



FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



“LA PEINTURE LIBRE À TOUS LES ÂGES ”

PRÉAMBULE

Chez Helpy, on aime vous proposer **des activités qui vous font du bien** qui sont adaptées à toutes les fragilités et à votre quotidien.

Nous vous proposons dans cette nouvelle fiche **une activité facile à réaliser** et parfaite pour vous détendre et créer des moments de complicité avec vos proches.

Les personnes âgées sont souvent désorientées et souffrent parfois de troubles liés des pathologies neurodégénératives. **L'art permet donc de les stimuler** et les aide à s'exprimer d'une manière plus créative. Il fait appel à un vecteur de communication différent que la parole : **les émotions**. C'est bien connu, les mots manquent souvent pour exprimer ce que l'on ressent, l'art est donc essentiel pour communiquer.

Par ailleurs, le plaisir de créer est essentiel dans le soin d'une pathologie comme Alzheimer. Cela redonne confiance en soi et aide au maintien de certains repères. Enfin, ces ateliers ne s'effectuant pas seuls, ils luttent contre l'isolement en favorisant les échanges.





LES CONSEILS D'HELPY :

Souvent les personnes désorientées ont du mal à faire des choix, leurs démarches d'actions étant limitées.

Pour faciliter la tâche, on leur présentera un minimum de couleurs, pour ne pas les déstabiliser.



OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :

- Faciliter l'expression des personnes désorientées.
- Lutter contre l'isolement.
- Susciter le plaisir de réaliser par soi-même.
- Aider au maintien des acquis et des repères.

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE DE CETTE ACTIVITÉ :

- **Utilisez des stratégies de motivation** pour rassurer la personne.
- Selon la personne, proposez **plusieurs degrés de difficulté** et laissez-lui le choix d'une activité « découverte » ou plus aboutie.
- **Adaptez votre posture** et répondez aux différentes objections récurrentes des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs : « Non, je n'ai pas envie », « Je suis trop nul », « je n'ai jamais fait de peinture », « je ne sais pas en faire », « je ne suis pas une artiste », « je ne peux pas, car j'ai autre chose à faire »...
- **Adaptez l'environnement** à la pratique et/ou adaptez





LES CONSEILS D'HELPY :

Les personnes désorientées auront souvent plaisir à toucher les matières, il ne faudra donc pas s'étonner si elles peignent avec leurs doigts. Surtout laissez faire.

Attention, il faudra veiller à ce qu'elles ne boivent pas la peinture.



la pratique à la personne : protection des vêtements, large format, outils ergonomiques, peu de couleur, modèles,

- **Repérez** si un l'activité est infantilisante, et proposez la d'une autre manière.
- **Valorisez les productions** par une exposition dans le lieu de vie de la personne.

PUBLIC :

Tous publics et particulièrement les personnes qui ont des troubles liés à la maladie d'Alzheimer.

MATÉRIEL REQUIS :

- Grandes feuilles de papier de préférence épaisses,
- Pots de peintures gouaches : bleu, rouge, vert, jaune, brun, blanc, ... ou des godets d'aquarelle,
- Pinceaux, rouleaux en mousse, éponges, chiffons, et tout ce qui peut être utilisé en plus (paillettes, gommettes, tulle, tissus, coton, ...)





LES CONSEILS D'HELPY :

Il ne faudra pas hésiter à agrandir les supports qui pourront accueillir leurs débordements si nécessaire.

Il faut faire en sorte que la personne désorientée ne se sente pas limitée. Grâce à l'art, elles peuvent arriver à mieux s'exprimer, il ne faudrait donc pas que le support devienne un obstacle.



EXEMPLE DE THÉMATIQUES D'ATELIERS :

LES SAISONS :

Parlez avec votre proche des **saisons** et de celle du moment, demandez-lui quelles sont les **couleurs de la saison** en cours. Sur une grande feuille épaisse, invitez la personne à s'exprimer librement par aplats avec les couleurs choisies et préparées en amont.

Pour aider les personnes qui ont du mal à se laisser aller à l'inspiration, vous **pouvez suggérer de travailler sur les arbres**.

Si la personne se trouve en difficulté, sur un support indépendant, vous pouvez **dessiner un modèle d'arbre nu** (tronc et branches) sans souci d'exactitude.

Libre ensuite à chacun d'y ajouter ce qu'il a envie (feuille, fruits, animaux, fleurs...).

Si certaines personnes ont du mal à dessiner, n'hésitez pas à proposer de dessiner le début du tronc et à encourager la personne à compléter le dessin comme elle le désire.





LES CONSEILS D'HELPY :

Préparez les mélanges avant de commencer et multipliez les dans divers pots afin que les nuances des couleurs restent propres le plus longtemps possible. Aussi, favorisez un pinceau pour un pot.



LA MER :

Proposez à votre proche de travailler **tout en nuance de bleus** et de représenter la mer, les vagues, les flots et pourquoi pas la tempête.

Préparez **plusieurs pots de gouache** avec des mélanges de :

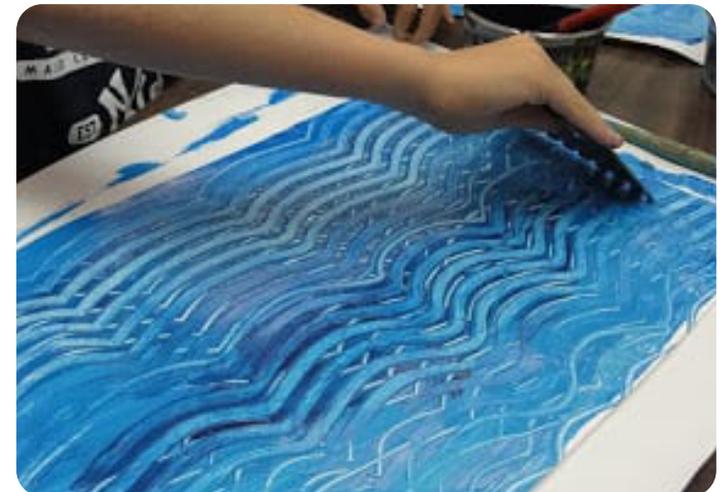
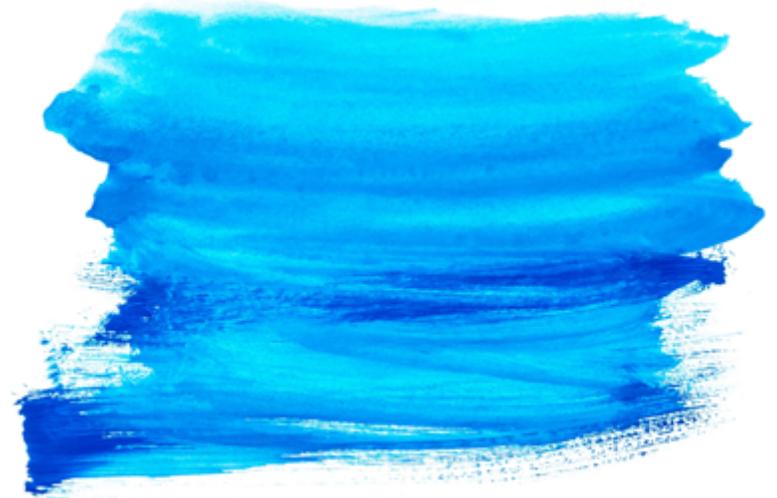
- bleu + blanc,
- bleu + vert,
- bleu,
- blanc
- et éventuellement du gris et du violet.

Sur **une feuille épaisse assez grande**, invite- le à badigeonner, peindre, tapoter les couleurs préparées avec divers outils (chiffon, mouchoirs, éponges, pinceaux, les doigts, ...)

Puis, en prenant garde que **la peinture soit encore humide**, proposez à votre proche de **créer des motifs** et de dessiner les vagues à l'aide d'une fourchette, d'un peigne ou tout autre outil un peu rigide.

En enlevant le trop-plein de peinture cela permet de **retrouver la couleur blanche du papier**.

Satisfaction et effet visuel garantis.





LES CONSEILS D'HELPY :

Pour garantir un résultat rapide, utilisez du coton et de la colle pour les nuages, des gommettes et paillettes pour les étoiles.
Votre proche appréciera le rendu immédiat.



LES CIEUX :

Comme pour la mer, proposez à votre proche de travailler sur **les couleurs du ciel.**

Montrez-lui des photos du ciel à toutes les heures.

Ces **couleurs sont changeantes** et on peut passer du bleu layette au rouge flamboyant et terminer pour un violet profond de nuit étoilée.

Avec cette thématique, proposez à la personne de **travailler en lavis**, avec beaucoup d'eau.

Cela va créer des **différences de tonalités** et des effets de **taches** et de **mélanges**, pas si abstraits que cela.

Pour finir, incitez votre proche à **rajouter des éléments de contextes :**

- Des étoiles si c'est la nuit (paillettes, gommettes, crayons de couleurs, posca, ...)
- Des nuages si c'est un ciel orageux : gouache blanche plus épaisse, coton, ...
- Des oiseaux ou autres insectes (papillons, libellules, ...)





LES CONSEILS D'HELPY :

Préparez un grand nombre de feuilles et expliquez à votre proche qu'il peut expérimenter autant qu'il le veut. Ainsi la peur de "la feuille blanche" ne sera plus un frein pour débiter l'activité.



LES FORMES LIBRES ET ABSTRACTION :

Encore mieux, **laissez libre cours à l'imaginaire** de votre proche en lui montrant qu'en mélangeant de façon aléatoire et sans contrainte les couleurs, on obtient des visuels graphiques très valorisants.

Laissez-lui faire ses propres expérimentations **sans aucune contrainte**.

Mettez à sa disposition des **outils simples à manipuler** : de nombreuses feuilles blanches, des pinceaux, des chiffons, de l'eau, des couleurs dans des pots.

Encouragez-le à tester des choses : beaucoup d'eau, matière frottée, travailler avec les doigts, faire des projections, des tâches, plier les feuilles en deux, les froisser ... c'est **le lâcher prise** total.

À la fin, valorisez les résultats obtenus et **sélectionnez avec votre proche les œuvres qu'il souhaite garder**.





FOCUS SUR UN ARTISTE, TRÈS LIBRE !



WILLEM DE KOONING

Considéré comme l'un des pionniers de l'**expressionnisme abstrait**, Willem De Kooning est atteint par **la maladie d'Alzheimer** à l'âge de 85 ans.

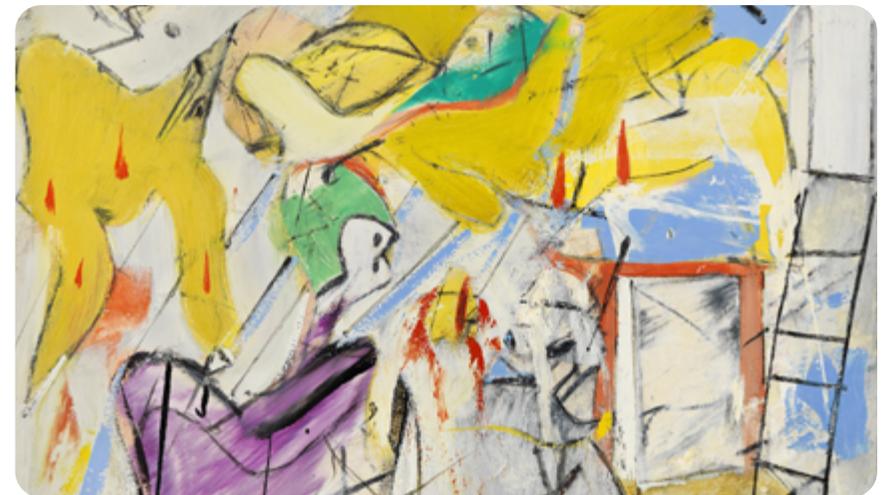
Malgré ces troubles cognitifs avérés, le besoin de peindre de l'artiste ne s'est jamais éteint.

Le peintre américain d'origine néerlandaise aime le changement. Il peint vite, beaucoup, en essayant de transformer son style à chaque tableau et va même jusqu'à retoucher ses propres toiles pour faire en sorte qu'on y voit le mouvement du temps qui passe. "Je peins vite" lançait-il, "c'est comme traverser une rue".

Mais, au cours des dernières années de sa vie, **son œuvre se simplifie**. Son style devient continu, et s' il peint **plus de 250 toiles en cinq ans**, celles-ci traduisent une certaine stabilisation de sa créativité.



© Antony di Gesu - Willem de Kooning dans son atelier (1961).



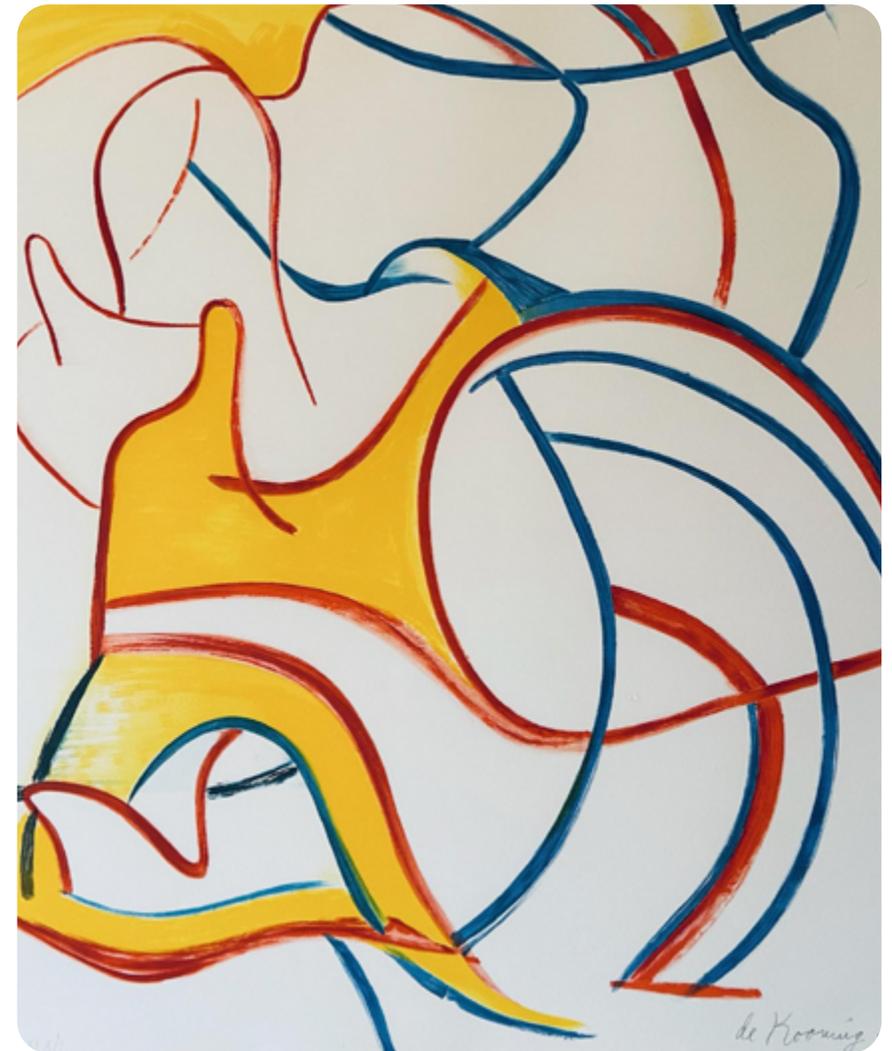
© Willem de Kooning - Abstraction (1949 - 1950).



DE KOONING, DES SIGNES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER DANS SES TOILES ?

Des spécialistes se sont penchés sur les dernières toiles de Willem de Kooning. Le coup de pinceau est devenu **moins fougueux**, le trait **plus sobre**, et les **couleurs** de plus en plus primaires. La décomposition du mouvement du peintre par analyse fractale a permis d'identifier une cause à ce changement : dans les années 1980, de Kooning a vieilli, mais surtout, il souffre de la maladie d'Alzheimer. Elle entraîne des troubles cognitifs identifiables dont l'œuvre serait un reflet fidèle.

Mais d'autres spécialistes ont daté ce ralentissement bien avant que le peintre ne tombe malade, et affirment que cette **évolution stylistique** aurait commencé plus de 30 ans avant la mort du peintre. Alors, choix esthétique ou conséquence d'une maladie ? Une chose est sûre : jusqu'à sa mort, et malgré la maladie, rien n'aura réduit l'extraordinaire productivité de l'artiste. **À VOS PINCEAUX !**



©Willem de Kooning - From four... (1986).