



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :

“LA LECTURE À VOIX HAUTE”



INTRODUCTION

La **lecture à voix haute** représente bien plus qu'une simple activité de loisir ; elle constitue un véritable outil de lien social et de stimulation cognitive, particulièrement précieux pour les personnes âgées ou celles confrontées à la perte d'autonomie due à la maladie ou au handicap.

En permettant **d'éveiller les sens** et de **favoriser les échanges**, cette pratique offre une échappatoire aux réalités du quotidien tout en renforçant le bien-être émotionnel.

Cette fiche d'activité explorera les bienfaits de la lecture à voix haute, ses impacts sur la qualité de vie et les moyens de l'intégrer dans les soins et activités dédiés aux personnes que vous accompagnez.





ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement, prévoyez des temps de pause pour qu'il puisse se reposer.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ :

OBJECTIF :

Stimuler les capacités cognitives et offrir un moment de détente et de partage.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Livres ou magazines adaptés aux goûts des participants
- Pièce lumineuse et au calme
- Chaises confortables
- Marque-pages
- Lunettes de lecture (si nécessaire)
- Matériel d'écriture : Pour prendre des notes
- Boissons et collations légères (optionnel)

DURÉE : 30 à 60 minutes.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 10 personnes (selon le niveau de capacité des personnes).





LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ :

1/ PRÉPARATION :

- Sélection des livres* : Choisissez des livres qui peuvent intéresser le groupe. Pensez à des thèmes variés (nature, voyages, histoires de vie).
- Créer une ambiance conviviale : Mettez en place un espace agréable dans un lieu calme avec des coussins et une décoration accueillante.

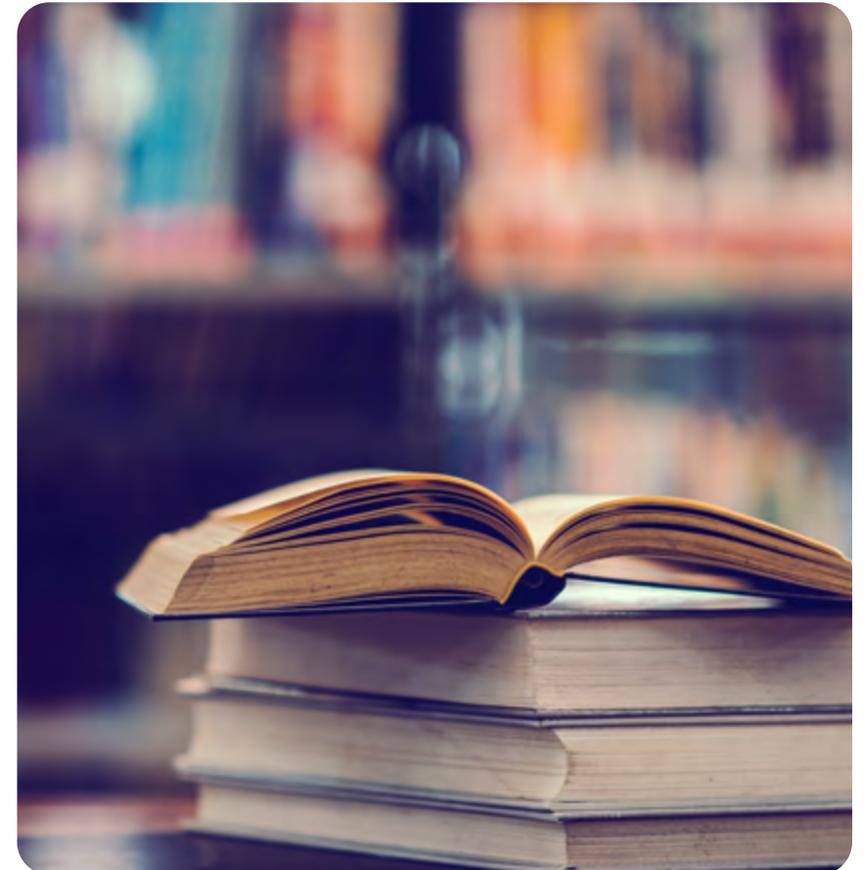
2/ ACCUEIL DES PARTICIPANTS :

- Accueillez chaleureusement chaque participant et installez-les confortablement.
- Expliquez brièvement le déroulement de l'activité.

3/ INTRODUCTION À LA LECTURE :

- Présentez le livre choisi et son auteur.
- Partagez quelques anecdotes ou informations sur le livre, le sujet du livre pour susciter de l'intérêt.

* voir notre suggestion de livres en P. 8





4/ LECTURE À VOIX HAUTE :

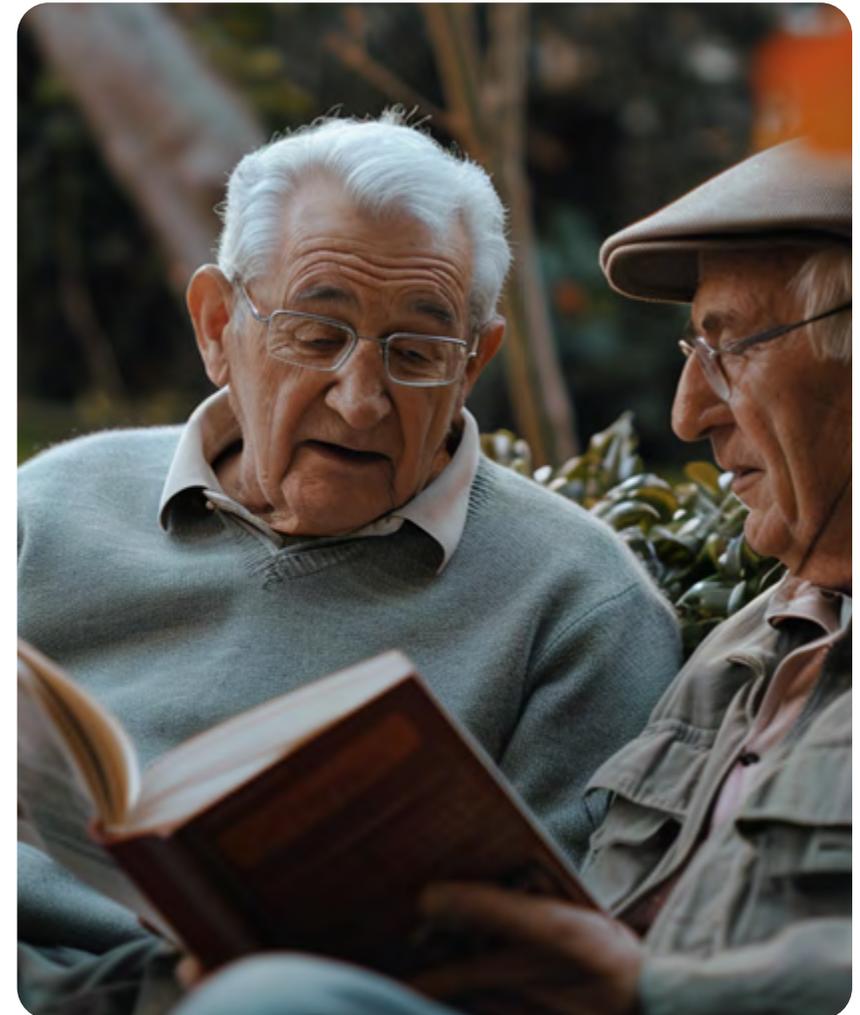
- Lisez lentement et clairement, en modulant votre voix pour captiver l'attention.
- Faites des pauses régulières pour vérifier la compréhension et répondez aux questions si besoin.
- Encouragez les participants à partager leurs impressions ou souvenirs liés au texte.

5/ DISCUSSION ET ÉCHANGES :

- Encouragez les participants à partager leurs réflexions sur le texte.
- Posez des questions ouvertes pour stimuler la conversation (ex. : "Qu'avez-vous pensé de ce personnage ?").

6/ CONCLUSION :

- Résumez les points clés ou les thèmes abordés.
- Remerciez les participants pour leur présence et leur participation.
- Demandez aux participants leurs impressions sur l'activité.
Qu'ont-ils aimé ? Que souhaiteraient-ils lire la prochaine fois ?





COMMENT BIEN CHOISIR LES LIVRES EN FONCTION DES PARTICIPANTS ?

1. CONNAÎTRE LES PRÉFÉRENCES DES PARTICIPANTS

- **Discuter avec eux** : Demandez-leur quels genres de livres ils aiment (romans, nouvelles, poésie, biographies, etc.).
- **Écouter leurs souvenirs** : Les livres qui rappellent des souvenirs d'enfance ou des périodes importantes de leur vie peuvent être particulièrement appréciés.

2. TENIR COMPTE DES CAPACITÉS COGNITIVES ET PHYSIQUES

- **Niveau de compréhension** : Choisissez des livres adaptés à leur niveau de compréhension et de concentration.
- **Longueur des textes** : Privilégiez des textes courts ou des extraits pour éviter la fatigue.

3. VARIER LES GENRES ET LES THÈMES

- **Diversité** : Alternez entre différents genres et thèmes pour





maintenir l'intérêt et la curiosité.

- **Thèmes positifs** : Optez pour des histoires positives et inspirantes qui peuvent apporter du réconfort et de la joie.

4. OBSERVER LES RÉACTIONS

- **Feedback** : Observez les réactions des participants pendant et après la lecture. S'ils semblent particulièrement engagés ou enthousiastes, c'est un bon signe.

- **Adaptation** : Soyez prêt à ajuster vos choix en fonction des retours et des préférences exprimées.

5. CONSULTER DES RESSOURCES

- **Bibliothèques et librairies** : Demandez des recommandations aux bibliothécaires ou aux libraires, qui peuvent vous orienter vers des livres adaptés.

- **Groupes de lecture** : Rejoignez des groupes de lecture ou des forums en ligne pour obtenir des suggestions et des avis.

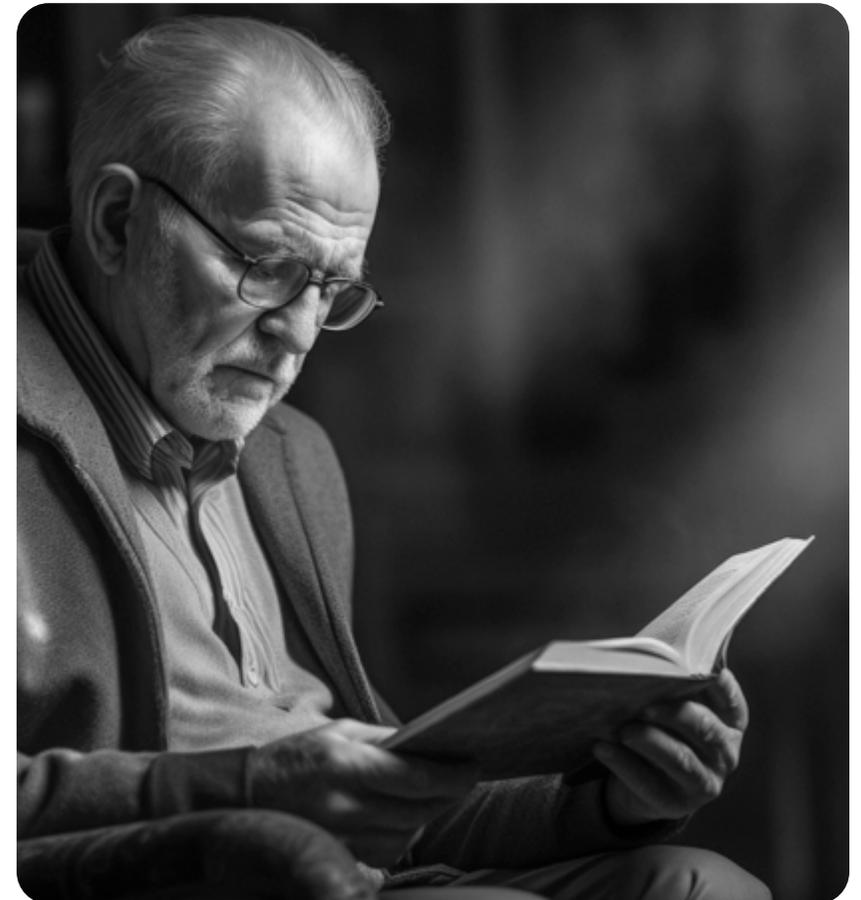




6. ESSAYER DES LIVRES AUDIO

- **Accessibilité** : Les livres audio peuvent être une excellente alternative pour ceux qui ont des difficultés à lire. Ils permettent de profiter de la littérature sans effort visuel.

En suivant ces conseils, vous pourrez choisir des livres qui correspondent aux goûts et aux besoins de chaque participant, rendant ainsi les séances de lecture à haute voix plus agréables et bénéfiques.





NOTRE SÉLECTION DE LIVRES

1. LITTÉRATURE CLASSIQUE

- "**Le Petit Prince**" d'Antoine de Saint-Exupéry : Une belle histoire sur l'amitié et la découverte du monde.
- "**Les Contes de la rue Broca**" de Pierre Gripari : Des contes féeriques et amusants qui plaisent aux jeunes et aux moins jeunes.

2. RÉCITS DE VIE

- "**Une vie**" de Simone Veil : Un témoignage puissant sur la vie d'une femme remarquable.
- "**La promesse de l'aube**" de Romain Gary : Une autobiographie touchante sur l'amour d'une mère et le parcours d'un homme.

3. POÉSIE

- "**Les Fables**" de Jean de La Fontaine : Des histoires courtes avec des morales simples et des illustrations souvent présentes.
- "**Poèmes de Paul Éluard**" : Des poèmes faciles à lire, empreints d'émotion et de beauté.

4. RÉCITS HUMORISTIQUES

- "**Le petit Nicolas**" de René Guitton : Les histoires du Petit Nicolas, avec son regard d'enfant sur le monde des



adultes.

- "**Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire**" de **Jonas Jonasson** : Un roman humoristique et léger sur les aventures d'un homme âgé.

5. HISTOIRES INSPIRANTES

- "**La Tresse**" de **Laetitia Colombani** : Un roman émouvant qui raconte l'histoire de trois femmes courageuses.
- "**Et si c'était vrai...**" de **Marc Lévy** : Une histoire douce et romantique qui peut toucher le cœur.

Et bien sûr, **les livres adaptés d'Helpy** à retrouver sur notre site internet dans la rubrique : **Ressources**.

BONNE LECTURE !