



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 23 : “ MONTESSORI À LA MAISON ”

PRÉAMBULE :

“AIDE-MOI À FAIRE SEUL”

De Maria Montessori à Cameron Camp.

Maria Montessori (1870-1952) est médecin et pédagogue, elle prône une pédagogie active et humaniste visant l'indépendance (liberté d'action) et l'autonomie (liberté de choix).

Cameron Camp est psychologue et chercheur américain. Il adapte la méthode aux personnes âgées.

Leur but : lutter contre la stigmatisation, remettre la personne au centre de nos interventions, quels que soient ses déficits.

RESPECT – DIGNITÉ – ÉGALITÉ - CONFIANCE

“ Toute aide inutile est une entrave au développement de l'individu. Chaque chose que vous faites à ma place est une chose que vous m'enlevez ! ” - Maria Montessori





NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie, bien vivre votre retraite et si vous êtes aidant de maintenir le confort de vie de vos proches à son maximum.



LES PRINCIPES DE LA MÉTHODE MONTESSORI :

- **La liberté** : avoir le choix de l'activité entre plusieurs proposées.
- **L'autodiscipline** : s'autocorriger afin de se perfectionner dans l'activité.
- **Le respect du rythme de chacun** : Ne pas mettre de limite de temps pour une activité donnée.
- **L'apprentissage par l'expérience** : Rien n'est conceptualisé, tout est rendu concret par les activités.
- **L'action en périphérie** : Agir sur l'environnement pour mettre la personne dans des conditions favorables à l'apprentissage.

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR LES PERSONNES ÂGÉES :

La vie pour les personnes âgées, que ce soit à leur domicile ou en EHPAD, présente souvent une limitation de leur indépendance. La méthode Montessori permet de leur redonner un pouvoir de contrôle sur leur existence.

UNE ADAPTATION RÉCENTE

Maria Montessori a développé sa pédagogie tôt dans le XX^e siècle, mais ce n'est que dans les années 1990 que le **Professeur Cameron J. Camp** l'a adaptée pour les seniors.

Il s'est appuyé sur de nombreuses autres disciplines, telles que la





psychologie, la gérontologie ou l'ergothérapie, pour enrichir les contenus montessoriens. Son but principal vise à redonner les moyens aux personnes âgées de reconquérir une place et un rôle social.

En effet, dans les hébergements pour les seniors ou au domicile, plusieurs facteurs viennent gravement alt er la qualité de vie. Il s'agit de **la solitude**, du **sentiment d'inutilité** et de **l'ennui latent**. En jouant sur ces 3 tableaux, **Cameron Camp** souhaite offrir aux plus faibles une raison de vivre, au sein d'une communauté plus soud e.

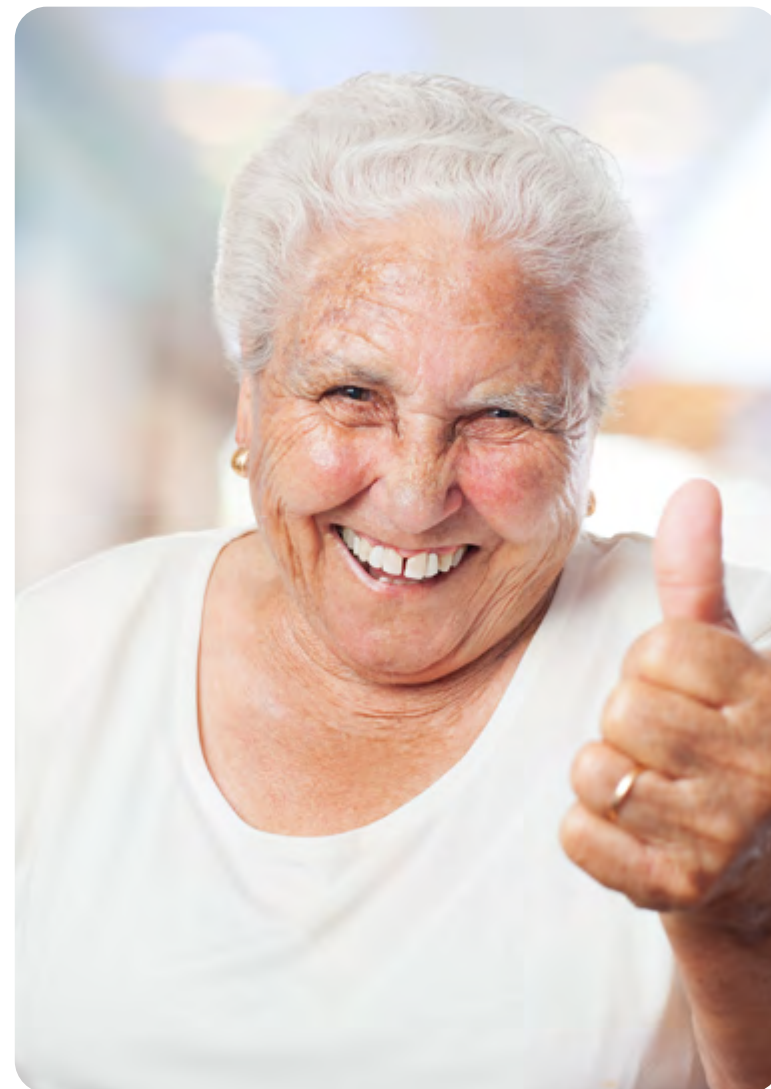
UNE APPROCHE INTÉGRATIVE :

Prenant sa source dans l'approche de la célèbre pédagogue italienne, mais aussi dans d'autres disciplines, **la méthode Montessori adapt e aux personnes âgées** se revendique comme une approche intégrative.

Elle **prend en compte le senior** dans la globalité de son fonctionnement et est très à l'écoute de ses besoins et de ses souhaits et préférences.

Pour lutter contre la solitude, véritable fléau qui agit sur le moral, il est recommandé de proposer très souvent aux personnes âgées des temps d'échange, pour profiter de la compagnie des membres de leur communauté.

Afin de contrer le sentiment d'impuissance et la perte de confiance en soi qui en découle, l'approche Montessori propose de donner l'occasion aux seniors d'offrir leur aide à autrui.





On renforce alors le sens des activités proposées, en le doublant d'un but social.

Enfin, l'ennui peut être vaincu en instituant de la spontanéité dans le quotidien des personnes. En proposant de l'imprévisibilité et des activités variées, on limite le risque de lassitude.

LES 12 PRINCIPES DE LA MÉTHODE MONTESSORI :

Derrières les 12 principes de la méthode Montessori à appliquer, il y a 3 grandes idées à respecter :

ÊTRE CENTRÉ SUR LA PERSONNE : identifier et se concentrer sur les forces et les capacités de chaque personne est fondamental dans l'approche Montessori.

AIDER À FAIRE SEUL : l'un des piliers de la méthode Montessori est de donner aux enfants et de redonner aux adultes autant d'autonomie qu'il se peut. Il existe de nombreux leviers sur lesquels on peut agir pour redonner de l'autonomie aux personnes âgées.

AVOIR UNE ATTITUDE DE GUIDE ET NON DE « PROF » : tout comme pour les enfants, le travailleur est invité à se présenter comme un guide et en aucun cas comme une autorité supérieure. Le but est d'aider la personne âgée à gagner en autonomie, non de tout faire à sa place, et encore moins de la « gronder » lorsqu'elle n'y arrive pas. On reste dans une attitude respectueuse, bienveillante, et humaniste.





À la lumière de ces trois grands fondements, voici donc les 12 principes tels que préconisés par le Professeur Cameron J. Camp :

1. DONNER DU SENS AUX ACTIVITÉS

La motivation est la clef de voûte de toute activité menée pour et par une personne âgée. Il faut qu'elle en voit la nécessité. Si le but est clair pour elle, elle y met un sens fort et s'engage pleinement dans la tâche. Savoir capter l'intérêt des personnes est donc une qualité essentielle.

2. DEMANDER L'AVIS DE LA PERSONNE ÂGÉE

Inviter la personne à participer, **lui demander si elle est d'accord** et ce qu'elle pense de l'activité à venir sont des fondements d'une relation respectueuse, qui garantit la liberté du senior. On évite ainsi de lui faire réaliser des tâches contre son gré. L'un des grands principes fondateurs de la méthode Montessori est le respect des périodes sensibles et des intérêts de chaque enfant, que l'on peut facilement transposer aux personnes âgées.

3. LE CHOIX, CRITÈRE CENTRAL DE L'APPROCHE MONTESSORI

Offrir des choix n'est pas toujours possible, mais dès que cela est faisable, ce doit être une priorité. C'est en s'auto-déterminant que la personne âgée reprend du contrôle sur son existence. Elle gagne alors en sentiment de maîtrise, d'autonomie, et de confiance en elle. Cela détermine en grande partie sa qualité de vie.





4. « PARLER MOINS, MONTRER PLUS »

“Parler moins, montrer plus” pourrait être un des leitmotifs de la méthode Montessori adaptée aux personnes âgées. En effet, ces dernières sont plus enclines à effectuer une tâche si on leur montre comment l’effectuer. Cela est plus clair et plus engageant de commencer à plier du linge puis d’inviter le senior à faire de même, plutôt que de le lui proposer uniquement verbalement.

5. PRENDRE EN COMPTE LES CAPACITÉS DE CHACUN

Si l’on s’attarde sur les forces de la personne âgée, on lui offre plus facilement la possibilité de réussir et de révéler tout son potentiel. Ainsi, **elle ne se retrouve pas en échec** répété et peut progresser, avancer à son rythme. Elle peut aussi nous étonner par l’ampleur des capacités préservées, qui ne ressortent pas forcément dans les activités qui ne la motivent pas particulièrement.

6. S’ADAPTER AU RYTHME DES PERSONNES ÂGÉES

En adaptant notre vitesse à celle de la personne âgée, nous lui permettons aussi d’être en réussite. De plus, nous évitons pour elle (et pour nous !) le stress inutile d’être pressée et lui offrons la possibilité d’intervenir pleinement dans l’activité.

7. AMÉNAGER LE MATÉRIEL ET L’ENVIRONNEMENT





L'aménagement de l'espace est l'une des clés de la méthode Montessori. Utiliser des **indices visuels**, comme des étiquettes et un aménagement de l'environnement où tout le nécessaire est à portée de main, est indispensable. La personne âgée peut ainsi être plus facilement autonome plus longtemps. Par exemple, on peut imaginer indiquer sur les tiroirs de la commode leur contenu (pulls, chemises, etc.) afin que leur possesseur puisse sélectionner directement ses vêtements.

8. MANIPULATION ET MOTRICITÉ FINE

Favoriser les moments où la personne peut **tenir et manipuler un objet** participe à la réduction du sentiment d'inutilité. Lorsqu'elle est amenée à faire, à utiliser ses mains, elle se montre impliquée, plus patiente et confiante. Cela limite notamment les troubles comportementaux.

9. DU PLUS SIMPLE AU PLUS COMPLEXE

Si l'on préfère enchaîner les tâches avec la personne âgée, de la plus simple à la plus complexe, **on limite vraiment le risque de la mettre en échec**. On sait quand exactement lui apporter de l'aide pour qu'elle réussisse et, si besoin, se limiter pour ne pas lui proposer une difficulté trop importante.

10. ISOLER LA DIFFICULTÉ

Dans un même ordre d'idée, il est utile de **diviser les tâches** en sous-





étapes, puis de proposer de n'en réaliser qu'une seule à la fois. En limitant les situations de double tâche, on favorise la concentration de la personne âgée et on maximise ses chances de réussite. C'est là l'un des grands principes de la méthode Montessori: l'isolement de la difficulté.

11. RESPECTER LES PRÉFÉRENCES DE CHAQUE PERSONNE

Clore une activité en demandant **“Avez-vous aimé ?”** ou **“Voudriez-vous le refaire ?”** permet facilement de savoir si la personne a apprécié la tâche. Cela nous aide ensuite à adapter nos propositions en fonction des goûts de la personne et à lui proposer aussi souvent que possible des choses qu'elle aime.

12. S'ENGAGER, C'EST RÉUSSIR

Un grand principe qui prend tout son sens dans l'accompagnement des personnes âgées est qu'il **n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de procéder** pour une activité donnée. L'important est que les seniors soient engagés dans les tâches, prennent du plaisir à les effectuer et surtout conservent au maximum toutes leurs capacités de décision et leur autonomie.





MONTESSORI ET ALZHEIMER : DES RÉSULTATS TRÈS POSITIFS

De plus en plus d'Établissements intègrent désormais l'approche Montessori à leur offre de soins.

Depuis 30 ans, cette méthode connaît donc un regain d'intérêt, mais il est aussi plus évident de mesurer ses effets, comme le montrent les études scientifiques existantes.

Il est possible, grâce à l'application des 12 principes Montessori pour les personnes âgées, d'obtenir une amélioration considérable de la qualité de vie des personnes touchées par Alzheimer.

Entre autres, la méthode Montessori pour les personnes touchées par Alzheimer permet de :

- **Révéler leurs capacités pour mieux vivre au quotidien,**
- **Maintenir une plus grande autonomie, plus longtemps,**
- **Leur permettre de tenir un rôle non négligeable dans leur communauté et se sentir utiles,**
- **Manifester moins de troubles du comportement,**
- **Limiter la prise de médicaments aux effets indésirables.**





COMMENT METTRE EN PLACE LA MÉTHODE MONTESSORI POUR ALZHEIMER ?

Instaurer un véritable accompagnement des personnes touchées par Alzheimer avec la méthode Montessori réclame une volonté et un suivi constant.

LE SYSTÈME D'ÉVALUATION MONTESSORI

Des outils existent pour accompagner les personnes intéressées dans leur projet montessorien. **Le M.A.S se révèle très utile** dans une telle perspective. Il s'agit du Montessori Assessment System ou Système d'évaluation Montessori. En partant de 7 compétences simples, comme le lavage des mains ou la lecture d'un texte court, il permet de mieux connaître le profil de la personne, ses intérêts et surtout ses compétences à stimuler.

DES ACTIVITÉS QUI METTENT EN RÉUSSITE

Proposer des tâches motivantes pour la personne est l'un des piliers de la méthode Montessori. L'attitude de l'accompagnant permet de ne jamais la mettre en échec.

Les tâches du quotidien :

Plier le linge, ranger la cuisine, éplucher les légumes pour le déjeuner ou encore jardiner... toutes ces activités font participer la personne au bon fonctionnement de la communauté. Elles





renforcent son sentiment d'appartenance et d'utilité. De plus, elles stimulent beaucoup la mémoire procédurale et la motricité fine et ont toutes les chances de redonner confiance et de faire perdurer l'autonomie.

Les activités sensorielles :

Les activités sensorielles sont au cœur de la méthode Montessori, que ce soit pour les personnes âgées, touchées ou non par la maladie d'Alzheimer, ou pour les enfants.

On songe ici aux activités qui vont stimuler les sens ou la motricité. Elles sont à présenter en fonction de la motivation et des intérêts de chaque personne. Certaines apprécieront une promenade dans la nature, d'autres un atelier de composition florale, la préparation d'une recette de cuisine ou encore une séance de tricot ou de peinture simple. Autant d'occasions de se remémorer de bons souvenirs et de solliciter tous ses sens et toutes ses compétences !

Une dimension sociale indispensable :

Il est nécessaire que la personne rencontre aussi souvent que possible les autres membres de sa communauté et accomplisse des activités avec elles. Un atelier tisane peut par exemple être mis en place le soir : c'est un moment propice aux discussions, où les personnes vont s'engager dans une tâche commune et s'organiser ensemble pour passer une bonne soirée.

BONNE PRATIQUE !

