



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° II : “COMMENT JOUER À DES JEUX AVEC MON PROCHE ÂGÉ”

### PRÉAMBULE :

*"Je joue, tu joues, nous jouons !"*

Depuis la nuit des temps, l'être humain est un joueur :

#### **UN HOMO LUDENS.**

L'acte de jouer est source de plaisir, de socialisation, de stimulation dès le plus jeune âge. Le jeu est dénué de tout intérêt matériel et de toute utilité, il s'accomplit en tout lieu et en tout temps, se déroule selon des règles données, dans une ambiance de plaisir et d'enthousiasme, et suscite, dans la vie, des relations de groupes.

Depuis **le jeu de Go** en passant par les échecs et les divers jeux de cartes, l'homme a toujours été joueur et aime y passer du temps.

Le jeu peut servir des actions diverses et variées. Il permet de créer une interactions entre les personnes.

Par le jeu on peut s'instruire, on résout des problèmes, on s'évade.

Dans le cas de pathologies neuro-dégénératives de **type Alzheimer** et maladies apparentées, la stimulation par le jeu est fortement recommandée.





*Pour en savoir plus sur les mystères de la fonction sociale du jeu, nous vous recommandons l'essai intitulé « Homo Ludens » de Johan Huizinga, (1872-1945), historien néerlandais ayant acquis une stature internationale, grâce à l'ouverture de sa discipline à la vision anthropologique. Dans cet essai, il montre que le jeu est un facteur fondamental de tout ce qui se produit au monde.*



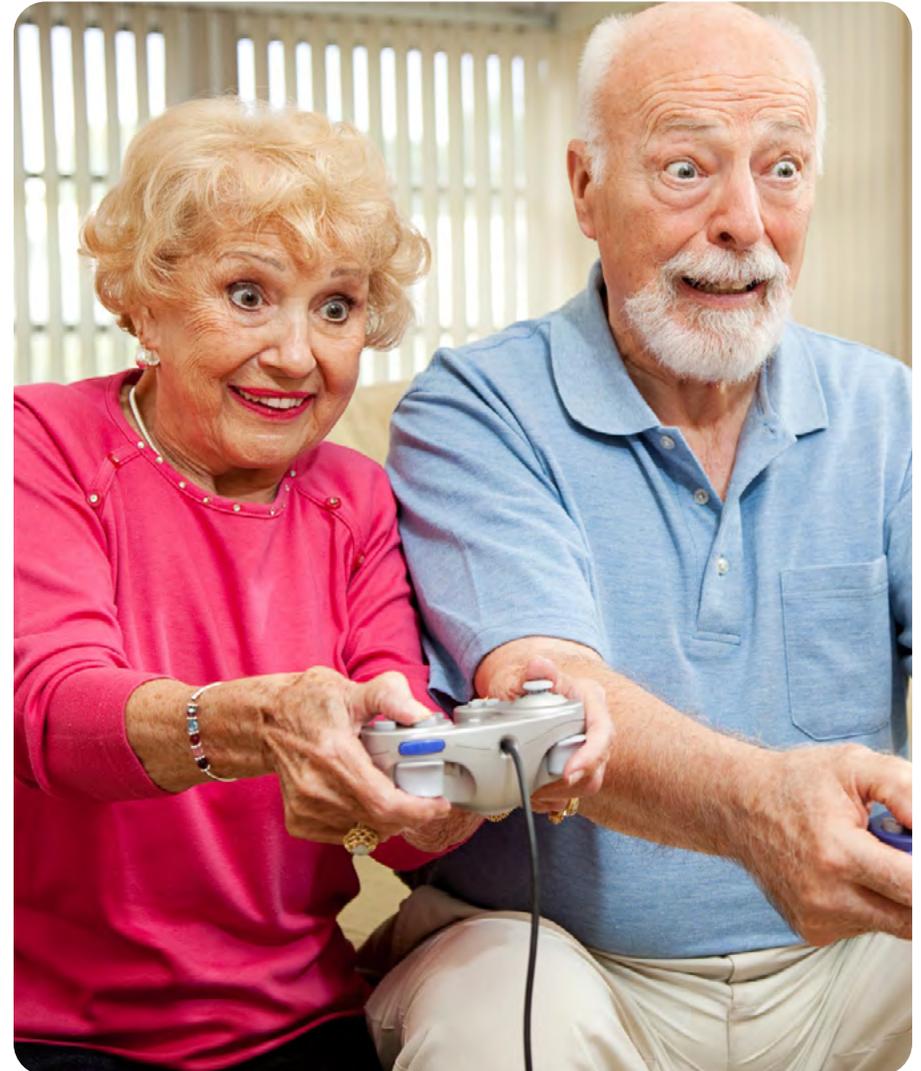
## ET POUR APPROFONDIR :

Selon le **Dr John Harrison**, psychologue à l'Imperial College de Londres, les jeux visant spécifiquement les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer pourraient aider à retarder l'apparition de la maladie, ralentir sa progression ou tout du moins fournir un protocole de test qui permettrait de mesurer leur efficacité.

Les jeux pourraient être un moyen d'aborder les différents domaines cognitifs que la maladie affecte :

- La capacité à élaborer une stratégie : **Mémoire de travail**
- La capacité à utiliser les informations et les compétences stockées : **Mémoire épisodique**
- La capacité à se souvenir d'un événement passé
- La rapidité de réaction aux événements.
- Travailler sa motricité fine

**ET VOUS, AIMEZ-VOUS JOUER ?**





# LES BASES POUR BIEN JOUER ENSEMBLE



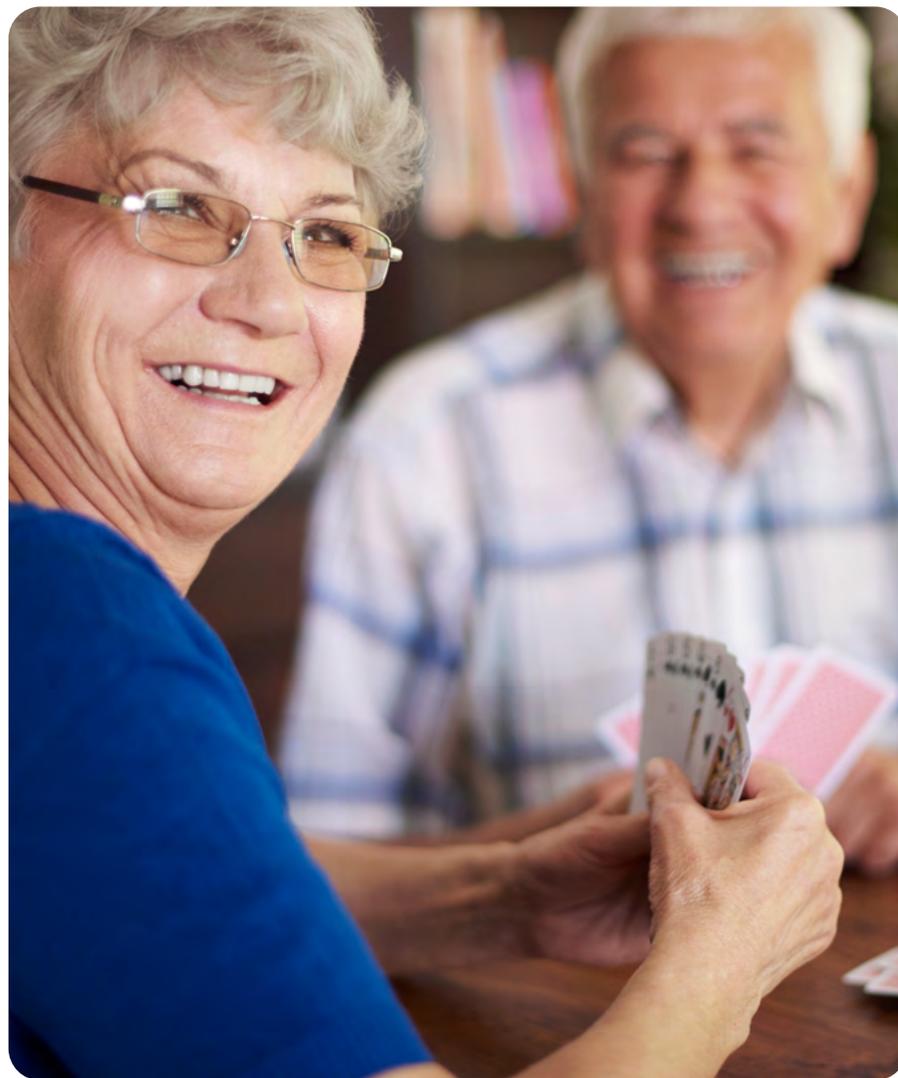
*Avant même de commencer à envisager de jouer avec votre proche fragilisé par la maladie ou la perte d'autonomie, nous vous invitons à lire ces quelques conseils pour que vous passiez ensemble un vrai moment de plaisir.*

## POURQUOI JOUER ?

- CRÉER DU LIEN
- PASSER UN BON MOMENT
- CASSER LA ROUTINE
- OCCUPER LE TEMPS
- STIMULER
- VALORISER LES PERSONNES
- FAVORISER L'ÉCHANGE AVEC LES PLUS JEUNES

## COMMENT JOUER ?

1. Chaque activité doit **avoir un but**, un sens. Assurez-vous que votre proche aura du plaisir à la réaliser !
2. Avant de démarrer l'activité, **proposez-la** à votre proche : surtout, **ne la lui imposez pas**. Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
3. **Éviter toutes autres distractions** autour de vous (Radio, TV, téléphone, ...) et choisissez un **endroit calme** et confortable.





## LE SAVIEZ-VOUS ?

*La conférence « Games for Health », qui s'est déroulée à Boston (États-Unis) les 12, 13 et 14 juin 2012, a été l'occasion pour les professionnels du secteur de discuter de l'efficacité des jeux vidéo dans l'amélioration des conditions de santé des malades, en particuliers les personnes âgées souffrant d'Alzheimer. C'était il y a plus de 10 ans.*



4. Asseyez-vous du **côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).
5. Expliquez l'activité **calmement** et avec des **mots simples**.
6. Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler à votre proche : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! **Manipuler apaise** et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
7. Soyez toujours à **l'écoute de votre proche**, sachez prendre le temps de repérer si l'activité lui plait et si il est attentif.
8. Soyez patient, **ne bousculez pas votre proche**, respectez les silences, montrer que vous l'écoutez activement.
9. Valorisez votre proche en **réagissant avec enthousiasme**. Le sourire et la joie se transmette, d'autant plus avec les personnes fragiles.
10. N'infantiliser pas, c'est primordial de montrer à votre proche que **vous êtes d'égal à égal**.
11. Ne lui rappelez pas sa pathologie en étant le miroir de ses difficultés : en cas de situation difficile ou bloquée, **passer à autre chose**.
12. Clôturez l'activité en 3 temps : d'abord, **remerciez votre proche** ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommence





## LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le vieillissement de la population en Europe occidentale et aux États-Unis s'accompagne d'un nombre croissant de patients à traiter. Une prise en charge dont le coût se révèle faramineux : 1% du PIB mondial (environ 1,2 milliards d'€) .*

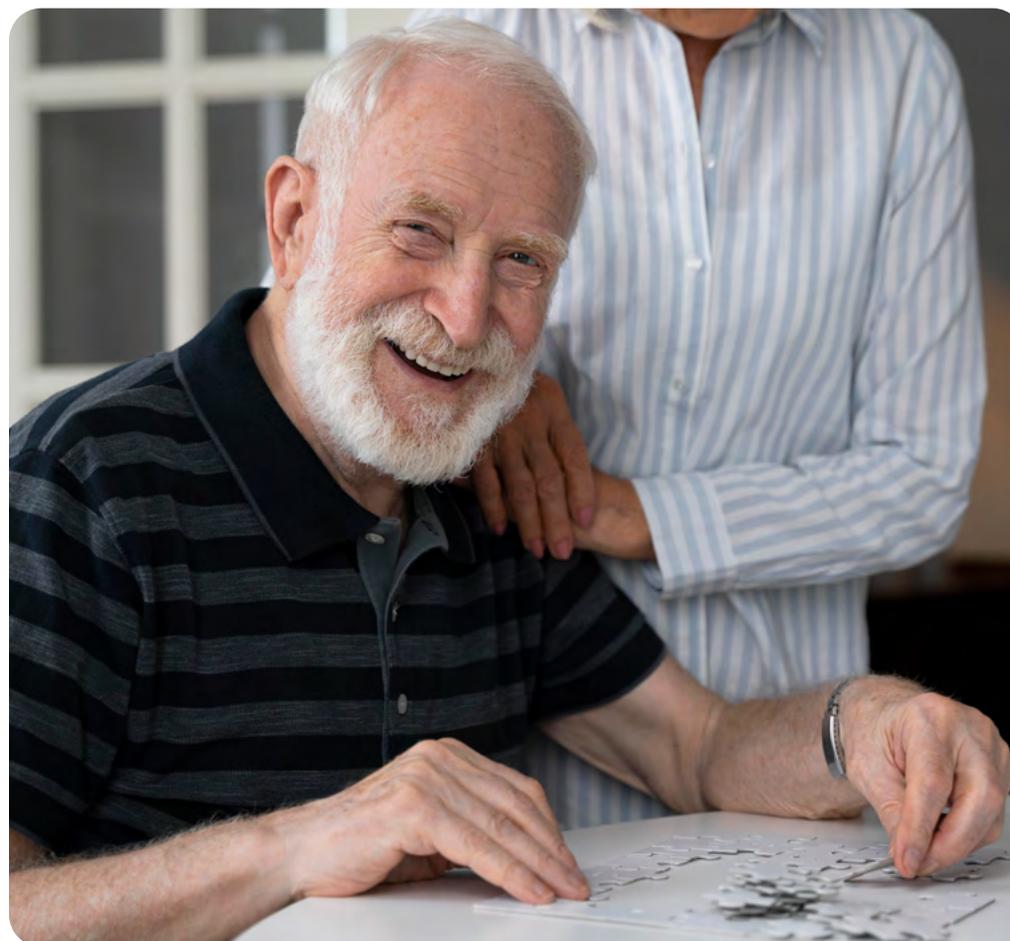
*Toutes les options permettant de retarder l'admission des patients en établissement spécialisé permettraient donc de réduire de manière significative les coûts de prise en charge, tout en offrant aux patients comme aux aidants une meilleure qualité de vie.*



## ON RÉCAPITULE ?

Les règles pour passer un bon moment ensemble :

- **Proposer**
- **Écouter**
- **S'installer confortablement**
- **Expliquer simplement**
- **Être patient / prendre le temps de**
- **Être enthousiaste et souriant**
- **Valoriser**
- **Ne pas infantiliser**
- **Savoir passer à autre chose**





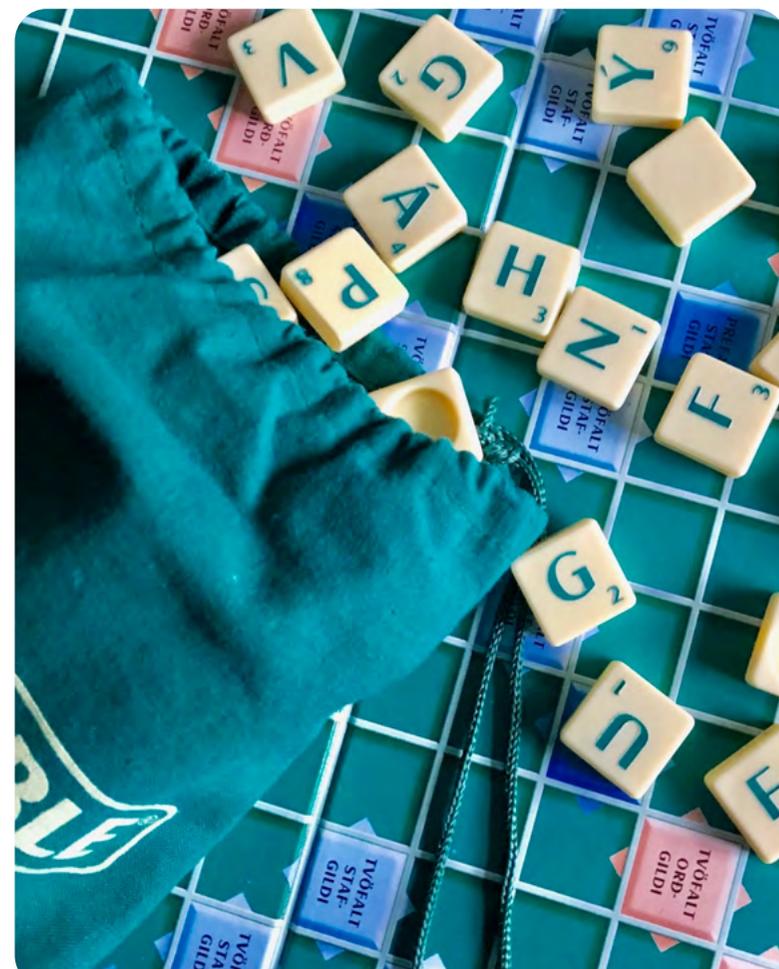
## QUELS TYPES DE JEUX CHOISIR ?



### JEUX TRADITIONNELS :

Ces jeux de société classiques et largement pratiqués, aux règles souvent connues, **stimulent les fonctions cognitives et consolident le lien relationnel et social**. Il existe une large gamme de jeux de société traditionnels (jeux de lettres, jeux de chiffres, jeux de société) qui permet de proposer des jeux adaptés aux capacités et aux goûts des joueurs. Choisissez-les dans des **versions grande taille**, plus visibles et plus manipulables.

- Puzzle grandes pièces
- Imagiers
- Mémo
- Recherche et Trouve
- Jeux des 7 différences
- Petits chevaux
- Jeu de l'oie
- Scrabble XXL
- Jeu du Bac
- Yam's XXL





## QUELS TYPES DE JEUX CHOISIR ?



### LES JEUX POUR DES ATELIERS MÉMOIRE ET LANGAGE :

Le principal objectif des ateliers mémoire et langage est d'**établir la communication, de créer la relation et de favoriser l'expression orale** qui, idéalement, prendra la forme d'une conversation.

Durant un atelier réminiscence, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est valorisée en tant qu'individu ayant une histoire personnelle singulière, apte à prendre la parole, à s'exprimer, à partager ses souvenirs et à échanger des témoignages pouvant même être du domaine de l'intime. C'est un moment de plaisir partagé et de renforcement de l'estime de soi.

Vous pouvez trouver de **nombreuses fiches d'ateliers mémoire** sur le site [Agoralude](https://www.agoralude.com).

- 2 minutes de bonheur ensemble :

<https://www.2minutesdebouheur.com/produit/2minutes-ensemble-intergenerationnel-seniors-silvereconomie/>

- Je me souviens de... (sur le site d'[Agoralude](https://www.agoralude.com))





## QUELS TYPES DE JEUX CHOISIR ?



### JEUX DE CONSTRUCTION ET DE MANIPULATION :

Les activités de manipulation sont utilisées pour **stimuler les fonctions cognitives** d'exécution. La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer coordonne ainsi une activité visiospatiale et une activité motrice pour élaborer des figures libres ou reproduire des modèles. La forme et la couleur des pièces, ainsi que la dimension des modèles captent son attention, **renforcent sa concentration** et lui permettent de s'organiser et de fragmenter les étapes de la construction pour réaliser la figure avec succès. Le niveau de difficulté du jeu de manipulation proposé au joueur est à adapter à ses capacités.

- Carrés et formes à encastrer
- Tours géantes
- Mosaïque de couleur
- Bouliers
- Récolte des fruits
- Géométrie





## QUELS TYPES DE JEUX CHOISIR ?



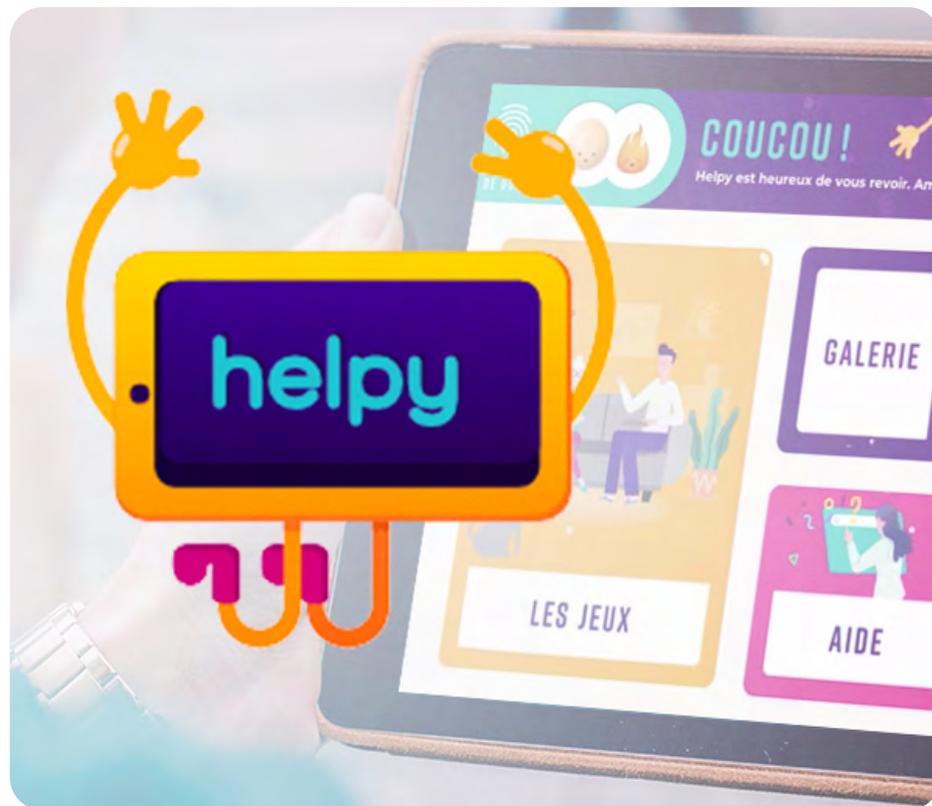
### LES JEUX VIDÉOS ET APPLICATIONS DIGITALES :

#### **HELPHY :** <https://helpy-lejeu.fr/>

Jeu vidéo inclusif et coopératif sur tablette où on joue en duo sur la même tablette à des petits jeux ergonomiques, amusants et stimulants où le contenu et le niveau de difficulté peuvent-être personnalisés.

#### **X-TORP DE CURAPY :** <https://www.curapy.com/jeux/x-torp/>

Ludique, X-TORP est le premier jeu permettant de mesurer les effets de la maladie tout en stimulant les capacités cognitives des patients qui en sont atteints. Offrant la possibilité de jouer en famille ou entre amis, cet outil innovant favorise l'activité physique et le lien social, essentiels dans la lutte contre la maladie. Dans ce jeu d'aventure, le patient installé à bord d'un sous-marin, vit une expérience de jeu immersive qui mêle survie, gestion des ressources et batailles navales. La caméra Kinect™ permet alors d'enregistrer les données du jeu pour les transmettre dans un second temps au thérapeute en charge du suivi.



©Helpy



## QUELS TYPES DE JEUX CHOISIR ?



### LES JEUX VIDÉOS ET APPLICATIONS DIGITALES :

**SEA HERO QUEST :** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aruk.shqresearch&hl=fr&gl=US>

Conçu en 2016, Sea Hero Quest est un jeu sur smartphone d'un genre particulier. Il vise en effet à étudier la faculté des joueurs à s'orienter dans un espace en trois dimensions. L'objectif est d'aider à diagnostiquer la maladie d'Alzheimer précocement.

**DYNSEO :** <https://www.dynseo.com/>

Des jeux cognitifs sur mobile et tablette. leur programme Edith est un ensemble de jeux de mémoire pour des personnes souffrant de troubles cognitifs (AVC, Alzheimer, Parkinson, démences, ...) Ils peuvent être utilisés seuls, ou accompagnés par un aidant.

**TOVERTAFEL :** <https://www.tover.care/>

La Tovertafel est une innovation de soin ludique qui relie les personnes âgées présentant des troubles cognitifs sévères entre elles et avec leur environnement, tout en stimulant le mouvement. Ces jeux magiques ont été développés spécifiquement pour ce groupe de personnes et peuvent être joués à la fois seul et en groupe, sans une présence



©Tovertafel