

Des Mains qui se Souviennent

60 activités qui ont du sens pour les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre démence à un stade modéré ou avancé, inspirées de l'approche Montessori adaptée à la démence.

Comment utiliser ces fiches

Des activités simples, avec de vrais objets de la maison, pensées pour le moment où lire, écrire ou suivre une consigne n'est plus possible.

POUR QUI

- Les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre démence à un stade modéré ou avancé.
- Les professionnels d'EHPAD et d'accueils de jour qui cherchent des activités qui fonctionnent vraiment à ce stade de la maladie.
- Les familles et les aidants qui veulent partager à la maison un moment calme et qui a du sens.

LES 3 NIVEAUX D'ACCOMPAGNEMENT

Chaque fiche présente la même activité avec 3 niveaux d'aide. Ce n'est pas un niveau de difficulté : c'est le degré de votre accompagnement.

Niveau	Ce que vous faites	Quand l'utiliser
1 · Main dans la main	Vous posez vos mains sur les siennes et vous faites le geste ensemble, en douceur.	Quand elle n'amorce pas le geste ou ne comprend pas quoi faire.
2 · Guidé	Vous vous asseyez à côté et vous faites d'abord le geste, lentement. La personne regarde et imite.	Quand elle peut reproduire un geste qu'elle voit.
3 · En autonomie	Vous préparez le matériel et vous restez à proximité, sans intervenir.	Quand l'activité lui est familière et qu'elle la fait seule.

COMMENT CHOISIR UNE ACTIVITÉ

- › Pensez à son histoire : ce qu'elle faisait, ce qu'elle aimait, son métier. Une tâche familière accroche davantage.
- › Commencez par le niveau suggéré sur la fiche, puis descendez ou montez selon sa réaction du jour.
- › Proposez des séances de 15 à 20 minutes, au meilleur moment de sa journée.
- › Si une activité ne marche pas aujourd'hui, elle peut marcher un autre jour. Notez-le dans le suivi.



Important

Ce support aide à accompagner la personne et à occuper le temps de façon utile. Il ne soigne pas la maladie, ne la ralentit pas et ne remplace pas l'avis du médecin ni de l'équipe soignante qui suit la personne.

Les 6 principes de l'approche

Ces fiches s'inspirent de l'approche Montessori appliquée à la démence. Ce n'est pas un programme officiel : ce sont des idées pratiques à utiliser dès aujourd'hui.

1 · UNE ACTIVITÉ QUI A UN BUT

Plier, arroser, servir, ranger. De vraies tâches qui servent à quelque chose donnent à la personne le sentiment d'être utile. Évitez tout ce qui ressemble à un jeu d'enfant : c'est un adulte.

2 · PRÉPARER L'ENVIRONNEMENT

Le matériel prêt, visible et bien rangé avant de l'inviter. Une bonne lumière, peu d'objets et rien qui distraie.

3 · MONTRER SANS EXPLIQUER

Les mots coûtent ; les gestes se comprennent. Faites l'activité lentement, en silence, et laissez la personne regarder.

4 · DU SIMPLE AU COMPLEXE

D'abord une seule étape et peu d'objets. Si tout se passe bien, vous ajoutez. Si elle se décourage, vous revenez au plus simple.

5 · ON NE CORRIGE PAS L'ERREUR

Si elle mélange les couleurs ou plie autrement, c'est bien. L'important, c'est qu'elle participe. Si besoin, vous rangez après, sans qu'elle le voie.

6 · LA PERSONNE CHOISIT

Proposez, n'imposez pas. Laissez-la choisir entre deux choses, décider quand s'arrêter et utiliser le matériel à sa façon.

Comment présenter une activité

La façon de présenter l'activité compte autant que l'activité elle-même. Suivez toujours la même séquence.

- › Invitez, n'ordonnez pas : « Vous pouvez m'aider ? » fonctionne mieux que « On va faire une activité ».
- › Asseyez-vous à côté d'elle, du côté de sa main dominante, pas en face. Elle peut ainsi copier sans inverser le geste.
- › Montrez lentement, avec des gestes amples et sans parler. Une fois, puis une autre si besoin.
- › Si vous dites quelque chose, que ce soit une seule consigne courte : « Celle-ci, ici ».
- › Tendez-lui le matériel et attendez. Comptez jusqu'à 10 en silence avant de montrer à nouveau.
- › Si elle ne commence pas, descendez d'un niveau d'accompagnement : guidez sa main avec la vôtre.
- › Terminez en remerciant : « Merci, vous m'avez beaucoup aidé ». Ne jugez jamais le résultat.

PHRASES QUI AIDENT

- « Vous me donnez un coup de main ? »
- « Regardez, comme ça. »
- « Que c'est joli. »
- « Merci, sans vous j'aurais mis deux fois plus de temps. »

PHRASES À ÉVITER

- « Vous vous souvenez de... ? » (met la mémoire à l'épreuve)
- « Non, pas comme ça. » (corrige et décourage)
- Plusieurs consignes à la fois : « Tenez, pliez-le et posez-le là ».

Préparer le matériel et l'environnement

Un bon environnement fait la moitié du travail.

AVANT DE L'INVITER, VÉRIFIEZ

- ☐ Une bonne lumière, sans reflets ni soleil en face
- ☐ Du contraste : objets clairs sur fond foncé, ou l'inverse
- ☐ Peu d'objets : seulement ceux de cette activité
- ☐ Tout sur un plateau, qui montre où ça commence et où ça finit
- ☐ Le calme : télé et radio éteintes, sauf pour Musique et rythme
- ☐ Une chaise stable, les pieds posés au sol et une table à bonne hauteur
- ☐ Lunettes et appareils auditifs en place, si elle en porte
- ☐ Qu'elle soit allée aux toilettes et n'ait ni faim ni soif

LE MEILLEUR MOMENT

- C'est souvent en milieu de matinée, après le petit-déjeuner et la toilette.
- Évitez juste avant les repas ou quand elle est fatiguée.
- Répétez la même activité à la même heure : la routine rassure.

ADAPTER LE MATÉRIEL

- Moins d'objets : 3 paires au lieu de 10.
- Plus grand : des objets qui remplissent la main, faciles à saisir.
- Des couleurs vives et unies, sans motifs.
- Des objets familiers de sa vie, plutôt que des objets nouveaux.

Quand elle dit non

Un « non » n'est pas un échec. C'est une information : aujourd'hui, comme ça, non. N'insistez jamais.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Acceptez le non avec calme, sans montrer d'agacement ni de déception.
- Proposez 2 choix concrets plutôt qu'une question ouverte : « On plie des serviettes ou on arrose les plantes ? ».
- Commencez l'activité à côté d'elle, sans rien lui demander. Souvent, elle s'y joint d'elle-même.
- Demandez-lui de l'aide au lieu de lui proposer une activité : « Je n'y arrive pas, vous m'aidez ? ».
- Changez d'objet : ce matériel ne lui plaît peut-être pas, un autre oui.
- Baissez le niveau d'exigence : une seule pièce, un seul geste.
- Vérifiez l'essentiel : douleur, faim, soif, froid, chaud, envie d'aller aux toilettes ou fatigue.
- Observez l'environnement : bruit, trop de monde, lumière forte ou télé allumée.
- Essayez une musique douce en fond avant de proposer à nouveau.
- Laissez le matériel en vue et éloignez-vous un moment : parfois, elle s'en approche seule.
- Réessayez dans 15 ou 20 minutes, ou à un autre moment de la journée.
- Changez de personne : parfois, elle accepte avec un autre soignant ou un proche.
- Respectez les mauvais jours : une journée sans activité, c'est bien aussi.
- Notez dans le suivi ce qu'elle a refusé et quand : des tendances apparaissent.
- Si elle refuse tout plusieurs jours de suite, parlez-en à son médecin ou à l'équipe.

Quand elle s'agite ou s'angoisse

L'agitation est souvent sa façon de dire que quelque chose la gêne sans pouvoir l'expliquer.

LES SIGNES POUR S'ARRÊTER À TEMPS

- Elle bouge sans cesse, veut se lever ou marche sans but.
- Elle répète une question ou un mot, ou elle hausse le ton.
- Elle serre, jette ou repousse le matériel ; elle fronce les sourcils ou se bouche les oreilles.
- Elle pleure, cherche quelqu'un ou dit qu'elle veut partir.

QUE FAIRE

- › Arrêtez l'activité sans commentaire. Rangez le matériel calmement.
- › Baissez la voix, parlez lentement et avec des phrases courtes.
- › Mettez-vous à sa hauteur, face à elle mais un peu de côté, sans l'envahir.
- › Reconnaissez ce qu'elle ressent : « Je vous vois inquiète, je suis là avec vous ».
- › Proposez quelque chose qui apaise : de l'eau, une couverture, une musique calme, marcher ensemble.
- › Une fois qu'elle est calme, vous pouvez proposer une activité de Mains et textures ou de Musique et rythme.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Discuter, raisonner ou corriger ce qu'elle dit.
- La retenir ou forcer le mouvement.
- Parler d'elle à d'autres en sa présence.
- Ajouter des stimulations : plus de monde, plus de bruit, plus de questions.



Quand consulter

Si l'agitation apparaît brusquement, est plus forte que d'habitude, revient chaque jour ou s'accompagne de fièvre, de douleur, de chutes ou de changements urinaires, consultez son médecin : il peut y avoir une cause qui se soigne.

La fin de journée

Beaucoup de personnes atteintes de démence deviennent plus agitées ou confuses en fin d'après-midi. On parle de « syndrome du crépuscule ».

UNE ROUTINE QUI AIDE

- Des horaires fixes pour se lever, manger et se coucher.
- De la lumière naturelle et de l'activité le matin ; des siestes courtes.
- Moins de café, de thé et de cola après midi ; plutôt une tisane.
- Un goûter léger, toujours à la même heure.

QUAND LA NUIT COMMENCE À TOMBER

- Allumez les lumières avant qu'il fasse sombre et fermez les rideaux : cela évite les ombres et les reflets qui désorientent.
- Réduisez les stimulations : télé éteinte, peu de visites, voix douces.
- Choisissez des activités calmes et familières, sans rien de nouveau à apprendre.

FICHES CONSEILLÉES À CE MOMENT-LÀ

Fiche	Pourquoi ça aide
22 · Massage des mains	Un contact lent et chaleureux qui apaise
21 · La boîte à tissus	Un toucher doux, sans exigence
29 · Enrouler des rubans	Un geste répété qui remet de l'ordre
45 · Chansons de sa jeunesse	Une musique connue qui rassure
50 · Balancement des mains	Un rythme lent et une présence

Si la fin de journée devient très difficile ou perturbe le sommeil, parlez-en à son médecin.

Sécurité

Vérifiez le matériel avant chaque activité. Chaque fiche indique son risque principal dans « Attention à ».

VÉRIFICATIONS AVANT DE COMMENCER

- ☐ Rien qui puisse être avalé : objets plus gros qu'un œuf, sans pièces détachables
- ☐ Attention au pica : si elle porte à la bouche des choses non comestibles, évitez terre, papier, graines ou pâte crue
- ☐ Rien de tranchant ni de pointu : ni couteaux, ni ciseaux, ni aiguilles, ni épingles
- ☐ Rien de chaud : eau froide ou tiède, thé tiède ou froid, pas de plaques de cuisson
- ☐ Vaisselle et bords incassables : plastique ou mélamine, jamais de verre
- ☐ Aucun produit d'entretien : de l'eau seulement
- ☐ Allergies et intolérances : crèmes, fleurs, herbes, aliments
- ☐ Régime et déglutition : demandez quelle texture d'aliments elle peut manger
- ☐ Rubans, laine et tissus : jamais autour du cou ni des poignets
- ☐ Surveillance constante : ne la laissez jamais seule avec le matériel

JAMAIS

- Forcer un mouvement ou la retenir pour qu'elle continue.
- Continuer si elle montre de la douleur, de la peur ou de l'angoisse.
- Laisser le matériel à sa portée une fois l'activité terminée.



Au moindre changement

Au moindre changement brusque de son comportement, de sa mobilité ou de son état général, consultez son médecin. Ce support ne remplace pas l'avis des professionnels de santé.

Suivi simple

Noter 30 secondes après chaque activité vous montre ce qui marche, à quelle heure et avec quel niveau d'accompagnement.

Nom	Meilleur moment de la journée

Date	Fiche n°	Niveau	Comment ça s'est passé	Observations

Niveau : 1 Main dans la main · 2 Guidé · 3 En autonomie. Comment ça s'est passé : C calme · I intéressée · R refus · A agitée.

Sommaire par section

60 fiches en 7 sections. Vous pouvez commencer par n'importe laquelle ; mieux vaut choisir selon son histoire et ses goûts.

Section	Fiches	Ce qu'elle travaille
Trier et assortir	1 à 10	L'attention, reconnaître ce qui est pareil et ranger
Tâches utiles de la maison	11 à 20	Se sentir utile avec des tâches familières
Mains et textures	21 à 29	Le toucher, le calme et le mouvement des mains
Jardin et nature	30 à 37	Prendre soin du vivant, le plein air et les parfums
Cuisine simple	38 à 44	Des préparations froides à partager
Musique et rythme	45 à 52	Chanter, bouger et créer du lien
Objets chargés de souvenirs	53 à 60	Évoquer son histoire sans mettre la mémoire à l'épreuve

COMMENT LIRE CHAQUE FICHE

- À quoi ça sert : le sens de l'activité.
- Attention à : le risque principal à garder en tête.
- Il vous faut : des objets simples de la maison.
- 3 étapes courtes pour vous, qui accompagnez.
- Les 3 dessins du bas : Main dans la main, Guidé et En autonomie.
- Le conseil final, pour que tout se passe au mieux.

Trier les couverts

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Trier avec un but utile et connu



ATTENTION À

Cuillères et fourchettes, sans couteaux



IL VOUS FAUT: Cuillères, fourchettes, range-couverts

1

Posez les couverts mélangés

2

Montrez où va une cuillère

3

Donnez la suivante et attendez

Assortir les chaussettes

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Trouver les paires et finir une tâche



ATTENTION À

Peu de paires : de 3 à 5 pour commencer



IL VOUS FAUT: 5 paires de chaussettes unies

- 1 Étalez les chaussettes sur la table
- 2 Réunissez une paire, en silence
- 3 Tendez-lui une chaussette, attendez

Conseil de pro: prenez des chaussettes unies
aux couleurs vives : les motifs embrouillent.

ActiSenior

Couvercles par couleur

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Reconnaître les couleurs et trier



ATTENTION À

Couvercles de plus de 5 cm,
jamais petits



IL VOUS FAUT: Grands couvercles de bocal et 2 bols

- 1 Posez 2 bols de couleurs différentes
- 2 Montrez : couvercle rouge, bol rouge
- 3 Tendez-lui les couvercles un à un

Conseil de pro: commencez avec 2 couleurs ;
ajoutez-en une 3e seulement si tout va bien.

ActiSenior

Bocaux et couvercles



Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Assortir et visser avec les mains



ATTENTION À

Bocaux en plastique, jamais en verre

**IL VOUS FAUT:** 3 bocaux en plastique et leur couvercle

1

Ouvrez les bocaux devant la personne

2

Vissez un couvercle, très lentement

3

Proposez-lui le bocal suivant

Conseil de pro: des bocaux de tailles bien différentes aident à trouver le bon couvercle.

ActiSenior

Linge clair, linge foncé

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Trier comme à la maison,
avec du sens



ATTENTION À

Paniers à hauteur de la table



IL VOUS FAUT: Du linge propre et 2 paniers

1

Posez le linge propre en une pile

2

Montrez : le blanc dans un panier

3

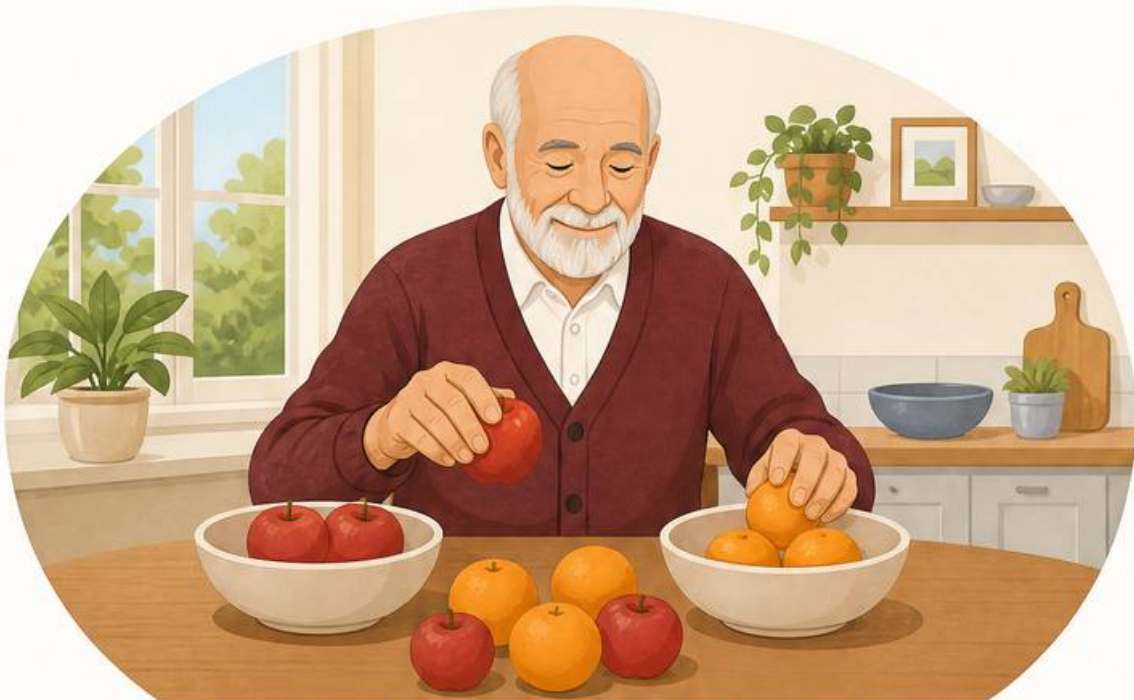
Donnez-lui les vêtements un à un

Conseil de pro: du linge propre et familier :
la tâche paraît vraie et utile.

ActiSenior

Trier les fruits

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Distinguer formes, couleurs et odeurs



ATTENTION À

Fruits lavés : elle voudra peut-être goûter



IL VOUS FAUT: Pommes, oranges et 2 plats

- 1 Posez les fruits mélangés sur la table
- 2 Montrez : une pomme dans un plat
- 3 Tendez-lui un fruit et attendez

Conseil de pro: finissez en partageant un fruit :
la tâche se termine en douceur.

ActiSenior

Assortir les gants

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Trouver les paires,
reconnaître la main



ATTENTION À

Paires de couleurs
bien différentes



IL VOUS FAUT: 3 ou 4 paires de gants en laine

1

Mélangez les gants sur la table

2

Réunissez une paire, paume contre paume

3

Donnez-en un et attendez

Conseil de pro: si elle enfle un gant, laissez faire :
cela fait aussi partie de l'activité.

ActiSenior

Emboîter les boîtes

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Comparer les tailles avec les mains



ATTENTION À

Peu de tailles, et bien différentes



IL VOUS FAUT: 4 boîtes en plastique de tailles variées

1

Posez les boîtes séparément

2

Mettez la petite dans la moyenne

3

Donnez-en une autre à emboîter

Conseil de pro: si ça ne marche pas, proposez 2 boîtes seulement, puis ajoutez-en plus tard.

ActiSenior

Doux ou rugueux

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Distinguer les textures au toucher



ATTENTION À

Grands morceaux, sans fils qui dépassent



IL VOUS FAUT: Tissus doux et rugueux, 2 boîtes

1

Touchez un tissu doux, calmement

2

Mettez-le dans la boîte du doux

3

Tendez-lui un autre tissu, attendez

Conseil de pro: nommez la texture en un seul mot : « doux ». Rien de plus.

ActiSenior

Tasses et soucoupes

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Assortir les couleurs, dresser la table



ATTENTION À

De préférence en mélamine : incassable



IL VOUS FAUT: Tasses et soucoupes de couleur

1

Séparez tasses et soucoupes

2

Posez une tasse sur sa soucoupe

3

Proposez-lui la tasse suivante

Conseil de pro: c'est le prélude à un goûter ensemble : la tâche prend tout son sens.

ActiSenior

Plier les serviettes de table

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se sentir utile dans la vie de la maison



ATTENTION À

Acceptez toute façon de plier



IL VOUS FAUT: Serviettes de table unies, en tissu

1

Étalez une serviette sur la table

2

Pliez-la en deux, lentement

3

Donnez-en une autre, pliez ensemble

Conseil de pro: utilisez ensuite les serviettes qu'elle a pliées, à la table du déjeuner.

ActiSenior

Plier les essuie-mains

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Finir une tâche au résultat visible



ATTENTION À

Petites serviettes, pas lourdes



IL VOUS FAUT: Essuie-mains propres

1

Étalez la serviette sur la table

2

Pliez en 2, puis encore en 2

3

Empilez et tendez-lui la suivante

Conseil de pro: une pile bien nette à la fin
donne le sentiment du travail accompli.

ActiSenior

Mettre la table

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Participer à la vie de la maison



ATTENTION À

Vaisselle incassable et sans couteaux



IL VOUS FAUT: Nappe, assiette, verre et cuillère

1

Dressez un couvert complet en modèle

2

Donnez l'assiette pour la place vide

3

Continuez avec le verre et la cuillère

Conseil de pro: le couvert modèle sert de guide : elle regarde et copie, sans explication.

ActiSenior

Nettoyer la table

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT
Bouger avec un but clair



ATTENTION À
De l'eau seulement, aucun produit



IL VOUS FAUT: Un chiffon humide

1

Mouillez le chiffon, essorez-le bien

2

Passez-le en grands cercles

3

Proposez-lui le chiffon et attendez

Conseil de pro: quelques miettes bien visibles
lui donnent une vraie raison de nettoyer.

ActiSenior

Laver les verres

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Répéter un geste connu et utile



ATTENTION À

Eau tiède, sans détergent fort



IL VOUS FAUT: Bassine d'eau et verres en plastique

- 1 Posez la bassine sur une serviette
- 2 Lavez un verre lentement
- 3 Tendez-lui le verre et l'éponge

Conseil de pro: vérifiez la température de l'eau avec votre poignet avant de commencer.

ActiSenior

Essuyer les assiettes

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Faire une tâche à deux



ATTENTION À

Assiettes incassables et sol sec



IL VOUS FAUT: Assiettes en plastique mouillées, torchon

- 1 Prenez une assiette avec le torchon
- 2 Essuyez en cercles, des 2 côtés
- 3 Donnez-lui l'assiette suivante

Conseil de pro: faites-le à deux : vous lavez, la personne essuie.
C'est un moment partagé.

Étendre le linge

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Travailler la pince
et la force des doigts



ATTENTION À

Séchoir bas et stable,
sans y grimper



IL VOUS FAUT: Séchoir de table et pinces en bois

- 1** Étendez une chaussette avec une pince
- 2** Montrez comment s'ouvre la pince
- 3** Tendez-lui chaussette et pince

Conseil de pro: si la pince est difficile, qu'elle étende sans pince : ça compte aussi.

Faire briller



Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Un geste répété qui apaise



ATTENTION À

Chiffon sec seulement, aucun produit

**IL VOUS FAUT:** Chiffon sec et cuillères en métal

1

Prenez une cuillère et le chiffon

2

Frottez lentement jusqu'au brillant

3

Donnez-lui une cuillère et le chiffon

Conseil de pro: remerciez pour le travail ;
ne jugez jamais si c'est bien ou mal fait.

ActiSenior

Faire une pelote

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver un geste de toute une vie



ATTENTION À

Laine épaisse, jamais autour du cou



IL VOUS FAUT: Un écheveau de laine épaisse

1

Tenez l'écheveau dans vos mains

2

Commencez la pelote et montrez-la

3

Tendez-lui la pelote pour continuer

Ranger les courses

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Ranger comme dans sa propre cuisine



ATTENTION À

Paquets légers et bien fermés



IL VOUS FAUT: Paquets fermés et une caisse

1

Sortez un paquet du sac

2

Rangez-le dans la caisse, bien en vue

3

Tendez-lui le sac et attendez

Conseil de pro: prenez des produits qu'elle connaît depuis toujours : riz, pâtes, sucre.

ActiSenior

La boîte à tissus

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



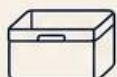
À QUOI ÇA SERT

Éveiller le toucher et l'attention



ATTENTION À

Sans boutons, fermetures ni fils



IL VOUS FAUT: Une boîte de tissus aux textures variées

- 1 Ouvrez la boîte devant la personne
- 2 Sortez un tissu et caressez-le
- 3 Laissez-la choisir le suivant

Massage des mains

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Apaiser par un contact lent et chaleureux



ATTENTION À

Crème sans parfum ;
vérifiez les allergies



IL VOUS FAUT: Une crème pour les mains neutre

1

Mettez de la crème sur vos mains

2

Massez sa main, très lentement

3

Proposez-lui de masser la vôtre

Conseil de pro: idéal en fin de journée :
contact lent, lumière douce et peu de mots.

ActiSenior

Essorer l'éponge

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Utiliser la force des mains avec un but



ATTENTION À

Eau à température ambiante



IL VOUS FAUT: 2 bols, de l'eau et une grande éponge

1

Trempez l'éponge dans un bol

2

Essorez-la au-dessus de l'autre bol

3

Tendez-lui l'éponge et attendez

Conseil de pro: faire passer l'eau d'un bol à l'autre donne un objectif clair.

ActiSenior

Verser avec le pichet

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Coordonner les 2 mains avec soin



ATTENTION À

Eau froide, jamais chaude



IL VOUS FAUT: Petit pichet en plastique, verre, plateau

1

Remplissez le pichet à moitié

2

Versez lentement dans le verre

3

Videz le verre, tendez-lui le pichet

Les fermetures éclair

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Bouger les doigts avec un geste utile



ATTENTION À

Grandes fermetures, qui ne pincent pas



IL VOUS FAUT: Un sac ou une veste à grande fermeture

- 1 Montrez la fermeture ouverte
- 2 Fermez-la lentement, de bas en haut
- 3 Guidez sa main vers le curseur

Conseil de pro: sa propre veste ou celle d'un proche ajoute un souvenir au geste.

ActiSenior

Galets de rivière



Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Toucher, sentir le poids et s'apaiser



ATTENTION À

Galets plus gros qu'un œuf

**IL VOUS FAUT:** 5 grands galets lisses et un panier

- 1 Prenez un galet à 2 mains
- 2 Passez-le dans sa main, sans hâte
- 3 Posez-les ensemble dans le panier

Conseil de pro: laissez-les un moment au soleil : le galet tiède apaise et accompagne.

ActiSenior

Emballer des boîtes

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Plier et couvrir avec un but



ATTENTION À

Pas de ciseaux : papier déjà coupé



IL VOUS FAUT: Papier kraft et petites boîtes vides

- 1 Posez la boîte sur le papier
- 2 Pliez un côté, puis l'autre
- 3 Donnez-lui une autre boîte et son papier

Éventail en papier

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Plier en rythme, puis s'en servir



ATTENTION À

Qu'elle ne mette pas de papier en bouche



IL VOUS FAUT: Feuilles de papier de couleur

- 1 Pliez une bande et revenez en arrière
- 2 Continuez en zigzag, lentement
- 3 Donnez-lui sa feuille, pliez ensemble

Conseil de pro: à la fin, servez-vous-en : s'éventer ensemble finit sur un sourire.

ActiSenior

Enrouler des rubans

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Un geste lent qui ordonne et apaise



ATTENTION À

Jamais autour du cou ni des poignets



IL VOUS FAUT: Rubans de tissu larges ou bandes propres

1

Prenez le bout du ruban

2

Enroulez-le sur lui-même, lentement

3

Tendez-lui un autre ruban à enrouler

Conseil de pro: avec des rubans de couleurs variées, vous pourrez ensuite les trier par couleur.

ActiSenior

Arroser les plantes

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Prendre soin d'un être vivant
chaque jour



ATTENTION À

Peu d'eau dans l'arrosoir,
qu'il reste léger



IL VOUS FAUT: Petit arrosoir et plantes en pot

- 1 Remplissez l'arrosoir à moitié
- 2 Arrosez un pot lentement
- 3 Tendez-lui l'arrosoir

Conseil de pro: choisissez toujours la même plante :
« sa » plante, à soigner chaque jour.

ActiSenior

Remplir un pot

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Toucher la terre et préparer une plantation



ATTENTION À

Gants ; pas de terre à la bouche



IL VOUS FAUT : Pot, terreau et pelle en plastique

- 1 Posez le pot sur un plateau
- 2 Remplissez avec la pelle, sans hâte
- 3 Tendez-lui la pelle et attendez

Conseil de pro: plantez ensuite quelque chose ensemble : la tâche a un but en vue.

ActiSenior

Mettre un plant en terre

Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Voir pousser ce qu'on a fait de ses mains



ATTENTION À

Gants, et lavage des mains à la fin



IL VOUS FAUT: Un plant, un pot de terreau et de l'eau

1

Creusez un trou dans la terre

2

Mettez le plant et tassez doucement

3

Donnez-lui le plant suivant

Conseil de pro: le basilic ou la menthe apportent leur parfum et, souvent, des souvenirs.

ActiSenior

Ôter les feuilles sèches

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Observer et soigner avec calme



ATTENTION À

Plantes sans épines ni sève irritante



IL VOUS FAUT: Une plante avec quelques feuilles sèches

1

Montrez une feuille sèche, ôtez-la

2

Mettez-la dans un bol

3

Montrez une autre feuille, attendez

Conseil de pro: les géraniums sont parfaits pour cela : faciles et résistants.

ActiSenior

Composer un bouquet

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Choisir, créer et embellir la maison



ATTENTION À

Fleurs sans épines ; vase incassable



IL VOUS FAUT : Fleurs et vase en plastique avec de l'eau

- 1 Mettez une fleur dans le vase
- 2 Proposez-lui de choisir la suivante
- 3 Laissez-la la placer à son goût

Conseil de pro : posez-le ensuite sur sa table de nuit ou dans la salle à manger, bien en vue.

ActiSenior

Le panier de la nature

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Explorer formes et textures naturelles



ATTENTION À

Tout grand et propre, sans épines



IL VOUS FAUT: Pommes de pin, grandes feuilles, branches

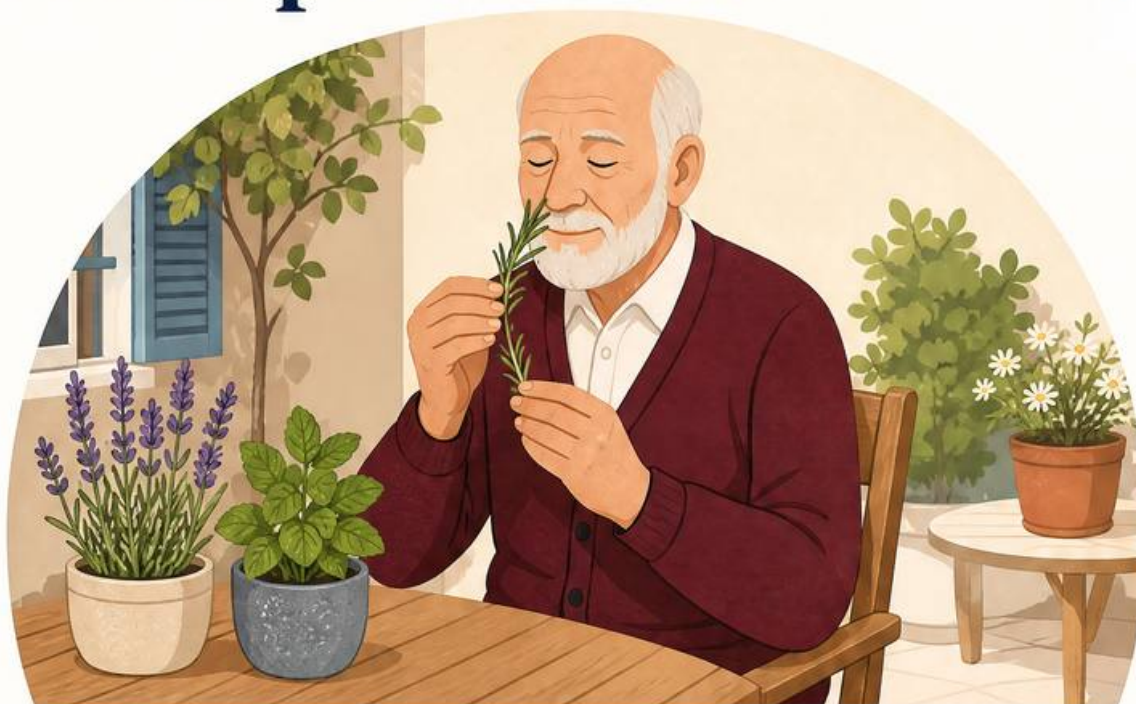
- 1 Videz le panier sur la table
- 2 Prenez une pomme de pin, observez-la
- 3 Laissez-la toucher et choisir

Conseil de pro: si possible, ramassez les éléments ensemble lors d'une promenade au jardin.

ActiSenior

Herbes parfumées

Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Éveiller l'odorat et les souvenirs



ATTENTION À

Vérifiez les allergies et la respiration



IL VOUS FAUT: Romarin, lavande ou menthe en pot

- 1 Frottez une feuille entre vos doigts
- 2 Approchez-la de son nez, sans hâte
- 3 Proposez-lui de frotter une feuille

Conseil de pro: les odeurs ravivent les souvenirs :
écoutez ce qu'elle raconte, sans questionner.

ActiSenior

Remplir la mangeoire

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT
Nourrir les oiseaux et
regarder ensemble



ATTENTION À
Qu'elle ne porte pas
de graines à la bouche



IL VOUS FAUT: Mangeoire en plastique, graines, cuillère

- 1 Posez la mangeoire sur un plateau
- 2 Remplissez-la avec une grande cuillère
- 3 Tendez-lui la cuillère et attendez

Conseil de pro: accrochez-la devant sa fenêtre :
vous regarderez ensemble qui vient.

Laver les fruits

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Préparer quelque chose à partager



ATTENTION À

Eau froide ; aucun couteau



IL VOUS FAUT: Fruits entiers, bassine et torchon

1

Lavez une pomme dans l'eau

2

Séchez-la avec le torchon

3

Tendez-lui le fruit suivant

Conseil de pro: mangez les fruits ensemble au goûter :
ce qu'elle a fait sert à quelque chose.

ActiSenior

Tartiner du pain

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Préparer son propre goûter



ATTENTION À

Couteau à bout rond ;
respectez son régime



IL VOUS FAUT: Pain, fromage frais, couteau à tartiner

- 1 Tartinez une tranche, lentement
- 2 Tendez-lui le couteau et une tranche
- 3 Accompagnez sa main si besoin

Conseil de pro: demandez d'abord à l'équipe ou au médecin quelle texture convient à son régime.

ActiSenior

Remuer la salade

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Participer au repas du jour



ATTENTION À

Ingrédients déjà coupés par vous



IL VOUS FAUT: Salade coupée, saladier et 2 cuillères

1

Mettez tout dans un grand saladier

2

Remuez avec les 2 cuillères

3

Tendez-lui les cuillères

Déchirer la laitue

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se servir de ses mains en cuisine



ATTENTION À

Pas de couteau : les mains seulement



IL VOUS FAUT : Laitue lavée et un saladier

- 1 Détachez une feuille de la laitue
- 2 Déchirez-la en morceaux avec les doigts
- 3 Tendez-lui une feuille et attendez

Pétrir la pâte

Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Force, calme et odeur de cuisine



ATTENTION À

Pâte crue : qu'elle ne la mange pas



IL VOUS FAUT: Pâte froide déjà prête et farine

1

Farinez un peu la table

2

Pétrissez avec les paumes, lentement

3

Tendez-lui la pâte et attendez

Conseil de pro: l'odeur de farine rappelle la cuisine d'autrefois : laissez-la raconter.

ActiSenior

Éplucher des clémentines

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se servir des doigts
et profiter du parfum



ATTENTION À

Ôtez les pépins ;
respectez son régime



IL VOUS FAUT : Clémentines et une assiette pour les peaux

1

Épluchez une clémentine lentement

2

Séparez les quartiers dans l'assiette

3

Donnez-lui une clémentine entière

Écaler des œufs durs

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Précision des doigts, avec un but utile



ATTENTION À

Œufs refroidis ; attention aux coquilles



IL VOUS FAUT: Œufs durs froids et une assiette

- 1 Tapez l'œuf doucement sur l'assiette
- 2 Retirez la coquille avec les doigts
- 3 Tendez-lui un œuf et attendez

Conseil de pro: si elle n'y arrive pas, qu'elle tourne l'œuf pendant que vous écalez : elle participe.

Chansons de sa jeunesse

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Chanter ensemble et créer du lien



ATTENTION À

Volume bas ; arrêtez si elle s'angoisse



IL VOUS FAUT: Enceinte ou téléphone avec sa musique

- 1 Mettez une chanson de sa jeunesse
- 2 Chantez le premier, avec entrain
- 3 Laissez-lui la place de continuer

Conseil de pro : demandez à la famille quelle musique elle préfère et préparez une playlist.

Taper des mains en rythme



Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Suivre le rythme et partager



ATTENTION À

Tapez doucement si elle a mal



IL VOUS FAUT: Une musique au rythme bien marqué

1

Mettez une musique bien rythmée

2

Tapez des mains en rythme, face à face

3

Prenez ses mains et tapez ensemble

Conseil de pro: si elle perd le rythme, suivez le sien : l'important, c'est de partager.

ActiSenior

La bouteille sonore

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Accompagner la musique avec les mains



ATTENTION À

Bouchon scotché : qu'il ne s'ouvre pas



IL VOUS FAUT: Bouteille en plastique fermée, avec du riz

1 Secouez la bouteille en rythme

2 Tendez-lui la bouteille

3 Suivez la chanson ensemble

Conseil de pro: faites 2 bouteilles : une pour vous, une pour la personne, pour qu'elle imite.

Le tambour de cuisine

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ● Guidé



● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Libérer de l'énergie en rythme



ATTENTION À

Coups doux ; attention si le bruit gêne



IL VOUS FAUT: Casserole retournée et cuillère en bois

- 1 Tapez sur la casserole, doucement
- 2 Tendez-lui la cuillère en bois
- 3 Suivez son rythme, pas l'inverse

Conseil de pro: si son propre rythme apparaît, accompagnez-le : c'est une conversation.

ActiSenior

Foulards au vent

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Bouger en musique, en restant assis



ATTENTION À

Assise, les pieds bien posés au sol



IL VOUS FAUT: 2 foulards colorés et de la musique

- 1 Mettez une valse ou un boléro
- 2 Agitez le foulard d'un côté à l'autre
- 3 Donnez-lui le sien et dansez assis

Conseil de pro: gestes amples et lents : la musique guide, vous accompagnez.

ActiSenior

Balancement des mains

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Apaiser par une musique lente et le contact



ATTENTION À

Sans à-coups ; suivez son rythme



IL VOUS FAUT: Une musique lente

1

Prenez ses 2 mains avec douceur

2

Balancez de gauche à droite en rythme

3

Lâchez peu à peu si elle continue seule

Conseil de pro: idéal en fin de journée :
musique lente, lumière douce, peu de mots.

ActiSenior

Finir la chanson

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver les paroles
et chanter ensemble



ATTENTION À

Si ça ne vient pas,
chantez sans corriger



IL VOUS FAUT: Chansons ou dictons qu'elle connaît

- 1 Chantez le début du couplet
- 2 Arrêtez-vous avant le dernier mot
- 3 Attendez, puis continuez ensemble

Conseil de pro: les chansons apprises jeune restent souvent longtemps en mémoire.

ActiSenior

Le rythme avec les pieds

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Bouger en rythme, sans risque



ATTENTION À

Assise, avec des chaussures fermées



IL VOUS FAUT: De la musique et une chaise stable

1

Mettez une musique gaie

2

Marquez le rythme avec un pied

3

Alternez les pieds et attendez

Conseil de pro: ajoutez les mains quand le pied suit le rythme tout seul.

ActiSenior

La boîte de son métier

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Renouer avec qui elle était,
ce qu'elle faisait



ATTENTION À

Aucun outil tranchant ni pointu



IL VOUS FAUT: Objets du métier de toute sa vie

- 1 Posez la boîte ouverte sur la table
- 2 Sortez un objet, observez-le
- 3 Laissez-la le prendre et écoutez

Conseil de pro: un mètre de couturière,
un tampon, un pinceau : ce qui parle de sa vie.

ActiSenior

Regarder de vieilles photos

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



● Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se souvenir et parler sans pression



ATTENTION À

Évitez « Qui est-ce ? » :
racontez vous-même



IL VOUS FAUT: Photos de famille en grand format

- 1 Montrez une photo et décrivez-la
- 2 Faites une pause et attendez
- 3 Suivez son récit, sans corriger

Conseil de pro: si elle confond quelqu'un,
suivez sa version : ne corrigez pas.

Vêtements d'autrefois

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Évoquer des époques par le toucher



ATTENTION À

Vêtements propres, sans épingles



IL VOUS FAUT: Un chapeau, un châle, une cravate

1 Montrez le vêtement et touchez-le

2 Essayez-le, avec humour

3 Proposez-lui de l'essayer

Conseil de pro: un parfum d'époque sur le vêtement peut raviver des souvenirs.

ActiSenior

Ustensiles d'autrefois

Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Les mains se souviennent de l'usage



ATTENTION À

Sans pièces détachables ni tranchant



IL VOUS FAUT: Passoire, entonnoir, vieux fouet

1

Posez un ustensile sur la table

2

Mimez son usage, sans parler

3

Tendez-le-lui et observez

Bocaux d'odeurs

Niveau 1



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Éveiller les souvenirs par l'odorat



ATTENTION À

Bocaux fermés par une gaze ;
pas à manger



IL VOUS FAUT : Bocaux de café, cannelle et savon

1

Ouvrez un bocal et sentez d'abord

2

Approchez-le de son nez, sans hâte

3

Attendez et écoutez ce qu'il évoque

Conseil de pro : café, cannelle, savon de Marseille,
eau de Cologne : les odeurs de la maison.

ActiSenior

Faire la valise

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Évoquer des voyages et ranger



ATTENTION À

Valise légère, posée sur la table



IL VOUS FAUT: Une petite valise et des habits de voyage

- 1 Ouvrez la valise sur la table
- 2 Rangez un vêtement plié
- 3 Tendez-lui le suivant et écoutez

Poncer du bois

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX D'AIDE



●
Main dans la main



● ●
Guidé



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver un geste de métier



ATTENTION À

Bois sans échardes ; papier sur cale



IL VOUS FAUT: Planche et cale à poncer, gros grain

1

Poncez dans le sens du fil

2

Tendez-lui la cale à poncer

3

Touchez ensemble le bois lisse

Conseil de pro: qu'elle sache à quoi ça sert :
une planche à découper, une étagère, un cadeau.

ActiSenior

Servir le thé d'autrefois

● ● ●
Niveau 2



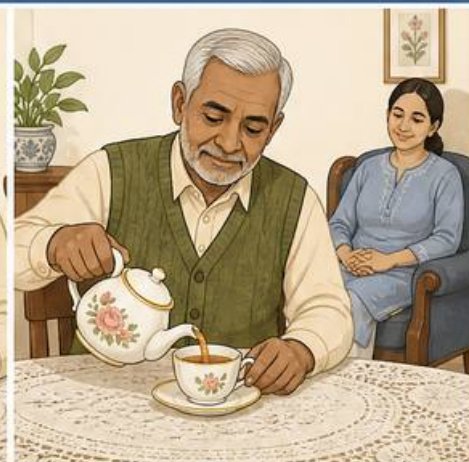
3 NIVEAUX D'AIDE



Main dans la main



Guidé



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Revivre un rituel de convivialité



ATTENTION À

Jamais de thé chaud : tiède ou froid



IL VOUS FAUT: Service à thé, thé tiède ou froid

- 1 Posez le service à thé sur la table
- 2 Servez une tasse, lentement
- 3 Tendez-lui la théière pour servir

Conseil de pro: une serviette brodée ou une nappe d'autrefois complètent la scène.