



CRÉÉ PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE



Des activités ludiques pour **STIMULER**
les **FONCTIONS COGNITIVES** au quotidien



LES CARNETS DE

Léon et Augustine

10 fiches d'activités

Mémoires

Langage

Orientation

Raisonnement

Détente

Version d'essai

www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr

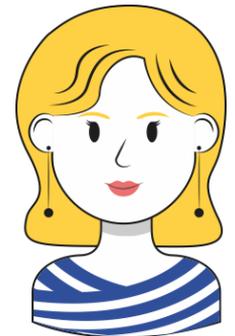


Je suis **AUGUSTINE**, ergothérapeute.

Depuis 2006, je travaille auprès de personnes âgées à domicile présentant des problèmes de mémoire (Services de Soins Infirmiers à Domicile, Equipe Spécialisée Alzheimer).

Mes missions :

- Améliorer l'indépendance et l'autonomie des personnes.
- Concevoir et conduire un projet d'intervention : réadaptation, rééducation, prévention, confort et sécurité.
- Agir sur l'environnement : aménagements, aides techniques, formations des aidants.



L'idée des Carnets est née en décembre 2019 suite à une formation en Programmation Neuro Linguistique. Cela a fait émerger mon envie et mon besoin de transmettre mon expérience au plus grand nombre et ainsi rendre la vie des personnes accompagnées et des aidants plus douce, malgré la maladie. Je souhaitais voir perdurer le bénéfice de mes accompagnements une fois ces derniers terminés



Je vous présente **LÉON**. Il est toutes ces personnes que j'ai accompagnées et ces aidants que j'ai soutenus (aidant proche ou un professionnel).

C'est pour lui ... pour vous que j'ai créé :





L'objectif des Carnets de Léon et Augustine est de :

- Proposer des **activités adaptées** aux personnes qui veulent stimuler leur mémoire et leurs montrer qu'ils ont encore énormément de choses à transmettre, encore des choses à découvrir pour qu'ils se sentent plus à l'aise dans leur environnement.
- Soutenir dans tout ce que l'aidant donne au quotidien, avec des **Astuces** simples à mettre en place.

Au travers des différentes activités, le but est de créer un lieu d'expression, de réflexion, où chacun pourra se réaliser, avec ce qu'il est.

Vous trouverez des exercices ludiques sollicitant les différentes mémoires, la concentration, la réflexion, l'orientation et la communication.

Si entretenir la mémoire est une chose importante, elle doit aussi s'accompagner de moments d'évasion. Aussi, associées à des exercices de stimulation de la mémoire, je vous propose des activités de détente, d'expression et des astuces pouvant adoucir le quotidien.





01 Mémoire

3 types de mémoires sont sollicitées dans les Carnets.

La Mémoire de travail correspond à notre capacité à manipuler les informations stockées dans notre mémoire à court terme. Elle est utilisée pour réaliser des traitements sur des informations maintenues ponctuellement en mémoire.

La Mémoire sémantique est responsable de la mémorisation d'informations que nous pouvons exprimer par le langage

La Mémoire épisodique est liée aux souvenirs personnels

02 Langage

C'est la capacité d'un individu à **communiquer**, à **comprendre** ce qui lui est dit et à s'exprimer à l'oral et à l'écrit. Il s'agit d'un système complexe qui implique la mémoire, le raisonnement, la logique, la concentration, le calcul mental, l'analyse et la mémoire visuelle. Il comprend également la compréhension de la lecture et de l'écriture.

03 Orientation

L'orientation dans le temps permet de traiter les informations fondées sur la comparaison des événements avec le moment où ils se produisent.

L'orientation dans l'espace permet de percevoir adéquatement les objets dans l'espace en déterminant leur orientation, la distance à laquelle se trouve un objet ou la direction dans laquelle un objet se déplace. Elle est utilisée pour effectuer des activités quotidiennes telles que la manipulation des objets, le dessin, les jeux de construction, l'écriture, l'organisation du matériel, l'orientation droite/gauche et les déplacements dans l'environnement.

04 Raisonnement

Plus globalement, **les fonctions exécutives** désignent un ensemble de processus permettant la maîtrise de l'individu par lui-même quand il cherche à atteindre un but ou gérer une situation. Elles permettent la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, l'attention et le souvenir des détails importants, ainsi que la gestion du temps et de l'espace

05 Détente

Les exercices favorisant la détente, libèrent des hormones dans le cerveau qui permettent de se sentir mieux dans son corps, mais surtout de s'apaiser. La détente / la relaxation a donc un double effet physique et psychologique, car elle n'agit pas que sur le mental, mais aussi sur tout le corps. Elle constitue un condensé de bienfaits dans le sens où elle permet de soulager le stress, de retrouver confiance en soi, ...

Elisabeth et ses petits-enfants

Lisez le texte et répondez aux questions.

Elisabeth habite près de Paris avec son mari Didier. Ils ont deux enfants : Augustine et Marcel. Ils sont grands maintenant et il y a bien longtemps qu'ils ont quitté le nid. A présent, l'une habite dans les Alpes et l'autre au bord de l'océan Atlantique.

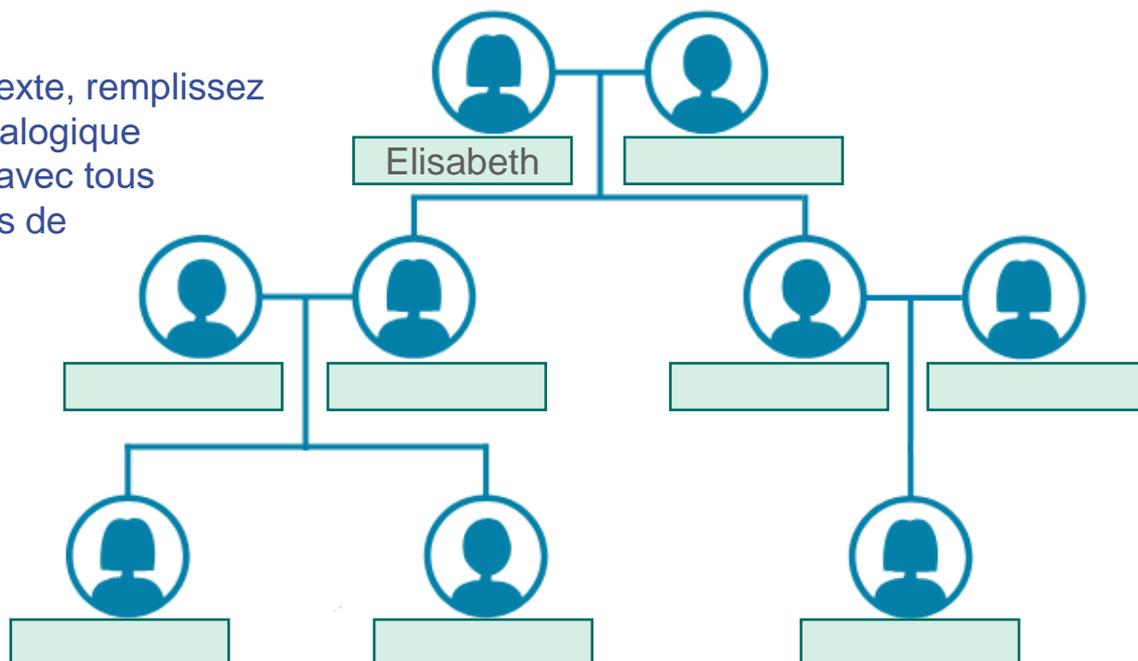
Au moment des grandes vacances, c'est la fête chez la grand-mère, avoir tous ses petits-enfants autour d'elle, quel bonheur! Tout est prêt pour accueillir Zoé, Thomas et Constance :

- les jeux sont sortis
- les sorties programmées
- les placards et le potager remplis de bonnes choses à manger.

Zoé et Thomas sont les enfants de Augustine et Florent. Constance est la fille de Marcel et Géraldine.



A partir du texte, remplissez l'arbre généalogique d'Elisabeth avec tous les membres de sa famille



LES ASTUCES d'Augustine

Lisez le texte une première fois, puis remplissez au fur et à mesure de la lecture du texte. Chaque génération se trouve sur la même ligne. Les enfants sont sur la ligne du dessous. Les couples sont reliés entre eux par un trait horizontal.

La **mémoire à court terme** nous permet de retenir temporairement une information pour la traiter instantanément et ainsi ne pas surcharger mémoire si cela n'est pas nécessaire.

Il n'y a pas que le Larousse

Pour chaque mot, donnez une définition la plus complète possible



Cerise :

Four :

Bretelle :

Couverture :

Cerf :

Dictionnaire :

Marteau :

Bague :

Shampooing :



LES ASTUCES
d'Augustine

Pour donner une définition, donnez un terme générique (*catégorie*) et des précisions spécifiques (*fonction, aspect, action qui en découle,...*).

Nous utilisons cette méthode lorsque nous avons un mot « *sur le bout de la langue* », nous passons par la définition pour trouver le mot. Cela nous permet de transmettre nos pensées, nos émotions, nos idées, quelque soit notre difficulté de **langage**.

C'est quand qu'on fait quoi?

Pour chaque image, identifiez le moment où se passe l'action. Soyez le plus précis possible.



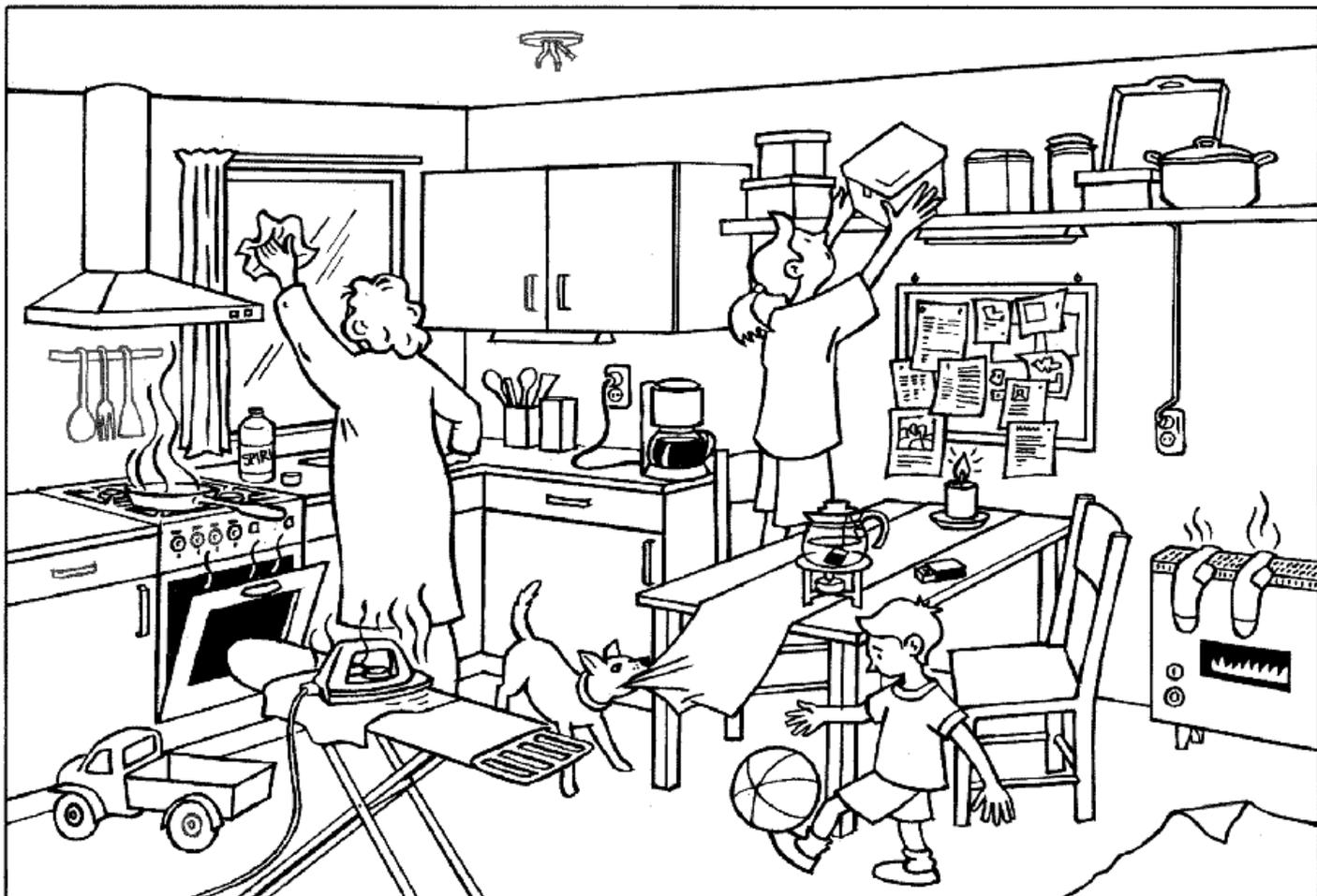
LES ASTUCES d'Augustine

Donnez le moment de la journée, la saison, le mois et parfois même la date précise selon l'illustration. Répondez selon vos habitudes de vie.

L'orientation dans le temps c'est aussi le temps chronologique qui nous permet de nous positionner dans les mois, les années ainsi que le temps qui s'écoule au quotidien marqué par les activités, les repas, les habitudes.

Au secours

Entourez les dangers que vous identifiez sur la photo



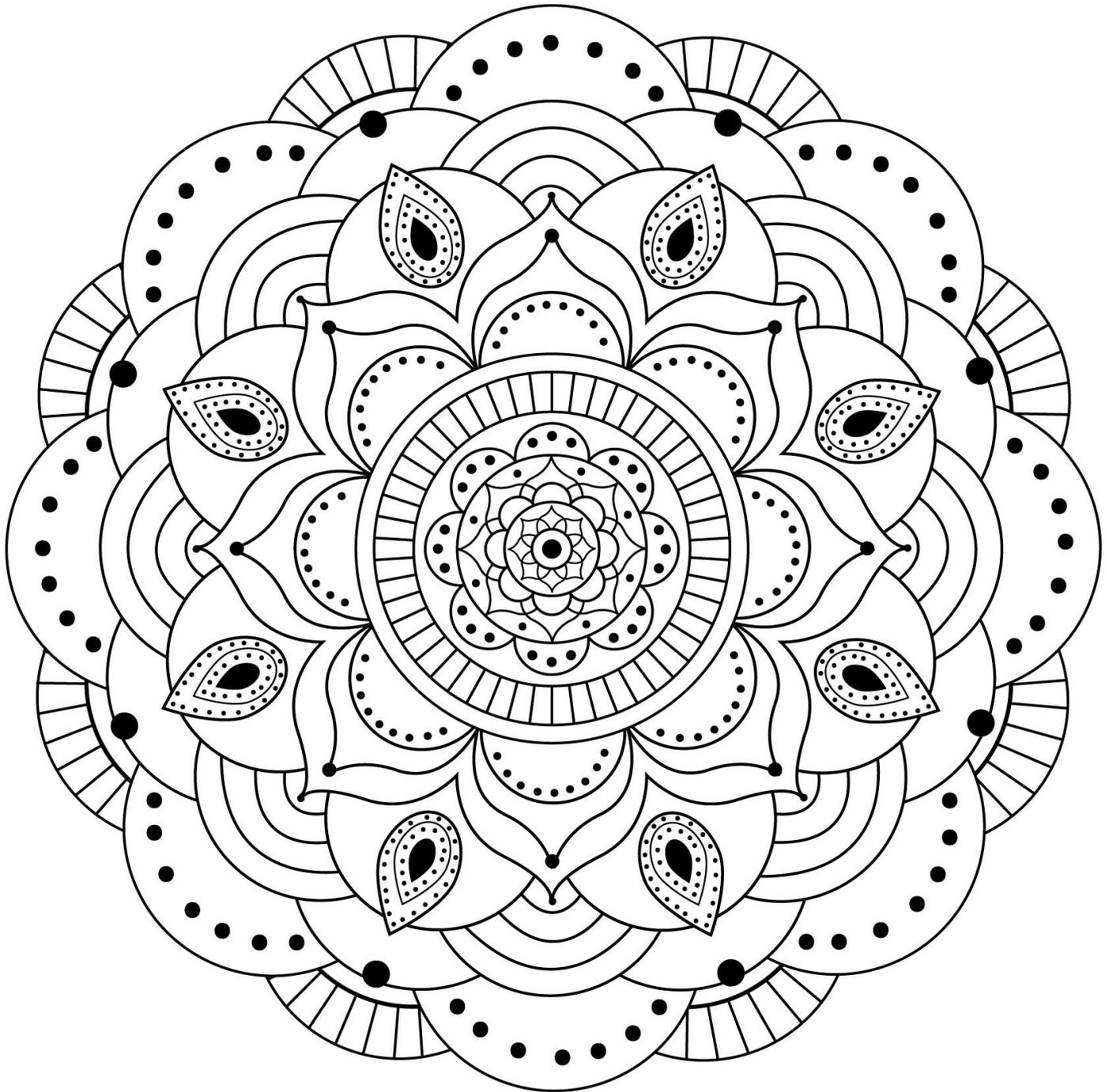
LES ASTUCES d'Augustine

Entourez chaque action que vous jugez dangereuse et expliquez ce qu'il risque de se passer.

Notre capacité de **jugement** nous permet de contrôler et d'autoréguler nos actions en fonction de la situation. Elle nous permet aussi d'anticiper.

Mandala

Coloriez les formes selon vos envies. ↩

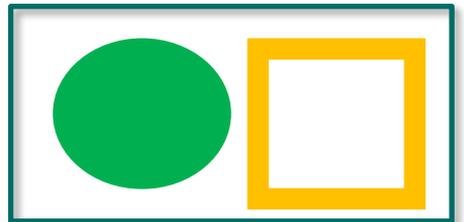
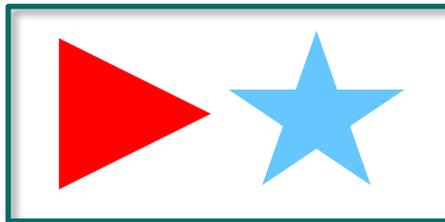
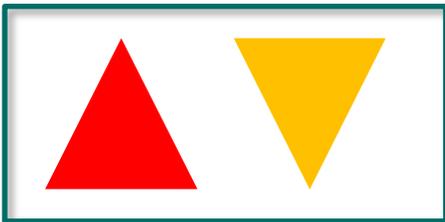
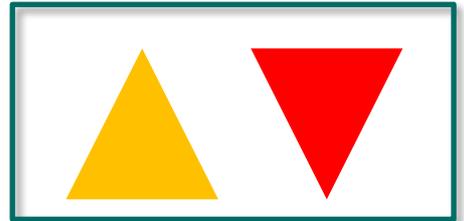


LES ASTUCES
d'Augustine

En noir et blanc, multicolore, symétrique, asymétrique, remplissez toutes les formes ou uniquement celles qui vous plaisent, seul ou à deux. Faites ce qui vous plaît et respirez. Les Mandalas ont pour but d'améliorer notre **concentration**, d'offrir un temps de **relaxation** en focalisant notre attention uniquement sur le coloriage des formes, de réduire notre anxiété et d'encourager le **lâcher-prise**.

La bonne paire

Observez attentivement les paires
puis cachez-les pour répondre aux questions à la page
suivante.

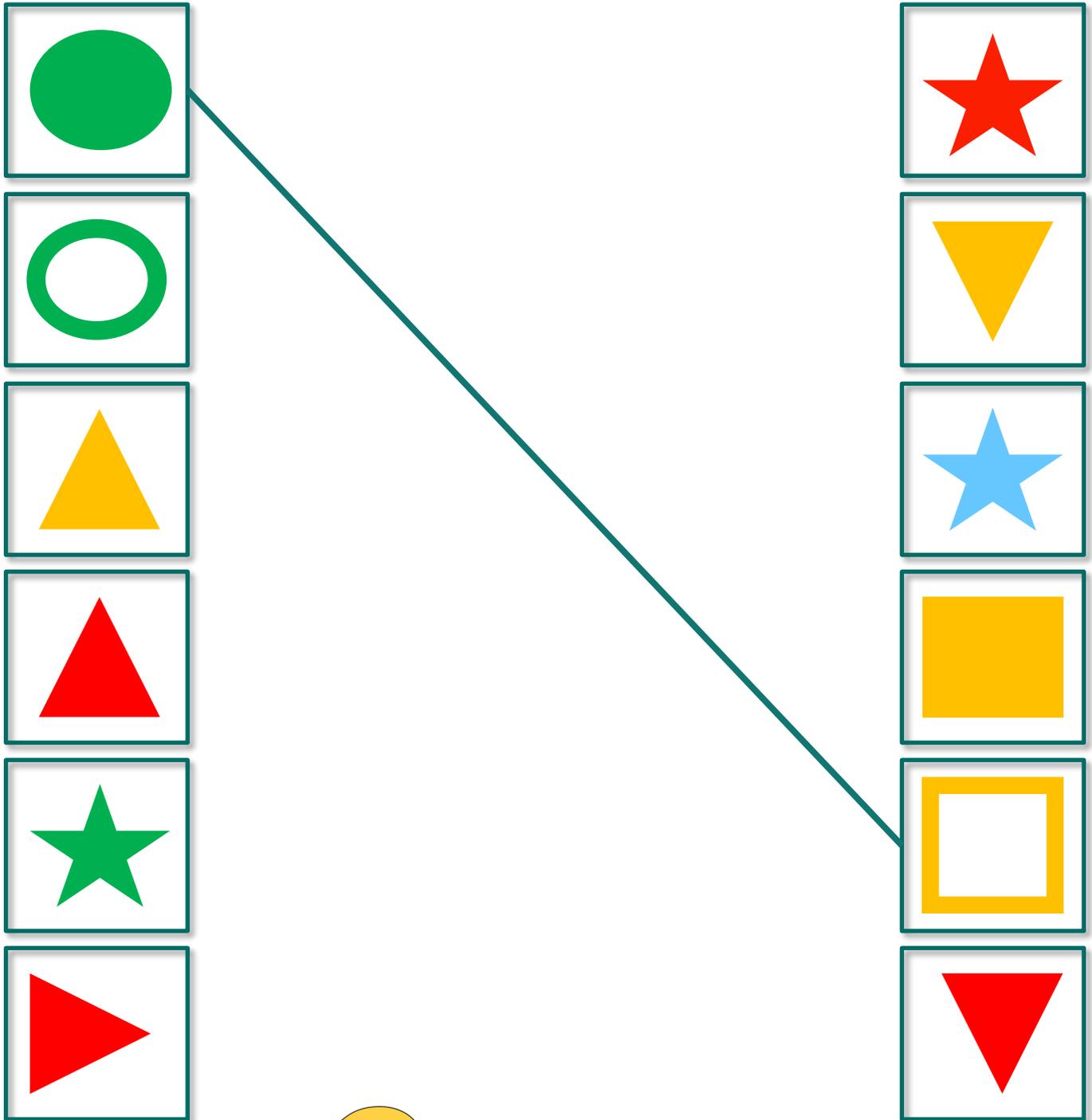


LES ASTUCES
d'Augustine

Dites à voix haute la spécificité des paires (formes et couleurs).
Nous pouvons utiliser la répétition, la recherche de spécificité ou l'association pour
enregistrer une information lorsqu'elle nous est demandée.

La bonne paire

Vous venez d'observer 6 paires. Les paires ont été dissociées, à vous de les reformer en les reliant.



LES ASTUCES
d'Augustine

Si nécessaire, regardez à nouveau les paires.

Mémoisez 2 paires puis reliez les 2 paires ensemble, etc.

Pour un **encodage** de meilleur qualité, il est parfois nécessaire de limiter la quantité d'information à enregistrer. Il vaut mieux préférer la qualité à la quantité.

Un peu de tri !

Pour chaque mot, appliquez la consigne qui lui correspond :

- entourez les vêtements
- soulignez les instruments
- barrez les fleurs

Pantalon
 Harmonica
 Géranium
 Culotte
 Guitare
 Hortensia
 Trompette
 Chemise
 Jonquille
 Tee-shirt
 Muguet
 Flûte
 Saxophone
 Veste
 Violon
 Violette
 Piano
 Chaussette
 Batterie
 Mimosa
 Gilet
 Harpe
 Jacinthe
 Clarinette
 Short
 Tulipe
 Tricot
 Salopette
 Pâquerette
 Rose



LES ASTUCES d'Augustine

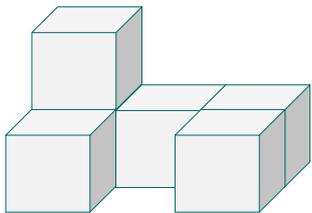
2 façons possibles de réaliser l'activité :

- **procédez par catégorie**: commencer par identifier tous les vêtements et entourez-les. Elle sollicite une **attention soutenue** et la **mémoire à court terme**.
- **classer les mots au fur et à mesure** de la lecture. Cette procédure demande une grande capacité d'**adaptation** et sollicite également la **mémoire à court terme**.

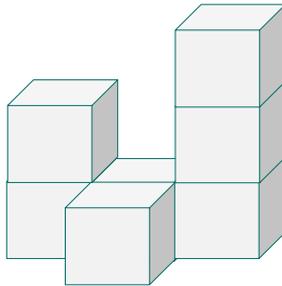
Cubes en folie

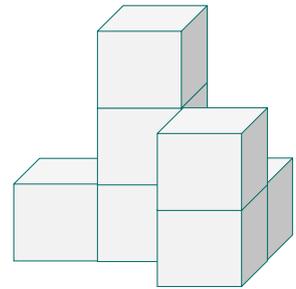
Remplissez la grille en fonction de la place des cubes et de leur nombre.

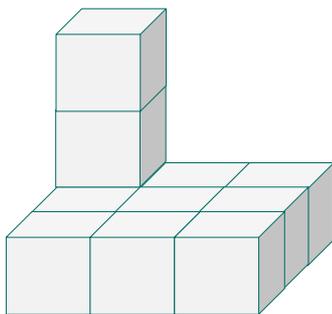
Exemple :

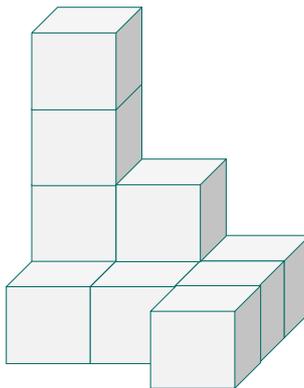


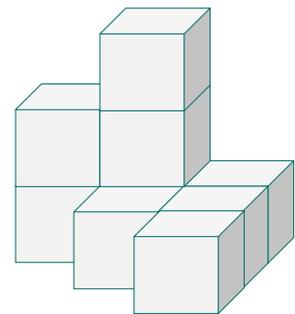
2	1	1
1	0	1













LES ASTUCES
d'Augustine

0 indique qu'il n'y a pas de cube à cette place, 1 indique qu'il y a 1 cube à cette place et 2 indique qu'il y a 2 cubes l'un sur l'autre à cette place, etc.

C'est la capacité à **planifier et à exécuter mentalement des mouvements** qui permet d'organiser une série d'éléments dans l'espace. Cette capacité est intimement liée à **l'orientation dans l'espace.**

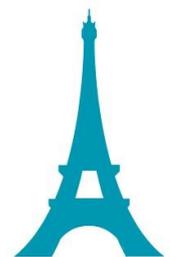
Petite virée à Paris

Vous devez organiser un programme de visites pour découvrir Paris. Choisissez vos visites en respectant votre budget de 220 € pour 2 personnes

Tarifs :

Visite du Louvre sans guide.		➔	17 € / personne
Balade sur la Seine en bateau-mouche		➔	18 € / personne
Restaurant	Menu Gastronomique	➔	54 € / personne
	Menu découverte	➔	32 € / personne
Monter au 2 ^{ème} étage de la tour Eiffel	A pied	➔	10 € / personne
	En ascenseur	➔	51 € / personne
Visite guidée dans Paris		➔	29 € / personne

Quelles activités choisissez-vous de faire?



LES ASTUCES
d'Augustine

Les prix sont exprimés pour 1 personne.

Etablissez les prix de chaque activité pour 2 personnes. Puis sélectionnez les activités que vous choisissez faire en fonction du budget. Faites les calculs sur la feuille.

Cette activité sollicite les **fonctions exécutives**. Elles sont nécessaires pour **établir**, **superviser**, **corriger** un plan d'action afin d'**atteindre un objectif**.

Souvenirs dans mon cœur

Partagez sur cette page, certains de vos souvenirs d'enfant.

- ✕ Quel genre d'enfant étiez-vous ?
- ✕ Quels étaient vos jeux à la récréation ?
- ✕ Comment s'appelaient vos camarades ?
- ✕ Comment s'appelait votre école? Avait-elle quelque chose de particulier ?
- ✕ Vous rappelez vous de vos instituteurs ou institutrices ?
- ✕ Avez-vous certaines de vos bêtises à dévoiler ?
- ✕ Comment étaient occupées vos journées en dehors de l'école ?
- ✕ Comment vous rendiez vous à l'école ? Avec qui ?
- ✕ Quel était le meilleur moment de la journée pour vous quand vous étiez enfant ?



LES ASTUCES
d'Augustine

Cette activité consiste à évoquer des souvenirs (**mémoire ancienne**). Elle peut renforcer l'identité individuelle et l'**estime de soi**. Elle favorise également la plasticité de notre cerveau, c'est-à-dire la capacité à développer de nouveaux réseaux de communication entre les neurones.



LES CARNETS ^{DE}
Léon et Augustine

Livret d'accompagnement

À destination des aidants

(Extrait)

Elisabeth et ses petits-enfants

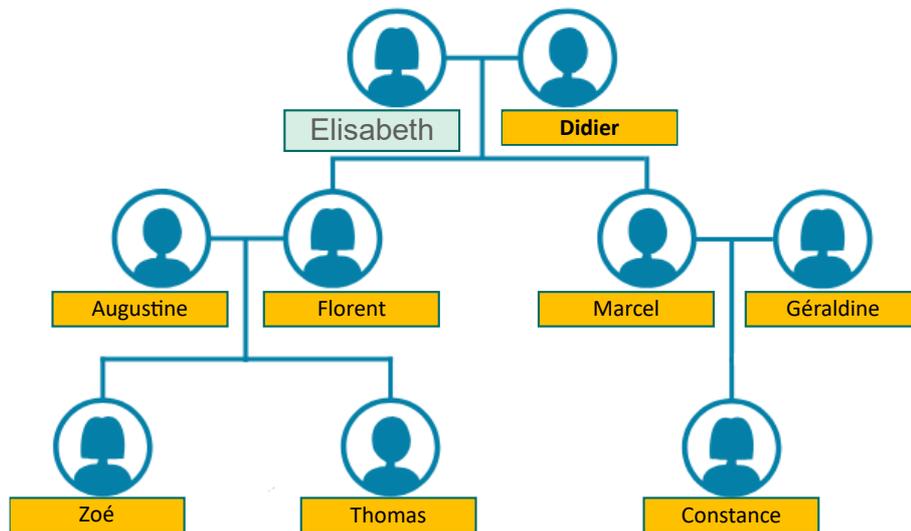
Invitez la personne à lire à haute voix le texte.

Décryptez avec elle l'arbre généalogique vide :

- ✓ où sont les parents, les enfants, les petits-enfants
- ✓ comment repérer les couples
- ✓ comment repérer les hommes et les femmes

Pour guider le remplissage, questionnez la personne sur le statut de chaque personne par rapport à son ascendant.

« Augustine est la fille de qui ? » « Où est Elisabeth ? » « Donc, où sera Augustine par rapport à Elisabeth dans l'arbre généalogique ? »



Il n'y a pas que le Larousse

Faites faire chaque définition à voix haute.

Guidez la construction de la définition si nécessaire : *Qu'est que c'est ? Quelle est son utilité ? Où en trouve-t-on ?*

Faites écrire la définition une fois qu'elle est satisfaisante pour la personne.

Au secours

Au fur et à mesure que la personne entoure un danger qu'elle a identifiée, demandez-lui :

1. ce qu'il risque d'arriver.
2. qu'elle est la mesure immédiate à prendre pour enrayer le danger.
3. que faudrait-il faire une fois prochaine pour que le danger n'existe pas.

Par exemple : la jeune fille qui attrape la boîte sur l'étagère

1. elle risque de perdre l'équilibre et de tomber
2. elle aurait pu demander de l'aide à un adulte pour attraper la boîte
3. si c'est un objet utilisé fréquemment, peut être le ranger dans un endroit moins en hauteur

C'est quand qu'on fait quoi ?

Demandez à la personne ce que représente les images.

Puis dans son quotidien ou dans ses souvenirs, à quel moment (date, heure) se passe la scène de l'image.

Toutes les réponses sont justes. Ce qui compte c'est l'argumentaire qui est associé à la personne.

La bonne paire

Faites décrire globalement les images : les couleurs et les formes.

Demandez à la personne de dire si elle identifie une spécificité à chaque paire.

Une fois qu'elle juge le temps d'apprentissage suffisant, tournez la page pour lui faire identifier les paires.

Si des paires sont manquantes, revenir sur la page précédente, entourer les paires restantes à identifier ou cachez celles déjà trouvées, afin de limiter la quantité d'information.

Les informations à retenir peuvent également être regroupées pour réduire la quantité d'information.

Par exemple :

Triangles inversés de couleurs différentes plutôt que

Triangle rouge pointe en haut et triangle jaune pointe en bas.

Si besoin, faire appairer avec le modèle sous les yeux si cela est trop difficile.

Le but étant de conclure sur une réussite, quel que soit le moyen utilisé pour pallier aux difficultés.

Un peu de tri

Il y a 2 façons d'aborder cette activité :

- Faites entourer tous les vêtements, puis souligner les instruments, et enfin barrer les fleurs

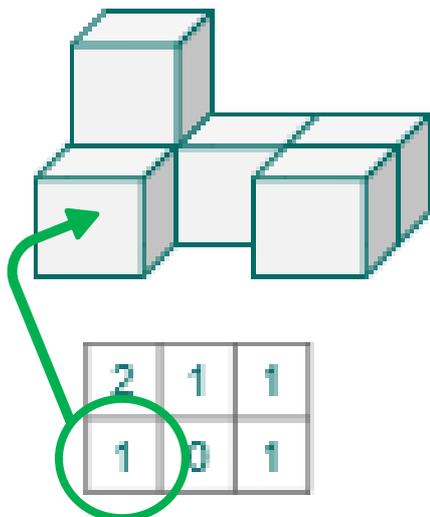
Ou

- Faites traiter les mots un par un et demander à la personne de le classer puis de réaliser l'action adaptée à la catégorie. Cette méthode demande plus de flexibilité.

Présentez les 2 méthodes et laissez la personne choisir la méthode qu'elle préfère.

Cubes en folie

Accompagnez la lecture de la grille de l'exemple en pointant du doigt la case, en précisant le nombre et ce que cela veut dire sur l'empilement de cube.



Pour cet exemple : le chiffre 1 à cette place indique qu'il y a 1 cube devant à gauche

Petite virée à Paris

Précisez que toutes les activités ne peuvent être faites avec le budget de 220 € pour 2 personnes.

Demandez à la personne de choisir les activités qu'elle souhaiterait faire. Vous pouvez également lui demander de justifier son choix, cela permet de découvrir des choses la concernant.

Si le budget est dépassé, questionnez-la sur ce qu'elle doit faire : retirer une activité ou la remplacer par une autre ?

Si la somme dépensée est bien inférieure au budget, questionnez-la sur ce qu'elle voudrait faire : ajouter une activité supplémentaire ou rester ainsi ?

Souvenirs dans mon cœur

Cette activité fait appel à la mémoire autobiographique. Elle vous permettra certainement de découvrir des choses sur la personne.

Vous pouvez enrichir ses réponses en la questionnant sur des détails.



Vous venez d'arriver au terme de la version d'essai des
Carnets de Léon et Augustine.

J'espère que vous y avez pris du plaisir.

Afin de poursuivre l'expérience, retrouvez-moi sur

www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr

pour découvrir mes prochains numéros

et l'univers de Léon et Augustine.

A bientôt!

