

L'atelier réminiscence

Référence Internet
21772.4060



Saisissez la Référence Internet **21772.4060** dans le moteur de recherche du site www.weka.fr pour accéder à cette fiche

Accueillir un résident atteint d'une démence ou non, c'est savoir l'accompagner de manière adaptée dans ses activités au quotidien. L'activité de réminiscence est utile pour **améliorer la qualité de vie** des personnes âgées et leurs relations avec leur entourage familial et social.

Cette fiche répond aux points suivants :

- Qu'est-ce qu'un atelier réminiscence ?
- Quels sont ses objectifs ?
- Quels sont les préalables à la création d'un atelier réminiscence ?
- Comment mettre en place un atelier réminiscence ?
- Comment mieux communiquer avec des personnes âgées démentes ?

En pratique



Étape 1

Qu'est-ce qu'un atelier réminiscence ?

L'usage thérapeutique de la réminiscence consiste à **rappeler des événements** de la vie d'une personne démente à l'aide d'objets quotidiens de sa vie passée (outils, images, sons, etc.).

Cette technique de soins non médicamenteuse place les résidents face à des objets ou à des photos qui les ont marqués positivement dans leur vie antérieure. La finalité est de parvenir à **susciter chez eux un souvenir positif**, qui les aidera à rétablir la communication et ainsi participer au processus thérapeutique.

Dans la mesure où la mémoire des faits anciens est souvent la dernière à se détériorer dans la **maladie d'Alzheimer** - Réf. Internet : [21772.4027](http://www.weka.fr), la réminiscence demeure un **vecteur de communication** avec les individus à la mémoire déficiente, même à un stade d'évolution avancé de la maladie.

Cette activité permet aux personnes désorientées de renouer avec leurs souvenirs, de les rassembler, de « reformer le puzzle ». Cela a pour effet de **renforcer leur confiance en soi**, leur estime et leur identité, des sentiments qui sont généralement défailants chez elles.



A noter

L'**effet antidépresseur** de cette activité permet parfois de lever des blocages qui pouvaient affecter la mémoire : « *Il existe une corrélation clinique entre dépression et démence de type Alzheimer : les éléments dépressifs conduisent à un affaiblissement des facultés intellectuelles, notamment de la mémoire ; les facultés intellectuelles ont à leur tour un effet dépressogène en faisant baisser l'estime de soi ; en retour, l'autodépréciation aggrave les déficits intellectuels* » (W. Beck, in « Se souvenir d'hier, prendre soin aujourd'hui. Réminiscence, personnes démentes, aidants familiaux », actes de la conférence du Réseau européen de réminiscence, Vienne, 1998 ; traduction : Arlette Goldberg).

▶ Étape 2

Quels sont ses objectifs ?

Les objectifs d'un atelier réminiscence sont les suivants :

- **Resocialiser** les personnes démentes qui se replient sur elles-mêmes et leur permettre de renouer avec les autres et avec elles-mêmes.
- Proposer un moyen de **communiquer autrement** avec des personnes âgées démentes.
- Améliorer la **qualité de vie** des personnes âgées démentes.
- Améliorer les **relations** avec l'environnement familial et social.

▶ Étape 3

Quels sont les préalables à la création d'un atelier réminiscence ?

Bien connaître les participants

Avant la mise en place d'un tel atelier, il faut effectuer un travail de **recueil des informations biographiques** des participants. L'animateur doit donc prendre le temps de rencontrer chaque personne et s'intéresser à son histoire de vie : événements marquants (à tonalité positive ou négative), passions, métiers exercés...

Afin d'étoffer ce recueil, l'animateur peut **entrer en contact avec les proches** de la personne et **se renseigner auprès des équipes** qui l'entourent quotidiennement. L'histoire des démences des participants et des différents symptômes mérite aussi d'être connue de l'animateur.

L'attitude à avoir

En aucun cas les participants ne devront être jugés : l'important est de rester **neutre et bienveillant**.

L'animateur doit être à **l'écoute et disponible**, prêter attention aux dires des participants et retenir ce qu'ils ont confié pour faire des liens entre les différentes paroles.

L'**empathie** est une qualité essentielle pour mener ce type d'atelier (se mettre à la place

d'autrui pour comprendre ce qu'il ressent) : « *L'empathie crée la confiance, réduit l'anxiété et restaure la dignité* » (Naomi Feil, *Validation, mode d'emploi. Techniques élémentaires de communication avec les personnes atteintes de démence sénile de type Alzheimer*, Éditions Pradel, 2005). Ainsi, l'animateur doit être sensible à ce qui est dit, sans être accablé par les situations évoquées : il est nécessaire de maintenir une distance protectrice afin de gérer rapidement l'expression d'émotions pénibles.

Des **formations** sont proposées pour animer au mieux ce genre d'atelier. Plus l'expérience de l'animateur auprès de personnes démentes est importante, plus il lui est facile de conduire ces ateliers.

● A noter

Après une **séance particulièrement difficile** pour certains participants, il est important que l'animateur ou un autre intervenant qui connaît bien la personne ait un entretien individuel avec elle. Si l'animateur est lui-même en désarroi, il devra en faire part à un professionnel et prendre conseil.

▶ Étape 4

Comment mettre en place un atelier réminiscence ?

Préparation de l'atelier

Il faut tout d'abord prévoir les **besoins matériels** :

- une salle d'animation bien éclairée ;
- des tables et des chaises ;
- des supports multiples, qui doivent s'adresser aux cinq sens :
 - pour le toucher : objets de la vie quotidienne, avec diverses textures (tissus, laine, etc.)... ;
 - pour la vue : objets d'autrefois (moulin à café, poupée...), photographies, images... ;
 - pour l'ouïe : musique, chansons, bruits spécifiques (animaux, nature, instruments de musique, etc.)... ;

- pour l'odorat : senteurs, fleurs, aromates, épices, loto des odeurs... ;
- pour le goût : épices, aromates, fruits, chocolat...

Il est important de s'assurer que les résidents portent leurs **lunettes** ou **prothèses auditives**.

En ce qui concerne les participants :

- les résidents forment un **petit groupe** de six à dix personnes, auxquelles peuvent s'ajouter les aidants familiaux. La composition du groupe doit être relativement homogène (par exemple : démence débutante) ;
- **deux animateurs** sont nécessaires pour chaque séance : l'un anime la discussion, et l'autre prend des notes afin pouvoir tenir un journal de l'atelier et noter les différentes réactions et participations de chacun.

Principes de base

Cette technique, qui se pratique en général en groupe (bien que des séances individuelles soient également possibles), vise à **raviver les souvenirs** de la personne âgée et démente par le biais d'objets, de musiques, d'odeurs, de sensations diverses, etc.

Pour favoriser les discussions et les témoignages, le ou les animateurs du groupe utilisent des albums photo, des images, des films... Ainsi, les personnes désorientées entrent en contact les unes avec les autres à travers leurs souvenirs, ce qui crée de **nouveaux liens**, les participants se découvrant des points communs jusque-là ignorés.

Différents thèmes peuvent être abordés : « enfance et maison familiale », « les voisins », « les années écoles », « le monde du travail », « mettre ses beaux habits et sortir », « faire la cour, se marier », « sorties, vacances », « fêtes et événements exceptionnels », « la guerre », « jardinage », « cuisine »...

Avec le même groupe, **dix séances** semblent être une bonne quantité, mais ce nombre peut être et est souvent augmenté si les membres du groupe et les

animateurs ont la possibilité et le désir de continuer. Au cours de cette période, les thèmes les plus importants pourront être abordés.

La participation des **aidants familiaux** est importante, mais il est nécessaire de fixer auparavant le cadre de leur présence : ils ne doivent pas parler à la place de la personne âgée.

Déroulement de l'atelier

Un atelier dure **une heure et demie**.

Une séance se déroule de la façon suivante :

- présentation du ou des **animateurs** ;
- présentation des **participants** les uns aux autres ;
- **présentation de l'atelier** : parler de l'outil réminiscence, donner des informations sur son contenu et des précisions sur les dates, les horaires et le lieu de l'atelier ;
- présentation du ou des **thèmes** de l'atelier du jour ;
- passation des **consignes** de travail ;
- **discussion** à propos des difficultés de la séance, de ce qui s'est passé et des sentiments de chacun ;
- si nécessaire, **entretien individualisé** ;
- **évaluation** (cf. [Grille d'évaluation d'un atelier réminiscence](#) - Réf. Internet : 21772.dtou3170).

▶ Étape 5

Comment mieux communiquer avec des personnes âgées démentes ?

Comment adapter notre communication aux participants atteints de démence ?

Il faut utiliser des **phrases simples et courtes**, en transmettant une seule idée à la fois.

Nos gestes, nos attitudes corporelles (postures, mimiques) transmettent des messages. Ils favorisent la communication avec les personnes démentes. En effet, ces **éléments non verbaux** viennent

soutenir les messages que nous voulons faire passer à la personne (parfois atteinte de troubles du langage). Ainsi, notre langage gestuel peut manifester notre attention (par exemple, hocher la tête, se pencher en avant...).

L'animateur doit apprendre à **interpréter les signes et les messages** que les personnes transmettent à leur tour.

Comment écouter et faciliter l'expression de la personne ?

Pour se sentir à l'aise et se laisser aller à la parole, la personne démentée doit être détendue et **se sentir en confiance**, écoutée et acceptée comme elle est.

Afin de montrer tout notre intérêt à la personne et de faciliter le contact, on peut :

- s'asseoir **au même niveau** que la personne démentée lors des échanges ;
- **respecter** son espace, son rythme, ses erreurs, et ne pas la « bousculer » ;
- créer un **contact physique** si l'on sent que c'est opportun ;
- respecter les **silences** sans chercher systématiquement à combler un vide ;
- **répéter** ce que la personne dit pour montrer que c'est entendu et reconnu ;
- **valoriser** la personne :
 - en réagissant avec chaleur à ce qui est dit,
 - en validant les émotions qui en ressortent,
 - en affirmant que ce qu'elle dit ou communique a du sens.

▶ Étape 6 Conclusion

Grâce à la thérapie par la réminiscence, la personne âgée est valorisée en fonction de ses potentialités. Elle fait appel à ses sens et réactive un vécu générateur de bien-être, dans une **perspective thérapeutique humaniste**.

En plus des troubles cognitifs, les personnes âgées qui se trouvent en institution peuvent souffrir d'**agitation** et développer des comportements d'agressivité ou d'opposition, déambuler...

Elles ne parviennent plus à communiquer et se replient sur elles-mêmes jour après jour. Grâce à la réminiscence, le dialogue peut tout simplement être rétabli à partir des émotions et des souvenirs, **établissant un pont** entre son passé qu'il vit souvent intensément et le moment présent.

Notre conseil

- Pour éviter le risque de confusion entre les souvenirs, qui appartiennent au passé, et la réalité présente, il est recommandé de laisser à des **professionnels** le soin d'organiser de telles séances.
- Les personnes âgées sont le **centre d'intérêt** de ces séances : toutes les personnes faisant partie du groupe doivent donc s'assurer que leur voix est entendue et qu'elles se plaisent au milieu des autres. Le sens de l'humour est essentiel !
- Pour les personnes **diabétiques, allergiques ou souffrant d'intolérance**, il est important de demander conseils et autorisation à l'infirmier.

Évitez les erreurs

En ce qui concerne les supports, il faut éviter des **objets dangereux** ou blessants (ex. : risque d'ingestion)

Foire aux questions

Un atelier réminiscence : pour qui ? pourquoi ?

Pour la personne âgée désorientée ou non volontaire.

Pour aller + loin

Bibliographie

- Naomi Feil, *Validation, mode d'emploi. Techniques élémentaires de communication avec les personnes atteintes de démence sénile de type Alzheimer*, Éditions Pradel, 2005
- Arlette Goldberg, *Animer un atelier de réminiscence avec des personnes âgées*, Chronique sociale, 2006



Les plus Internet

Saisissez la Référence Internet **21772.4060** dans le moteur de recherche du site www.weka.fr pour accéder aux mises à jour de cette fiche ainsi que la Réf. Internet des rubriques suivantes :

▶ Outils téléchargeables

- **21772.dtou3170** – Grille d'évaluation d'un atelier réminiscence

▶ Fiches associées

- **21772.4027** – La démence de type Alzheimer : définition, diagnostic et évolution



Le service documentaire est coordonné par **Prune Basille**, professionnelle de l'animation pour personnes âgées ou handicapées. Ses connaissances des différents handicaps et techniques de loisirs lui permettent d'animer et de gérer des projets dans différents types d'accueils.

Elle encadre une **équipe d'auteurs**, psychologues cliniciens et gérontologues, psychomotriciens, éducateurs spécialisés, ergothérapeutes, infirmiers ou directeurs de maisons de retraite. Expérimentés à mettre en place des animations pour les personnes âgées, ils ont acquis un savoir-faire et une expertise qu'ils transmettent tout au long de ces fiches action.

L'ACCUEIL EN INSTITUTION

Démographie et vieillissement

- État des lieux et projections démographiques du vieillissement
- Les conséquences d'une entrée de plus en plus tardive en maison de retraite

Les différents établissements

- Le logement-foyer, un hébergement pour les personnes âgées autonomes
- Un hébergement pour les personnes très dépendantes : l'unité de soins de longue durée (USLD)
- Un guichet unique pour les personnes atteintes de maladie de type Alzheimer : (MAIA)

Les différents modes de prise en charge

- Les différents dispositifs et types de structure d'accueil pour personnes âgées
- La prise en charge adaptée spécifique à l'EHPAD : le pôle d'activités et de soins adaptés (PASA)
- Une structure d'accueil pour les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs sévères : l'unité d'hébergement renforcée (UHR)
- Un dispositif d'aide aux aidants : la plateforme d'accueil et de répit
- Un dispositif de répit pour les aidants : l'hébergement temporaire en maison de retraite
- Un dispositif de répit pour les aidants : l'accueil de jour pour personnes âgées atteintes ou non de démences Alzheimer ou apparentées
- Les établissements pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- Le lien familial et le ressenti des familles

LES DROITS DES PERSONNES AGÉES ET LA BIENTRAITANCE

Les droits des personnes âgées

- L'entrée et la vie en institution
- Les droits des résidents et la place des familles

La bientraitance

- Qu'entend-on par maltraitance ?
- La loi et l'engagement politique pour la protection des personnes vulnérables
- La politique de prévention de la maltraitance et de promotion de la bientraitance
- L'Agence nationale de l'évaluation et de la qualité des établissements et services sociaux et médico-sociaux (ANESM)
- La détection des situations de maltraitance en maison de retraite et le signalement
- L'image de soi
- Animer en Humanitude
- Le concept et l'approche Snøezelen
- L'approche Snøezelen en pratique

LE METIER D'ANIMATEUR EN MAISON DE RETRAITE

Formation et statut des animateurs

- La formation et les diplômes de l'animation en maison de retraite
- Le statut et le recrutement des animateurs dans la fonction publique
- La position et la rémunération des animateurs en maison de retraite privée
- Recruter un animateur

Rôle et missions des animateurs

- Les rôles et les missions de l'animateur au quotidien dans un établissement pour personnes âgées public
- Les rôles et missions de l'animateur dans une maison de retraite privée

COMPRENDRE LA PERSONNE AGÉE POUR L'ACCOMPAGNER DANS SES ACTIVITÉS

Le vieillissement normal

- Le processus physiologique, psychologique et social du vieillissement
- L'évolution des perceptions sensorielles liée au vieillissement
- Les ateliers sensoriels
- L'incontinence
- La dénutrition
- La déshydratation des personnes âgées
- Les difficultés de déplacement et les chutes
- Les escarres
- Le « bien vieillir » par la prévention

Le vieillissement pathologique

- La maladie de Parkinson
- La démence de type Alzheimer : définition, diagnostic et évolution
- La démence de type Alzheimer : prise en charge et communication
- Définition et symptômes de la démence fronto-temporale
- La prise en charge de la démence fronto-temporale
- La démence vasculaire
- La démence mixte
- La démence à corps de Lewy
- La démence parkinsonienne
- La dépression chez le sujet âgé : définition, diagnostic et traitements
- La dépression chez le sujet âgé : prévention et communication
- Les troubles bipolaires chez le sujet âgé
- La schizophrénie chez le sujet âgé
- La maladie de Huntington
- La paralysie supranucléaire progressive

METTRE EN PLACE L'ANIMATION

Le projet d'animation

- Des animations pour divertir et stimuler les personnes âgées
- Le projet de vie individualisé
- La place de l'animation dans la construction avec le résident de son projet de vie personnalisé
- La démarche d'animation dans le projet d'établissement
- Revenir aux fondements du projet d'animation pour concevoir et déployer un programme d'activités équilibré et adapté aux résidents
- Les étapes du projet d'animation

- Les acteurs internes de l'animation
- Les acteurs externes de l'animation
- Les différentes techniques d'implication des équipes dans l'animation en maison de retraite
- Définir les moyens matériels de l'animation : méthodologie et coordination
- Définir les moyens matériels nécessaires aux activités
- L'évaluation de l'animation : méthodologie

Les animations spécifiques

- Animation et démences de type Alzheimer et assimilées
- L'atelier équilibre
- Rompre l'isolement par les nouvelles technologies
- L'atelier mémoire
- L'atelier réminiscence
- Les activités intergénérationnelles
- La mise en place d'un partenariat pour des activités intergénérationnelles
- La médiation animale, une ouverture à la communication avec les seniors
- L'animal comme ancrage affectif pour les personnes âgées désorientées
- Organiser une fête avec les résidents : la fête de Noël
- La relaxation

LA BOÎTE À OUTILS DE L'ANIMATEUR

Connaître les résidents

- Recueillir l'histoire de vie, les intérêts et les habitudes d'un résident pour personnaliser l'accompagnement
- Quelles sont les actions à mener dans l'évaluation de l'animation ?

Le budget, le matériel, les intervenants

- Acheter le matériel
- Embaucher des artistes ou des techniciens via le guichet unique pour le spectacle vivant (GUSO)
- Élaborer un budget d'animation
- Collaborer avec un artiste plasticien pour la réalisation d'ateliers de pratique artistique
- Collaborer avec un musicien intervenant pour l'organisation d'un atelier artistique
- Concevoir un projet culturel en lien avec une maison de retraite
- Mettre en place l'information



Les 4 étapes de votre abonnement



1 Vous commandez et recevez vos codes d'accès au site www.weka.fr/action-sociale/ ainsi que l'ouvrage *L'animation en maison de retraite* accompagné du premier *Carnet de l'animation* sous 10 jours.

2 Vous disposez de 15 jours pour les découvrir. Vous recevrez également les lettres d'information par email.

3 Vous décidez de conserver l'accès au site www.weka.fr/action-sociale/ ainsi que l'ouvrage et de bénéficier de votre abonnement complet. Pour cela, vous réglez la facture jointe à l'ouvrage.

Vous décidez de ne pas garder votre abonnement. Il vous suffit de nous retourner l'ouvrage dans son emballage d'origine à vos frais. Votre accès au site Internet sera suspendu. L'expérience s'arrêtera là et vous ne nous devrez rien.

4 Vous profitez de l'ensemble des services proposés : les actualisations mensuelles du service documentaire en ligne et la publication annuelle de l'ouvrage papier, les lettres d'information par email, l'accès à la base juridique en ligne et le suivi de l'actualité. Vous recevrez également votre deuxième *Carnet de l'animation*.

Commandez dès maintenant pour juger par vous-même !



Les détails de votre abonnement



L'accès au site des abonnés www.weka.fr/action-sociale/

- L'intégralité des fiches mises à jour et enrichies chaque mois en fonction de l'évolution du contexte réglementaire et des pratiques professionnelles
- Les outils et modèles de documents prêts à l'emploi, téléchargeables, personnalisables et imprimables
- Les liens directs vers les textes de référence cités dans les fiches
- L'actualité du secteur et des dossiers thématiques
- Des alertes avec les dernières mises à jour de votre abonnement, par email

L'accès rapide à une information complète et structurée

1 abonnement = 3 utilisateurs

L'ouvrage papier

- Une sélection de fiches et outils pratiques actualisée une fois par an
- L'index complet des fiches et outils avec leur référence Internet pour accéder plus facilement aux fiches en ligne
- Les conseils de nos rédacteurs et des retours d'expérience

Un outil pratique et consultable par tout le service

Les Carnets de l'Animation

- Une collection de carnets à spirales sur des thématiques d'animation variées
- 5 carnets d'animation par an

Prochaines parutions : Ateliers pour malades d'Alzheimer, Saveurs et santé, Plantes et décorations florales, Paroles et chansons, Fêtes et cérémonies



Information et commande sur www.weka.fr et au **0800 46 77 36**

(n° vert, appel gratuit depuis un poste fixe)