pour capter l'attention et donner un sens à l'activité en créant des conditions de rappel mnésique positif. Le point focal peut aussi être une musique ou encore un éclairage spécial adapté à la condition visuelle de la personne (ex. : éclairage plus vif sur un objet en particulier ou coloration à l'aide d'un projecteur ou éclairage DEL).
- Placer le reste du matériel à l'endroit voulu dans la pièce choisie en vue d'y tenir l'activité sensorielle.
- Faire entrer votre partenaire amoureux dans la pièce et débiter l'activité.
- Proposer les activités sensorielles qui vous immergeront dans ce souvenir qui vous était cher à tous les deux.
- Profiter tous les deux de cette activité.
- Retirer progressivement certaines stimulations sensorielles pour amorcer un retour à la vie quotidienne.
- Prendre quelques notes de votre expérience de cette activité.
- Prendre le temps de vérifier si votre partenaire a apprécié l'activité
- Ramasser le matériel.





Matériel :

Vous retrouverez ci-dessous quelques éléments à penser pour vous aider à trouver des objets ou stimuli pour reproduire le souvenir de votre choix.

Trouvez vos éléments sensoriels

Vue :

- Qu'est-ce qui était présent dans votre champ de vision ?
- Quels habits ou accessoires portiez-vous cette journée-là ?
- Possédez-vous des photos ou des vidéos de ce souvenir ?

Goût :

- Avez-vous consommé des breuvages ?
- Avez-vous consommé des aliments précis ?
- Dans quel type de contenants ces breuvages ou aliments ont-ils été consommés ?

Ouïe :

- Qu'entendiez-vous ?
 - Des bruits de la nature (pluie, vague, oiseaux, etc.)
 - Des bruits de cuisine comme au restaurant ou dans un café.
 - Bruit de la ville (voiture, bus, klaxon, etc.)
 - Des conversations en fond.
 - De la musique.

Toucher :

- Est-ce que vous touchiez votre partenaire
 - Vous teniez-vous la main ?
 - Aviez-vous votre bras autour de son cou ?
- Faisait-il froid ou chaud ?
- Étiez-vous en contact avec des textures précises :
 - Du sable
 - De l'herbe
 - Un tissu soyeux
 - Une surface rugueuse

Odorat :

- Quelles odeurs étaient présentes ?
 - Odeurs florales
 - Odeurs de cuisine (ex. : sauce à spaghetti, etc.)
 - Odeurs de sapinage

Proprioception :

- Dans quelle posture vous trouviez-vous ?
 - Étiez-vous assis ?
 - Debout ?
 - Allongés ?
 - Étiez-vous en action (danser, pédaler, marcher, etc.)
 - Étiez-vous entassés ou aviez-vous de la place ?

Vestibulaire :

Avez-vous ressenti des sensations de :

- Bercement :
 - Bercement de l'eau (en bateau par exemple)
 - Chaise berçante
 - Balançoire
 - Hamac, etc.
- Vibration :
 - Vibration de la voiture
 - Vibration d'un véhicule récréatif
 - Vibration à cheval
 - Etc.
- Glissement :
 - Glissade en position assise (glissade sur tube, etc.)
 - Glissade en position debout (ski, surf, planche à neige)

Mise en garde



- Si vous tenez l'activité sensorielle dans un lieu d'hébergement, il est préférable d'aviser le personnel du moment choisi et du matériel transporté dans l'établissement quelques semaines à l'avance.
- Si jamais votre partenaire a parfois des comportements plus impulsifs ou violents, évitez d'utiliser des objets avec lesquels il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Prenez le temps de vérifier auprès de l'établissement afin de connaître et valider les comportements à risque ou non.
- Nous vous recommandons de vérifier si des boissons alcoolisées doivent être proscrites pour votre partenaire notamment si celles-ci peuvent interférer avec la médication de votre conjoint.e ou de provoquer des comportements non souhaitables.
- Si votre scénario inclut des boissons ou de la nourriture, prenez le temps de valider auprès du lieu d'hébergement avant l'activité afin de connaître leur politique concernant les aliments provenant de l'extérieur de l'établissement.



- Si le stade de la maladie est très avancé, évitez les petits objets afin de réduire le risque d'étouffement si votre partenaire porte les objets à sa bouche.
- **Utilisation de photos ou vidéos :** Évitez de montrer des photos ou vidéos contenant des personnes avec qui votre partenaire a été en conflit dans le passé ou avec qui la relation n'a pas toujours été positive. Cela pourrait occasionner un sentiment de colère, de tristesse ou de frustration. Assurez-vous d'y retrouver des gens avec qui le lien est uniquement positif !
- **Utilisation de vaisselle :** Évitez la vaisselle cassante si votre partenaire n'est pas en mesure de l'utiliser adéquatement. Vous pouvez demander au lieu d'hébergement en cas de besoin.
- **Validation de l'expérience :** Tout au long de la rencontre d'activité sensorielle, il est important de demeurer à l'affût des réactions verbales ou non verbales de votre conjoint.e afin de s'assurer de son consentement à ce qui se passe pour lui dans la rencontre. S'il ou elle manifeste des réactions négatives (ex. : inconfort, évitement, émotions négatives) face à une stimulation, il est préférable d'y mettre fin et d'aller vers d'autres propositions de stimulation.



Trucs et astuces :

Chaque couple a un parcours de vie unique, rempli de petites douceurs et de moments magiques. N'hésitez pas à exploiter ces moments de tendresse et de proximité dans le cadre de vos séances d'activités sensorielles. Rien ne sera plus satisfaisant que de voir pétiller les yeux de votre partenaire amoureux à l'éveil de ses sens en lien avec ce doux moment. Il ne vous restera plus qu'à le savourer.



Conclusion :

En conclusion, il est important de vous rappeler que cette fiche thématique a été pensée pour vous procurer un moment de plaisir et de bonheur. Ne cherchez donc pas la perfection, prenez du plaisir et concentrez-vous sur les petites victoires avec votre partenaire.

Notes de l'activité (ce que vous ou votre conjoint.e a aimé, moins apprécié, des suggestions pour une prochaine rencontre, etc.) :



A large rectangular box with a black border, containing seven horizontal lines for writing notes.

CONCLUSION

Félicitations, vous êtes arrivé à la fin de la trousse ! Nous espérons sincèrement que cet outil vous a apporté de doux moments et qu'il vous accompagnera lors de futures rencontres avec votre partenaire. Pour conclure, nous vous proposons divers outils pour en apprendre encore plus sur la proche aidance en couple, la maladie d'Alzheimer et l'approche sensorielle de type Snoezelen :

Documentaire :

- Au-delà des mots, paroles de proches aidants [Au-delà des Mots - Série documentaire par L'Appui \(appui-audeladesmots.ca\)](#)
- Flore (https://www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/42443_0)
- Chère Audrey ([Chère Audrey \(cinematheque.qc.ca\)](#))
- D'amour et d'oubli ([D'amour et d'oubli | Sur demande | UnisTV \(tv5unis.ca\)](#))
- Derrière la porte d'un proche aidant (<https://ici.radio-canada.ca/tele/doc-humanite/site/episodes/626620/proche-aidant-loi-veillir-sante-quebec>)
- Snoezelen, un monde en quête de sens

Balado :

- Le balado des proches aidants
 - <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/contenus-inspirants/le-balado-des-histoires-qui-resonnent-saison-1/episode-1/>
- Café ma boussole aidants : Préserver sa relation
 - https://www.youtube.com/watch?v=_b_uBgboHBg
- À chaque instant – Épisode 5
- L'Appui [Accueil - L'Appui \(lappui.org\)](#)
- Bonjour Fred [Bonjour Fred - Trouver les clés pour faciliter le quotidien](#)
- Plan aidants

Guide sur la proche aidance:

- Guide de survie des proches aidants : Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser — Michelle Arcand et Lorraine Brissette, Les Éditions de l'Homme
- De la proche aidance à la bienveillance — Marguerite Blais et Rosette Pipar, Marcel Broquet, la nouvelle édition
- Le bonheur plus fort que l'oubli : Comment bien vivre avec l'Alzheimer — Colette Roumanoff, Éditions Points

Et pour ceux et celles qui souhaitent se réchauffer le cœur avec de belles histoires, voici les coups de cœur de l'équipe :

Films :

- Les pages de notre amour (Bande annonce - [The Notebook \(2004\) Official Trailer - Ryan Gosling Movie - YouTube](#))
- Avant toi (Bande annonce - [Avant Toi - Bande Annonce Officielle 2 \(VF\) - Emilia Clarke / Sam Claflin - YouTube](#))
- Still Alice (Bande annonce - [Still Alice - Bande-annonce - VF - YouTube](#))
- Remember me (Bande annonce - [REMEMBER ME - Bande-annonce VF - YouTube](#))
- Les plus belles années d'une vie (Bande annonce [LES PLUS BELLES ANNÉES D'UNE VIE - \(ANOUK AIMÉE - JEAN-LOUIS TRINTIGNANT\) - BANDE-ANNONCE - YOUTUBE](#))
- Tu te souviendras de moi (Bande annonce [TU TE SOUVIENDRAS DE MOI | Bande-annonce - YouTube](#))
- Il pleuvait des oiseaux (Bande annonce [IL PLEUVAIT DES OISEAUX - Bande-Annonce Officielle - YouTube](#))
- Amour (Bande annonce-[Amour - Bande annonce \(VF\) - YouTube](#))
- L'échappée belle (Bande annonce-[L'ÉCHAPPÉE BELLE - Bande-annonce officielle - Au cinéma le 3 janvier - YouTube](#))
- Loin d'elle (Bande annonce-[Loin d'elle \(VF\) - Vidéo Dailymotion](#))
- Lovely, still (Bande annonce [Lovely, Still Bande-annonce VO - Vidéo Dailymotion](#))

Livre :

- L'homme qui tartinaient une éponge — Colette Roumanoff, Éditions de La Martinière
- J'ai commencé mon éternité — Édith Fournier, Les Éditions de l'Homme
- Et si perdre la tête rapprochait les cœurs... — Ghislaine Bourque, Autoédité (BouquinBec)
- Avant de t'oublier — Rowan Coleman, Éditions Hauteville
- Le premier oublié — Cyril Massarotto, XO Éditions

Chansons inspirantes

- Entre chien et loup, Alexandre Poulin [Alexandre Poulin - Entre chien et loup \(acoustique\) - YouTube](#)
- Je serai là, Étienne Drapeau [Étienne Drapeau - JE SERAI LÀ \(LIVE\) Chanson sur l'Alzheimer - YouTube](#)
- L'oubli, Lara Fabian [Lara Fabian - L'Oubli \(Official Video\) - YouTube](#)
- Ficelle, Ingrid St-Pierre [INGRID ST-PIERRE - Ficelles \(Vidéoclip officiel\) - YouTube](#)
- Jamais, Serge Fiori [Serge Fiori - Jamais \(Vidéoclip officiel\) - YouTube](#)
- Un monstre, Louis-Jean Cormier [Louis-Jean Cormier - Un monstre \(Vidéoclip officiel\) - YouTube](#)

ANNEXES

PROJET DE RECHERCHE-ACTION AYANT MENÉ À L'ÉLABORATION DE CE RAPPORT

OBJECTIFS DE RECHERCHE

1. Identifier et mieux comprendre les besoins d'expression affective et de réciprocité des conjoint.e.s aidant.e.s avec leur conjoint.e vivant avec la MA;
2. Identifier et mieux comprendre l'histoire sensorielle qui favorise l'expression affective et de réciprocité de ces couples;
3. Développer une trousse pour outiller les conjoint.e.s aidant.e.s dans le maintien de l'expression affective et de la réciprocité avec leur conjoint vivant avec la MA;
4. Expérimenter la "trousse Web" auprès de couples dont un des conjoints vit avec la MA dans le Pavillon Marie-Reine-des-Cœurs et le Baluchon Alzheimer;
5. Évaluer la trousse Web (contenu, forme, appréciation de la trousse, effets sur l'expression affective et la réciprocité dans le couple).

MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

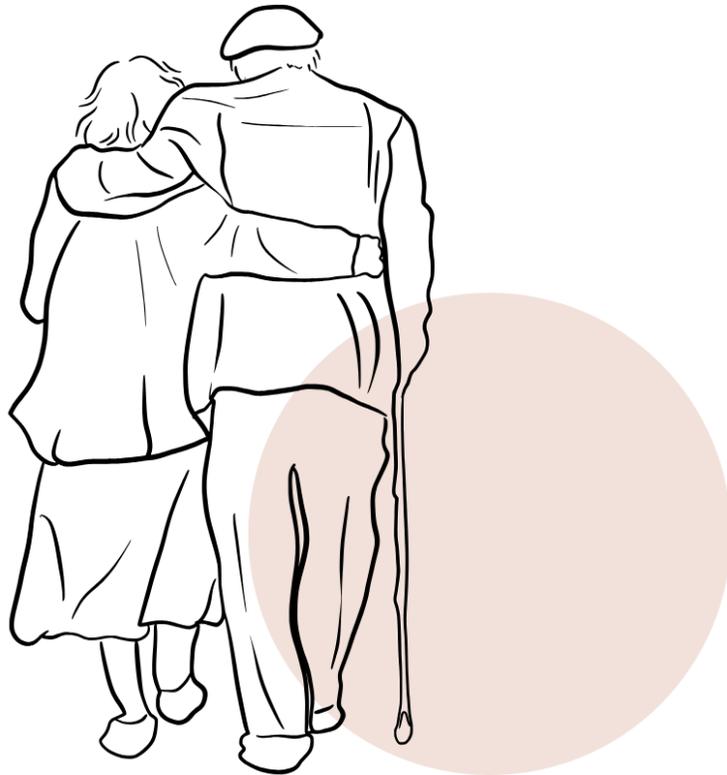
Cette étude constitue une recherche-action – une recherche participative qui implique un grand partage du pouvoir entre chercheurs et membres du milieu où se réalise la recherche. Une telle approche se situe davantage dans une perspective de dialogue ou de co-design.

Dans un premier temps, afin de répondre aux objectifs d'un et deux, l'équipe de recherche a recruté 15 conjoint.e.s aidant.e.s d'un partenaire vivant avec la maladie d'Alzheimer vivant à domicile ou en hébergement. Le recrutement s'est fait à l'aide des partenaires du projet et les conjoint.e.s aidant.e.s devaient signer une autorisation de divulgation pour que leur nom soit remis à l'équipe de recherche (un mode d'échantillonnage non probabiliste intentionnel).

Des entrevues semi-dirigées ont été réalisées auprès des conjoint.e.s aidant.e.s et ont été, par la suite, retranscrites en verbatim. Une analyse de contenu qualitative de ces verbatims selon une approche descriptive interprétative a été réalisée. Les données issues des verbatims ont été analysées au fur et à mesure avec le logiciel NVivo par au moins deux membres de l'équipe en accord interjuge afin de procéder au codage (condensation des données). Une grille d'analyse a été établie et un schéma explicatif d'analyses des données ont été produites.

À l'aide de l'analyse des entrevues semi-dirigées, cette trousse d'activités sensorielles a été élaborée. Le cadre conceptuel du système sensoriel (sept sens) de Ayres (1979) a été utilisé dans la construction des outils.

Concernant les objectifs quatre et cinq, 40 conjoint.e.s aidant.e.s d'une personne vivant avec la MA ont été recrutés. Les lieux, les critères et procédures de recrutement étaient les mêmes que pour les objectifs un et deux. À la suite de l'expérimentation, des analyses quantitatives ont été réalisées avec le logiciel de données SPSS. Des analyses descriptives ont été calculées pour les données provenant du questionnaire sociodémographique, du questionnaire sur l'évolution de la maladie et du questionnaire d'appréciation. Finalement, des analyses des mesures répétées pour les questionnaires de réciprocité et d'expression affective ont été réalisées.



RÉFÉRENCES

- COUTURE, N. (2019). *L'intervention psychosociale en art-thérapie : un outil de médiation du lien conjugal en contexte de maladie d'Alzheimer*, Thèse inédite, Université Laval, 329 p.
- DUFFY, LM (1995) Sexual behavior and marital intimacy in Alzheimer's couples: a family theory perspective. *Sexuality & Disability*, 13(3), 239-254.
- DWYER, J.W. et MILLER, M. K. (1990). Differences in characteristics of the caregiving network but area of residence: Implications for primary caregiver stress and burden. *Family relations*, 39 (1), 27-37.
- HABRA, O., HEINTZE, R., NETFEL, C. et SAHITI, S. (2013). Maladie d'Alzheimer : le conjoint au centre de la prise en charge. *Primary care*, 13 (3), 51-52.
- MARTIN, P., et ADRIEN, J-L. (2005). Une revue de la recherche clinique internationale sur l'approche Snoezelen en santé mentale. *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, 16 (1), 97-109.
- SALMAN, S. (2022). *Snoezelen : une thérapie par les sens*. Pétrarque, empreinte sensorielle, France, 207 p.