



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :



“ORGANISER UN QUIZ MUSICAL EN FAMILLE”

QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **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 !
- ✓ **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 !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à votre proche : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne bousculez pas votre proche, **respectez les silences**, répétez ce qu'il vous a dit, pour montrer que vous l'écoutez activement. **Valorisez votre proche** en réagissant avec enthousiasme.
- ✓ **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 recommencer !



UN PEU D'HISTOIRE :

Le blind test, également connu sous le nom de "quiz musical", est un jeu qui met à l'épreuve la connaissance et la mémoire musicale des participants. L'origine exacte du blind test est difficile à déterminer, mais il est largement reconnu comme un jeu populaire dans les années 1950 et 1960, à une époque où la musique était en plein essor.

Au fil du temps, le blind test s'est imposé comme une activité courante lors de soirées, de fêtes et d'événements musicaux. De nos jours, le quiz musical est devenu un élément incontournable de nombreuses émissions de télévision et de radio, où les participants doivent identifier des chansons célèbres en se basant uniquement sur des extraits courts et souvent modifiés. Quelle que soit l'époque, il reste un moyen amusant et stimulant de tester ses connaissances musicales tout en créant une ambiance conviviale et divertissante.





ASTUCE HELPY :

N'oubliez pas de créer une ambiance conviviale et détendue pour que les participants puissent profiter de cette activité ludique musicalement enrichissante.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

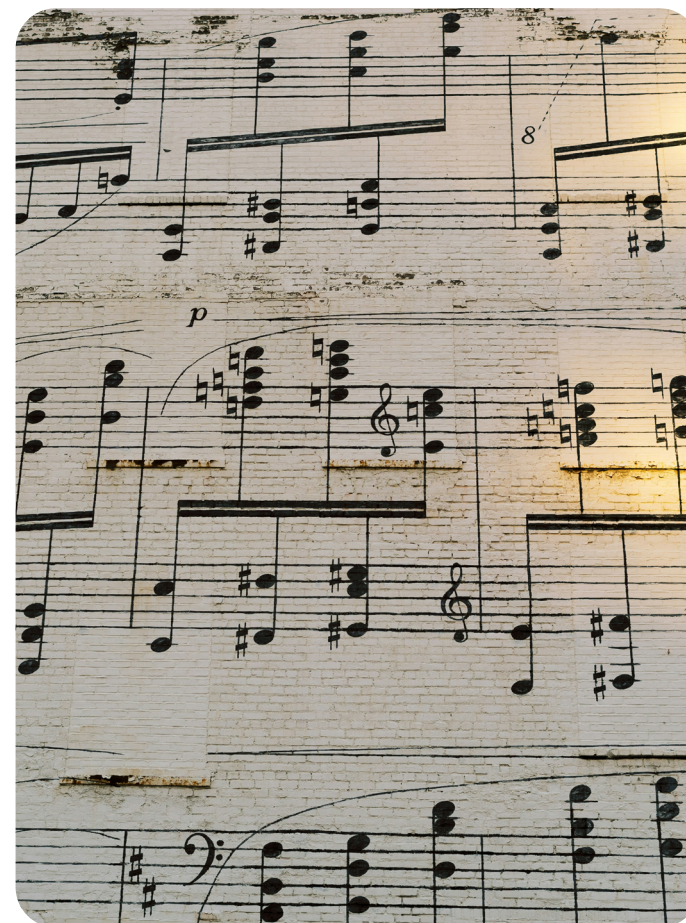
- Un ordinateur ou une tablette connectée à Youtube/ Deezer ou Spotify
- Des feuilles (Imprimer notre gabarit)
- Des stylos

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ:

1/ PRÉPAREZ UNE LISTE DE CHANSONS VARIÉES ET ADAPTÉES au public des personnes âgées. Choisissez des chansons populaires de différentes époques et genres musicaux.

2/ CRÉEZ UNE PLAYLIST AVEC LES EXTRAITS DES CHANSONS que vous avez choisis. Veillez à ce qu'ils soient d'une durée suffisamment courte pour maintenir l'excitation et l'intérêt du jeu.

3/ DISTRIBUEZ DES FEUILLES DE RÉPONSE à chaque participant pour qu'ils puissent y inscrire leurs réponses. Assurez-vous





d'inclure des cases pour le titre de la chanson et l'artiste correspondant.

4/ JOUEZ CHAQUE EXTRAIT DE CHANSON l'un après l'autre. Accordez suffisamment de temps aux participants pour écouter attentivement et pour noter leurs réponses sur les feuilles de réponse.

5/ Une fois que tous les extraits de chansons ont été joués, **LAISSEZ UN PEU DE TEMPS** aux participants pour finaliser leurs réponses.

6/ COLLECTEZ LES FEUILLES DE RÉPONSE et annoncez les bonnes réponses pour chaque extrait de chanson. Vous pouvez le faire en lisant chaque titre de chanson et artiste correspondant, ou même en jouant les chansons complètes afin que les participants puissent les reconnaître.

7/ CALCULEZ LES SCORES et déclarez le gagnant du quiz musical. Vous pouvez prévoir des petits prix pour les participants ayant obtenu le plus de bonnes réponses.





POURQUOI LA MUSIQUE EST SOURCE DE BIEN-ÊTRE POUR LES PERSONNES MALADES D'ALZHEIMER ?

La musique peut jouer un rôle important dans l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Voici quelques bénéfices de la musique chez ces patients :

1/ Stimule la mémoire :

La musique peut évoquer des souvenirs et des émotions, même chez les personnes atteintes de démence. Elle permet de stimuler la mémoire et peut raviver des souvenirs anciens.

2/ Favorise la communication :

La musique peut aider à faciliter la communication chez les personnes atteintes d'Alzheimer, même lorsque leur capacité à parler ou comprendre le langage est altérée. Elle peut susciter des réactions émotionnelles et créer des moments de connexion avec les autres.





3/ Réduit l'anxiété et le stress :

La maladie d'Alzheimer peut entraîner une anxiété et un stress importants. La musique apaisante et familière peut avoir un effet relaxant, réduisant ainsi l'anxiété et améliorant l'humeur des patients.

4/ Encourage la participation sociale :

La musique peut être utilisée comme une activité sociale, en encourageant les patients à chanter, danser ou jouer d'un instrument ensemble. Cela favorise l'interaction sociale et peut améliorer l'estime de soi des patients.

5/ Stimule le mouvement :

La musique rythmée peut encourager les personnes atteintes d'Alzheimer à bouger, à danser ou à taper des mains. Cela peut aider à maintenir la mobilité et l'équilibre, et prévenir la chute chez ces patients.

6/ Améliore la qualité de vie :

En général, la musique peut apporter de la joie, du réconfort et du plaisir aux personnes atteintes d'Alzheimer. Elle peut aider à créer un environnement positif et à améliorer la qualité de vie



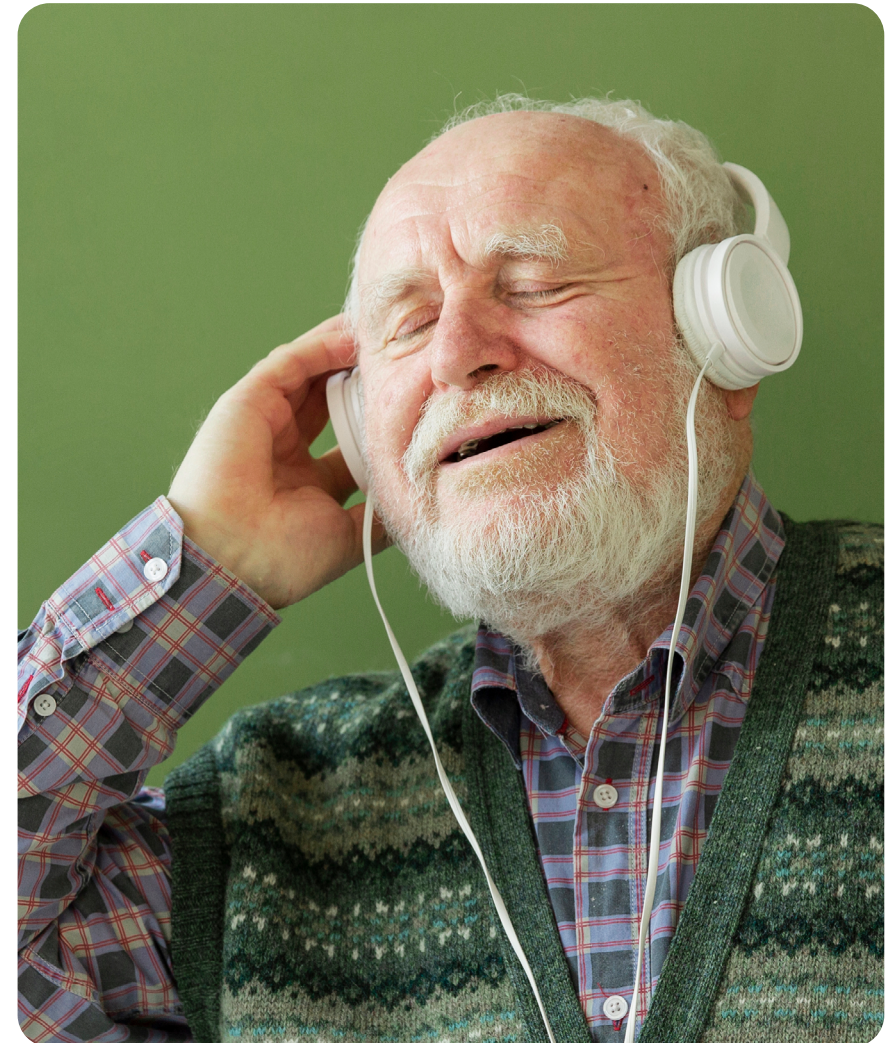


des patients, même dans les stades avancés de la maladie. Il est important de noter que les effets de la musique peuvent varier d'une personne à l'autre, et ce qui fonctionne pour certains patients peut ne pas fonctionner pour d'autres. Il est donc important d'adapter les choix musicaux et les activités en fonction des préférences individuelles de chaque patient.

QUELLES MUSIQUES CHOISIR POUR UN QUIZ ADAPTÉ ?

Lors du choix de chansons appropriées pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, voici quelques conseils à prendre en compte :

- **PRÉFÉRENCES PERSONNELLES** : Il est important de connaître les goûts musicaux de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Demandez à la personne ou à sa famille quelles sont les chansons ou les genres musicaux qu'elle aime particulièrement. Choisissez des chansons qui ont une signification émotionnelle pour elle, pouvant évoquer des souvenirs joyeux.
- **MUSIQUE FAMILIÈRE ET DE LEUR ÉPOQUE** : Les chansons





qui étaient populaires pendant l'adolescence ou la jeunesse de la personne peuvent susciter des souvenirs plus vivaces. Choisissez des chansons de l'époque où elle était jeune adulte afin de maximiser l'impact émotionnel de la musique.

- **RYTHME ET TEMPO** : Les chansons avec un rythme régulier et un tempo modéré peuvent être plus faciles à suivre et à associer pour les personnes atteintes d'Alzheimer. Évitez les chansons trop rapides ou trop complexes qui pourraient causer confusion ou agitation.
- **PAROLES SIMPLES ET RÉPÉTITIVES** : Optez pour des chansons avec des paroles simples et répétitives. Cela peut aider les personnes atteintes de démence à se souvenir et à chanter avec vous. Les chansons à refrain sont souvent efficaces car elles ont une structure familière et prévisible.
- **CRÉEZ UNE PLAYLIST PERSONNALISÉE** : Élaborez une playlist avec les chansons sélectionnées et utilisez-la régulièrement lors des sessions musicales. Cela permettra à la personne de se familiariser avec les chansons et d'établir

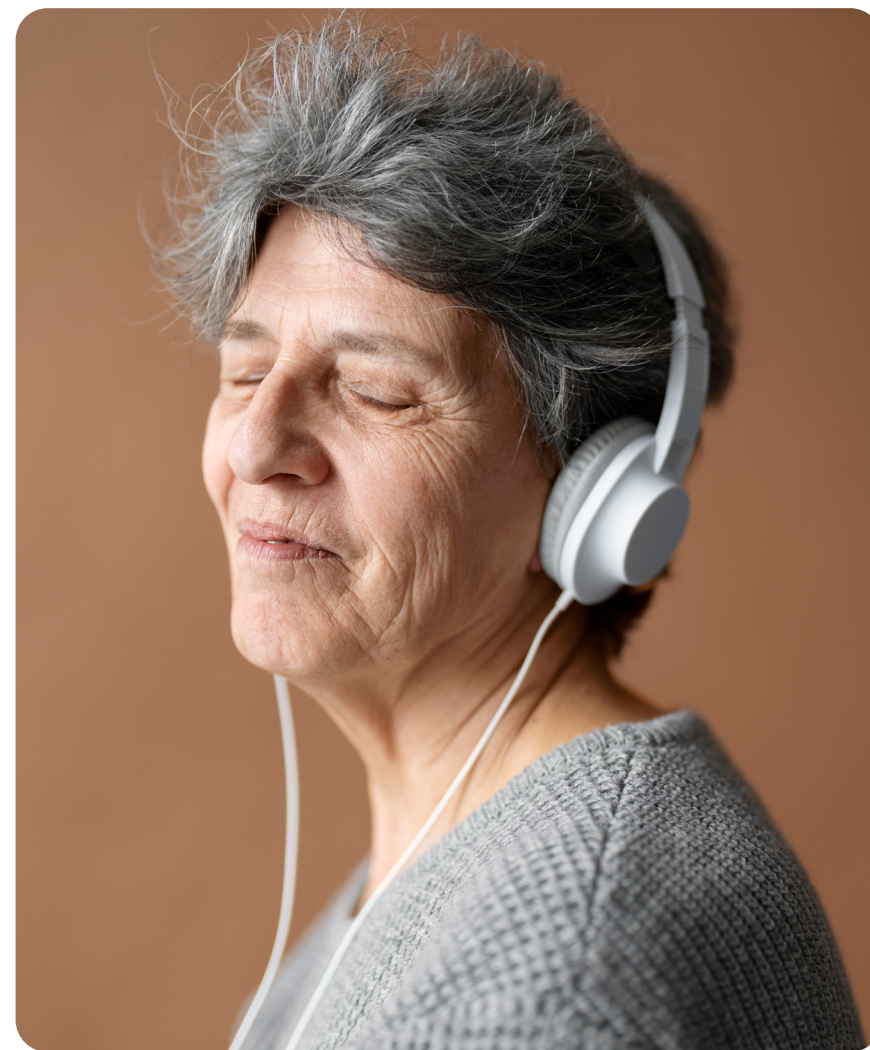




une association positive avec elles.

- **OBSERVEZ LES RÉACTIONS DE LA PERSONNE** : Pendant que vous jouez de la musique, observez attentivement les réactions de la personne. Notez si elle montre des signes de joie, de détente ou d'agitation. Cela vous aidera à ajuster les choix musicaux en fonction de ses préférences individuelles.

En gardant ces conseils à l'esprit, vous pouvez créer une expérience musicale personnalisée et bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. N'oubliez pas que chaque individu est unique, donc soyez attentif et réceptif aux réactions de la personne et adaptez-vous en conséquence.





EXEMPLE DE GRILLE DE RÉPONSE



NUMÉRO MORCEAU :	NOM ARTISTE :	TITRE DU MORCEAU :	POINTS GAGNÉS
NUMÉRO MORCEAU :	NOM ARTISTE :	TITRE DU MORCEAU :	POINTS GAGNÉS
NUMÉRO MORCEAU :	NOM ARTISTE :	TITRE DU MORCEAU :	POINTS GAGNÉS
NUMÉRO MORCEAU :	NOM ARTISTE :	TITRE DU MORCEAU :	POINTS GAGNÉS