# Recueil d'activités adaptées pour les proches aidants d'une personne ayant un déficit cognitif

Centre d'Action Bénévole de Montcalm

Réalisé grâce à la contribution financière de :

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS LANAUDIÈRE

***Recueil d'activités adaptées***
***pour les proches aidants***
***d'une personne ayant un déficit cognitif.***


| | |
|---|---|
| Édition: | Centre d'action bénévole de Montcalm<br>en collaboration avec<br>Johanne Ricard et les étudiants en techniques d'éducation spécialisée du Cégep régional de Lanaudière à Joliette. |
| Révision: | Brigitte Jetté, Sylvie Gagnon, Suzanne Blanchard |
| Mise en page: | Isabelle Cloutier |
| Dépôt légal: | 1er trimestre 2016<br>Bibliothèque et archives nationales du Québec<br>Bibliothèque et archives Canada |
| ISBN: | 978-2-9810843-6-1 |

Centre d'Action Bénévole de Montcalm

Réalisé grâce à la contribution financière de :

# Table des matières


| | |
|---|---|
| **Remerciements** | **7** |
| **Préface** | **9** |
| **Introduction** | **11** |
| **La communication** | **13** |
| **La participation** | **17** |
| **Activité no.1 La force cachée** | **23** |
| **Activité no.2 Jouons à la bataille** | **25** |
| **Activité no.3 Jeu du souvenir** | **27** |
| **Activité no.4 La boîte à souvenirs** | **41** |
| **Activité no.5 Musico-Liens** | **43** |
| **Activité no.6 Un métier et ses outils** | **45** |
| **Activité no.7 Mes mots-liens** | **49** |
| **Activité no.8 Des 1 cents encore utiles!** | **51** |
| **Activité no.9 L'objet disparu** | **59** |
| **Activité no.10 Connais-tu tes aliments?** | **61** |
| **Activité no.11 Le dessin dans la cassonade** | **65** |
| **Activité no.12 Dessinons des mandalas** | **67** |
| **2e partie: Activités en famille ou en groupe** | **77** |
| **Activité no. 13 Le bonhomme pendu** | **85** |
| **Activité no. 14 Mot commençant par…** | **87** |
| **Activité no. 15 Complétez la chanson** | **91** |
| **Activité no.16 Les proverbes** | **95** |

# Table des matières


| | |
|---|---|
| **Activité no. 17 Les énigmes** | **101** |
| **Activité no. 18 Le ballon musical** | **107** |
| **Activité no. 19  Raquette et ballon** | **109** |
| **Activité no. 20  Visez juste** | **111** |
| **Activité no. 21  La poursuite** | **113** |
| **Activités no. 22  Pense vite** | **115** |
| **Bibliographie** | **125** |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Remerciements

La conceptualisation de la base de ce recueil est née suite à une consultation auprès des aidants de la MRC Montcalm. Lors de la rencontre, ils nous ont exprimé tous les défis auxquels ils sont confrontés, les pertes cognitives de leurs proches ainsi que certains de leurs rêves et des moments de loisir qu'ils partageaient ensemble.

Constatant le plaisir que leurs proches avaient en participant aux activités du Centre de jour, les aidants nous ont demandé de leur offrir des idées de jeux adaptés à leur nouvelle réalité, jeux qui solliciteraient l'intérêt et la participation de l'aidé. C'est alors que les intervenants ont commencé à répertorier les activités adaptées pouvant être réalisées seul, à deux ou en petit groupe.

La réalisation de ce recueil a été rendue possible grâce à de nombreuses collaborations dont le Cégep régional de Lanaudière à Joliette, la Coopérative de Services Multiples de Lanaudière, le CISSS de Lanaudière, ainsi qu'avec la contribution financière de l'Appui Lanaudière.

Notre gratitude s'adresse à Madame Johanne Ricard, enseignante au Cégep régional de Lanaudière et à ses étudiants du cours *Activités, développement et outils cliniques* - session hiver 2015, pour avoir créé ou adapté des jeux que nous retrouvons dans ce recueil et pour avoir participé au développement des boîtes selon les thématiques de musique, d'exercice et de mémoire.

Nos remerciements s'adressent également à Madame Danielle Bergeron, responsable de la Joujouthèque de la Coopérative des services Multiples de Lanaudière, pour sa précieuse collaboration dans ce projet afin de rendre accessibles les jeux et les boîtes à thèmes aux proches aidants et à leur entourage. En plus du recueil, nous développerons ce nouveau service qui favorisera la poursuite d'activités qui stimuleront plus d'un sens.

Nous soulignons l'apport des responsables du CISSS de Lanaudière; responsable du Soutien à domicile, centre de jour et organisatrice communautaire.

La contribution de chacun nous a permis de concevoir ce recueil rempli d'activités qui permettront de mettre l'aidé davantage en mode réussite et d'instaurer d'autres formes de communications qui éveillent les échanges, la reconnaissance, le renforcement de l'estime de soi et plus encore.

Un merci tout particulier à vous qui utiliserez ce recueil.
Que les charmes du jeu vous procurent beaucoup de plaisir et de beaux échanges. Être présent à l'autre est un cadeau inestimable.

# PRÉFACE

C'est avec enthousiasme que le projet du recueil d'activités et des boîtes à thèmes a été reçu par les étudiants et étudiantes en techniques d'éducation spécialisée de Joliette. Le projet les a davantage sensibilisés au quotidien des proches aidants. Soucieux d'apporter de nouvelles idées d'activités, le travail des étudiants et étudiantes a été surtout centré sur la simplicité et le plaisir que ces activités vont procurer.

Merci à Jade qui a osé me parler de ce projet, merci à tous mes étudiants et toutes mes étudiantes qui ont passé plusieurs heures à la confection du matériel d'activité et merci au Centre d'Action Bénévole de Montcalm pour leur sensibilité aux besoins des proches aidants.

Bénéficiez bien de ce précieux temps avec vos proches. Et surtout, amusez-vous !

Johanne Ricard
Enseignante en Techniques d'éducation spécialisée
Cégep régional de Lanaudière à Joliette

Les étudiants en techniques d'éducation spécialisée du Cégep régional de Lanaudière à Joliette, qui ont créé ce recueil d'activités en collaboration avec le Centre d'action bénévole de Montcalm, dans le cadre du cours « Activités, développement et outils cliniques ». Merci!

# INTRODUCTION

L'aidant ou les membres de la famille, les amis, les bénévoles et tout autre accompagnateur désire que leur proche vivant avec certaines incapacités cognitives ou autres, puisse continuer à vivre des moments conviviaux, agréables et enrichissants avec eux. Le temps alloué aux loisirs diminue à vue d'œil, car le quotidien des aidants se transforme petit à petit par l'augmentation des responsabilités, de l'accompagnement à leur proche pour effectuer certaines tâches qu'ils ne peuvent plus réaliser complètement seuls.

Comme ces activités plus ludiques ou récréatives sont importantes voir essentielles à la qualité de vie de chaque être humain, ce recueil de jeux et d'activités adaptés se veut un moyen ou plutôt une source d'inspiration qui vous permettra de vivre ou revivre ces instants de joie et de plaisir.

Le recueil se divise en deux parties. Dans la première partie, nous retrouvons les activités pouvant être réalisées par la personne elle-même ou avec une personne accompagnatrice. La deuxième partie, quant à elle, est dédiée aux activités en famille ou en groupe. Vous retrouverez également une liste de suggestions d'activités liées aux instants de la vie quotidienne, car les gestes du quotidien peuvent devenir une activité en soi!

Les activités proposées visent avant tout d'amener la personne à continuer d'être émerveillée et stimulée. Elles visent aussi à devenir un prétexte pour instaurer des moments d'échange et de partage selon les goûts, les intérêts, les valeurs et les expériences de la personne ou tout simplement être des moments de détente et de plaisir. Il demeure essentiel que vous aimiez les activités que vous proposez et que vous soyez confortable dans ce que vous faites, car votre proche le ressentira.

La personne s'engageant dans ces activités récréatives et porteuses de sens, pourra continuer d'entretenir des liens significatifs et d'interagir positivement avec les gens de son entourage. Ces activités vous aideront à percevoir davantage ses aptitudes et ses compétences malgré ses pertes.

Ces instants peuvent susciter chez la personne cette sensation qui nous conduit à penser que l'on peut continuer à faire des choses, de faire des choix, de mettre en valeur des sens oubliés dans le quotidien, d'apprendre ou tout simplement d'être heureuse d'avoir pu réaliser des projets peu importe l'ampleur de ceux-ci.

**«Rappelez-vous que le plaisir ressenti demeure à l'intérieur de la personne, et ce, même après l'activité, et même si elle ne se souvient pas de ce qu'elle a fait».**

En plus des activités, vous retrouverez dans le recueil deux approches qui favoriseront la communication, la participation de la personne ainsi que le développement et le maintien de la relation privilégiée. Par le biais des activités de loisir partagé, nous espérons que chacun de vous puissiez retrouver des instants « magiques» où le bonheur se perçoit dans leurs yeux et qu'un sourire radieux se pointe sur leurs lèvres.

*Aide-moi à continuer à faire seul...*

# LA COMMUNICATION

## Établir un climat favorable à la communication lors des activités

Avant d'entreprendre une activité avec la personne, établir un contact avec elle pour bien communiquer, devient un incontournable. Certains vont me répondre que cela va de soi, mais lorsque la personne vit avec un déficit cognitif comme la maladie d'Alzheimer, communiquer prend un tout autre sens.

En se basant sur la philosophie de l'« Humanitude » d'Yves Gineste et sa femme Rosette Mascoretti, enseignants en gérontologie, nous favoriserons la communication en utilisant le regard, la parole et le toucher – élaborés plus bas. Et nous accorderons de l'importance à ce que le proche bouge et ait des moments d'activités plus physiques.

## Le regard, un atout dans la communication

Le regard est le premier canal de communication, car celui-ci peut l'ouvrir ou la freiner. Le regard devient un frein à la communication quand la personne est très peu regardée malgré les activités partagées avec elle (repas, soins, loisirs) ou, si elle reçoit un regard fuyant (évitement), un regard de haut (mépris), un regard de travers (rejet), etc.

Le regard est porteur des valeurs, des sentiments en plus de refléter l'amour, la tendresse, la fierté, la protection, l'appartenance, la reconnaissance, et encore beaucoup plus!

## La communication s'ouvre quand:

- Je m'approche d'elle par devant afin que la personne me voit ou je manifeste ma présence en faisant un peu de bruit, en chantant par exemple avant même de lui adresser la parole afin d'éviter un sursaut.
- Je bouge lentement et je me place face à elle. Si elle est assise, je m'assois à sa hauteur.
- J'élimine, le plus possible, les obstacles qui peuvent nuire au contact visuel comme les plantes, le centre de table, la télévision.
- Je garde le contact visuel tout au long de l'échange.

**La parole, au service de la communication:**

Lorsque nous communiquons, nous échangeons mutuellement une série de messages autant verbaux que non verbaux. La parole permet d'émettre ce message verbal soutenu par toutes les composantes non verbales c'est-à-dire que, lors du message émis, le choix des mots ainsi que le ton jouent un rôle important. Tous deux peuvent rassurer la personne lorsqu'il y a une connotation tendre, mélodieuse, évoquant l'amour, la douceur et l'aide.

La maladie ou l'état de la personne peut faire en sorte que la réponse verbale ou non (mimique ou simple expression de compréhension) tarde à venir, soit incohérente ou non signifiante par rapport au message émis. Cette situation entraîne peu à peu l'arrêt de la communication verbale et le silence s'installe.

Comme nous sommes des êtres de communication, l'approche « Humanitude » invite l'aidant ou toute autre personne: famille, bénévole ou intervenant, à décrire les gestes ou les étapes que la personne doit réaliser au fur et à mesure lors des soins, des visites, des jeux, des activités du quotidien tel que le repas, l'habillage et autres occupations. Ces descriptions d'étape en étape aident à augmenter le temps de communication et suscitent l'éveil et la collaboration de la personne.

- Je l'appelle par son prénom ou son nom de famille.
- Je lui parle lentement, calmement, en articulant bien.
- J'instaure des routines, de la constance et je suis cohérent par le geste, le langage corporel et la parole. Dire et faire la même chose sont des repères importants dans le quotidien.
- J'utilise des phrases courtes et des mots simples, évitant les longues explications.
- J'évite de lui parler comme à un enfant ou à un vieillard.
- J'évite de communiquer devant elle avec d'autres personnes comme si elle n'était pas là.
- J'élimine les bruits inutiles comme la radio et le téléviseur avant d'engager la conversation avec la personne.
- J'évite de souligner ses erreurs, j'encourage la personne et la félicite à chaque bon geste.
- Je décris l'activité à venir et j'explique au fur et à mesure le geste que je vais poser ou que je souhaite que la personne réalise comme piger une carte ou suivre les règles du jeu.

**Le toucher, un indispensable à la communication:**

Le toucher est également un élément important à la communication et complémentaire à la parole et au regard. Il devient un atout indispensable lorsque je dois accompagner la personne pendant ses soins, ses déplacements ou tout autre soutien physique. Le toucher favorise le lien entre les personnes, quand:

- Avec son accord, j'entre en contact avec la personne par le bout des doigts ensuite la paume se pose afin d'éviter les sursauts ou les résistances et l'inverse pour quitter le contact avec le corps de l'autre.
- Je favorise un toucher plein de douceur, enveloppant, protecteur un toucher-tendresse sans brusquerie ni vitesse.

**Autres éléments importants pour établir un climat favorable à la communication:**

**Je respecte la personne.**

- Je place mes attentes au niveau de ce qu'elle est en mesure de faire; la personne sentira ainsi qu'elle peut encore réussir à faire des choses.
- Si la personne n'a pas envie de m'écouter, je n'insiste pas et je reviens plus tard.
- Je respecte ses capacités, je me rappelle les effets de la maladie sur ses comportements.
- J'évite de nier ses émotions.

**Être plus attentif.**

- Quand la personne me parle, je suis patient et je l'écoute jusqu'au bout. Je lui laisse le temps de trouver ses mots et de finir ses phrases.
- J'évite de l'interrompre ou de parler en même temps qu'elle.
- Si je ne comprends pas ce que la personne me dit, je lui manifeste mon désir de la comprendre en me montrant sensible à sa façon de s'exprimer.
- J'essaie d'identifier ce qu'elle veut signifier en procédant par élimination. Par exemple: « c'est cet objet que tu veux? »
- J'évite l'obstination:
    - Je cherche le sens de ses comportements; ils traduisent ses émotions, ses besoins et ses tentatives d'adaptation avec les moyens qu'elle a présentement. Ils ne sont pas le fruit de la manipulation ou de la malice.

**Je structure mes conversations, pour aider la personne à me comprendre:**

- J'utilise des phrases courtes et des mots simples, évitant les longues explications.
- J'utilise des objets, des images ou des pictogrammes liés à l'activité dont je lui parle.
- Je pose une question à la fois, précise, à choix limités et qui demande une réponse courte comme *oui* ou *non*.
- Je ne parle que d'un message à la fois sans changer abruptement de sujet de conversation.
- J'utilise des prénoms et des noms dans la conversation, limitant les pronoms personnels comme « il ou elle ».
- Si mon proche ne comprend pas mon message:
  - ⇨ Je répète de la même façon, utilisant la gestuelle lorsque c'est possible.
  - ⇨ Je lui laisse le temps de comprendre et de répondre.
  - ⇨ Si mon message n'est toujours pas compris, je le reformule autrement.

**Augmenter les moments de réussite et les bienfaits par l'activité**

Toujours selon l'approche « Humanitude », les périodes de stimulation deviennent un élément important dans le maintien des capacités et habilités de la personne ou tout au moins le ralentissement des pertes d'autonomie. Une activité physique aussi banale que la marche, joue un rôle important, essentiel donc bénéfique pour l'image de soi ainsi que sur plusieurs fonctions de l'organisme:

- Sensorielle (l'ouïe, la vue, le toucher, la parole).
- Conserver une certaine force musculaire (cartilage, tendons, ligaments, retour veineux, ossification) et de l'amplitude dans ses mouvements.
- Le système nerveux, le temps de réaction à un stimuli.
- Conserver le plus longtemps possible l'intelligence sensiro-motrice (espace, temps, gestes, reconnaissance de son propre corps) dans sa complexité interne et dans sa relation au monde extérieur et conceptuelle (capacités expressives).

**Nous vous invitons via le recueil et le soutien familial ou amical, à intégrer dans votre quotidien des rendez-vous aussi minimes soient-ils, avec la personne afin de vivre davantage de moments de plaisir et de réussite qui contribueront au maintien de ses capacités et de ses habiletés le plus longtemps possible.**

# LA PARTICIPATION

## Établir un climat favorable à la participation

Selon la capacité de la personne suite à certaines pertes physiques, cognitives ou de mémoire, il devient de plus en plus difficile de poursuivre les activités quotidiennes ou de loisirs. Cette situation entraîne une diminution des instants d'activités auxquels la personne peut participer, une augmentation de l'aide pour compenser la perte (tenir ou déplacer des objets, marcher, comprendre les consignes, etc.), ainsi qu'un risque d'être confronté à des moments d'échec, de frustration et de moins en moins de moments de plaisir et de succès.

Comme nous désirons que les activités proposées ou choisies soient des instants privilégiés remplis de plaisir et de succès, nous avons choisi l'approche élaborée par Maria Montessori. L'approche Montessori est orientée essentiellement sur la personne et favorise sa participation, sa possibilité d'interagir avec son environnement, d'être actrice de sa vie et de continuer à faire des choix.

En plus de créer une atmosphère conviviale favorisant la participation de la personne, l'approche Montessori permet que la personne:

- Développe ou maintienne ses capacités ou ses habiletés (autonomie).
- Soit traitée avec respect et dignité.
- Puisse réaliser des activités porteuses de sens.
- Ait la possibilité de jouer un rôle social (estime de soi).

L'approche Montessori est centrée sur la personne, ce qui nous amène à varier ou à adapter le matériel utilisé et il est destiné à répondre aux besoins et capacités de la personne.

**Chaque choses que nous faisons au cours de la journée,**
**du moment du lever**
**jusqu'au moment du coucher,**
**sont des activités!**

**Étapes pour favoriser son implication:**

- Je commence toujours par une invitation ou je sollicite son aide - je lui laisse le droit de refuser ou de choisir le moment pour réaliser l'activité.
- Je propose des choix d'activités ayant un sens et un but compréhensible pour la personne (pour certaines personnes, pas plus de deux choix).
- Je maximise les chances de réussite en ajustant l'activité aux capacités préservées de la personne.
- Je laisse faire la personne autant que possible; je suis un accompagnateur, un facilitateur.
- Je divise l'activité en étapes successives: je répète une étape jusqu'à ce qu'elle soit réussie, je diminue le nombre d'étapes lorsque c'est possible, je passe à la suivante et je vais du plus simple au plus complexe, je fais évoluer l'activité, je complexifie ou simplifie si nécessaire.
- Je démontre ce qui est à faire et je demande à la personne si elle accepte de poursuivre ou d'essayer car en faisant la démonstration j'aide la personne à reproduire l'action désirée pour réaliser l'activité.
- J'adapte ma vitesse au rythme de la personne; je respecte le rythme et les choix de la personne. Il est important de se rappeler que la personne s'intéressera naturellement à des activités correspondant à ses intérêts et capacités; observer l'intérêt ou non, se souvenir que la personne peut ne pas être capable de l'exprimer verbalement.
- Je ne corrige pas la personne de manière répétée durant l'activité; il n'y a pas qu'une seule bonne manière de réaliser une activité. Je pense plus à la participation et au plaisir que l'activité suscite. Éviter de donner des commentaires négatifs. Il est bon de se souvenir que le bénéfice est tiré du fait de faire l'activité elle-même.
- Je favorise une expérience positive. Je favorise la réussite, j'évite de confronter la personne, je l'encourage, je souligne les succès.
- J'adapte le jeu au besoin pour la prochaine fois, j'observe et j'écoute ce qu'elle me dit.
- Je remercie la personne pour sa participation, son aide et le plaisir passé ensemble.
- Je lui demande si elle souhaite refaire la même chose une autre fois.
- Je termine toujours l'activité d'une manière claire et agréable.

**Je choisis et adapte l'environnement qui favorise l'implication:**

- ⇨ Je choisis un lieu calme, régulier et sécurisant.
- ⇨ J'aménage un environnement favorisant l'activité proposée et au besoin, je délimite la zone d'activité par un plateau, une feuille cartonnée ou autres.
- ⇨ Je limite les stimuli, j'évite la sur-stimulation.
- ⇨ Je me place du côté dominant de la personne, son côté droit si elle est droitière et l'inverse pour la personne est gauchère.
- ⇨ Lors des activités en groupe, je place les gens en petit cercle, ce qui permet à tous d'interagir. Je dédie un proche pour aider la personne lors de l'activité.
- ⇨ Je compense les atteintes sensorielles; lunettes, appareil auditif, confort général.
- ⇨ J'observe et j'écoute afin de comprendre la signification de ses réactions.

**J'implique la personne en me centrant sur elle:**

- Je m'inspire de son histoire de vie: ses goûts, ses préférences, ses habiletés, ses aspirations et souhaits, ses champs d'intérêts, ses passe-temps.
- Je m'intéresse à ses projets de vie.
- Je connais quelques membres de sa famille, de son entourage.
- Je m'intéresse à ses implications professionnelles ou de bénévolat.
- Je m'appuie sur les petits moments du quotidien.

**Je prends le temps de repérer et d'utiliser ses capacités actuelles:**

**Quelle que soit la sévérité des troubles, toute personne présente des capacités préservées.**

- Mon point de départ est la personne.
- Je prends le temps de me demander quelles sont ses capacités préservées?
- Je prends le temps d'observer et d'identifier les capacités et habilités dans les 4 domaines suivants:
  - ◊ habilités sensorielles,
  - ◊ habilités motrices,
  - ◊ habilités sociales,
  - ◊ habilités cognitives.

**Habilités sensorielles:**
Entendre : voix, musique
Sentir : parfum, nourriture
Voir: des objets, des personnes, des mots écrits
Toucher: rugueux/doux, sec/humide

**Habilités motrices:**
Utiliser des outils
Imiter des actions
Capacité à porter des choses
Serrer les mains

**Habilités sociales:**
Répond correctement à une question posée
Suivre une conversation
Donner son opinion
Savoir dire non
Saluer
Parler
Blaguer

**Habilités cognitives:**
Différencier
Catégoriser, faire correspondre ou faire des séries
Compter
Utiliser un modèle
Suivre des instructions verbales ou écrites
Lire à voix haute
Identifier les couleurs

- Je sollicite sa mémoire procédurale : c'est-à-dire, la mémoire ancienne (le savoir-faire, les compétences, les routines et habitudes), la mémoire émotionnelle et la mémoire temporelle-spatiale.
- Je l'aide à acquérir des nouvelles mémoires par la répétition, je crée l'automatisme. Lors de ces répétitions, j'apporte une attention particulière à l'apprentissage des erreurs comme les faux mouvements ou déplacements afin de les corriger le plus tôt possible.
- Je lui permets de lire régulièrement, car c'est une faculté qui reste très longtemps et demeure un outil fort important pour minimiser les déficits. J'utilise des caractères lisibles, simples avec un bon contraste et j'évite les italiques. Le caractère de police recommandé est Arial avec la taille de 40 à 100.
- J'utilise l'écriture et les images pour faire connaître l'horaire de la journée, de la prise des médicaments ou du menu pour la journée.

- Par l'écriture et les photos, j'identifie les visiteurs ou les proches, leurs histoires ou fonctions en relation avec la personne; marié depuis..., infirmière, ami, bénévole.
- La personne peut lire seule, je peux lui faire lire ou lire avec elle.

**Je (famille ou ami) peux créer ou adapter l'environnement et le matériel:**

Vous trouverez ci-bas quelques méthodes pour adapter les jeux qui plaisent à votre proche selon ses capacités préservées. L'adaptation des jeux peut devenir une activité en soi ou vous pouvez demander à votre famille ou entourage de créer ou réaliser l'adaptation du jeu.

- Je simplifie les règles du jeu ou je modifie le déroulement
- Je supprime les éléments de distraction; les textes, nombres ou marques inutiles.
- Je sollicite un minimum d'actions soit en lui demandant de choisir entre deux éléments, en me basant sur ses préférences comme les couleurs, en lui demandant de nous aider ou en lui disant que nous le faisons ensemble comme lancer ou pousser le ballon.
- Je donne des consignes courtes, simples et claires. La personne doit comprendre pourquoi elle doit faire telle ou telle chose. Je m'assure de sa compréhension.
- Je peux expliquer à l'aide de trucs très visuels avant, pendant et après l'activité.
- J'utilise un matériel visuellement plaisant et en lien avec la vie quotidienne. Je me sers de ce que j'ai déjà.
- Je m'assure d'avoir un ou des accompagnateurs qui peuvent aider la personne lors des jeux de groupe en la guidant, en lui donnant des indices, en lui offrant des choix ou en débutant la réponse.
- Je situe la personne dans l'espace et le temps. « Nous irons voir un ami après le dîner, le parc se trouve à 100 pieds ... ».

- Je réduis la dimension de l'espace de jeu en fonction des capacités de la personne.
- J'approche la personne du jeu de poches, je réduis le nombre d'obstacles entre le lieu de départ et le trou du jeu de golf. Cette action s'avère profitable pour favoriser des succès.
- Je modifie l'environnement pour faciliter la participation; j'abaisse le filet, j'utilise des objets, je décris les limites en utilisant du visuel au besoin.
- Je m'assure que le matériel soit visible et reconnaissable (contraste, écriture agrandie).
- J'intègre davantage de matériel qui est autocorrectif (des modèles) ce qui permet de diminuer les risques d'erreurs ou de difficultés. La réponse se retrouve souvent dans le matériel.
- J'utilise du matériel qui permet la manipulation pour faciliter le jeu, comme des lettres cartonnées pour former des mots que la personne peut choisir ou piger.
- Je présente le matériel à manipuler du côté dominant de la personne, droitier ou gaucher.
- Je présente le matériel de gauche à droite ou de haut en bas.
- Je conçois ou modifie le jeu en fonction du plus grand au plus petit ou du plus simple au plus complexe.

# *Activité no. 1 : La force cachée*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

La personne sera en mesure de juger à l'aide de critères préétablis, laquelle des cartes prédomine les autres.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Jeux de cartes.
- Un instrument qui mesure le temps - horloge, montre si vous jouez avec un temps maximum.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Enlever les deux jokers du paquet ainsi que les figures (valet, dame et roi).
- ⇨ Brasser le paquet de cartes afin qu'elles ne soient pas placées par ordre de grandeur ni de couleur.
- ⇨ Séparer en deux paquets de 20 cartes.
- ⇨ Chaque personne retourne la première carte au-dessus de son paquet en appliquant les règles jusqu'à ce que le but soit atteint.

**LES RÈGLES DU JEU:**

- ⇨ La couleur rouge prime sur tout. Ainsi si une carte rouge et une carte noire sont présentées en même temps, la personne ayant la carte rouge remporte les deux cartes et les place en dessous de son paquet.
- ⇨ Lorsqu'il y a deux cartes rouges ou deux cartes noires qui sont retournées en même temps, chacune des personnes reprend respectivement sa carte et la replace en dessous de son paquet.
- ⇨ La fin du jeu arrive lorsqu'une personne arrive à reprendre les 40 cartes. Advenant le cas où la partie dure trop longtemps, déterminer au début un temps limite. Lorsque le temps est écoulé, la personne ayant le plus grand nombre de cartes remporte la partie.

# *Activité no. 1 : La force cachée (suite)*

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1: un peu plus difficile.***

- ⇨ Lorsqu'il y a deux cartes rouges, le cœur l'emporte sur le carreau.
- ⇨ Lorsqu'il y a deux cartes noires, le trèfle gagne sur le pique.
- ⇨ Puis, lorsque deux enseignes identiques: cœur, carreau, trèfle et pique sont retournées en même temps chacune des personnes remet leur carte en dessous de leur paquet.

***Variante 2 : Plus difficile que la précédente.***

- ⇨ Advenant le cas où il y a deux cartes de la même enseigne: cœur, carreau, trèfle et pique sont retournées, le chiffre le plus élevé gagne la mise.

**CONSIGNES:**

- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Olivier Boivin et Roxanne Moreau, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 2 : Jouons à la Bataille*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

La personne sera capable de reconnaitre la valeur d'une carte ou de différencier la couleur.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Paquet de cartes incluant les jokers.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

Le jeu *La Bataille* est un jeu qui pratique la motricité fine ainsi que la reconnaissance entre les figures et les chiffres. De plus, la vitesse peut être pratiquée. Ce jeu peut être joué par deux ou plusieurs personnes, autant par des adultes que par des enfants. Maximum 4 joueurs par paquet, donc si on veut jouer à 8 joueurs, il faut avoir 2 paquets de cartes. L'as est la plus petite valeur et le joker est la plus grande valeur.

- ⇨ Brasser le paquet de cartes.
- ⇨ Diviser tout le paquet de cartes également, 2 joueurs = 2 piles de cartes égales.
- ⇨ Les joueurs ne regardent pas les cartes de leur paquet.
- ⇨ Chaque joueur place son paquet face contre table, devant lui.
- ⇨ Chaque joueur tourne simultanément une première carte, constituant une nouvelle pile face vers le haut, à gauche ou à droite du paquet initial. Si aucune figure n'est tournée lors de la première ronde, chacun retourne une deuxième carte simultanément sur la pile nouvellement constituée. On continue jusqu'à ce qu'un joueur tourne une figure soit un Valet, une Dame, un Roi ou un Joker et gagne ainsi les cartes jouées des autres joueurs.
- ⇨ Le gagnant de cette ronde met les cartes ainsi récoltées sous son paquet puisque le but est d'amasser toutes les cartes de ses adversaires.

# *Activité no. 2 : Jouons à la Bataille*

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ SUITE):**

- ⇨ Si deux joueurs tournent deux figures en même temps, la plus haute figure l'emporte et ramasse les cartes en tenant compte que le valet est la plus petite, puis la dame, puis le roi et puis finalement le joker.
- ⇨ Si deux joueurs tournent deux figures identiques, ils continuent la bataille en tournant leurs cartes simultanément jusqu'à ce qu'un des deux joueurs tourne une figure pour remporter toutes les cartes déjà jouées.
- ⇨ Si les joueurs ne veulent plus jouer, le gagnant est celui qui a le plus cartes.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1: un peu plus facile***

- ⇨ Vous pouvez enlever les as et les figures (valet, dame roi et joker) avant de commencer la partie. Avec cette variante, le 10 devient la carte la plus forte.

***Variante 2 : plus facile que la variante 1***

- ⇨ Vous pouvez aussi mettre comme règle du jeu que les cartes rouges perdent toujours et que les cartes noires gagnent toujours. Si deux cartes de la même couleur sont tournées en même temps, les joueurs doivent retourner une nouvelle carte en même temps jusqu'à ce que l'un d'eux tourne une carte noire pour ramasser les cartes.

**CONSIGNES:**

- Respecter le rythme de la personne pour éviter le stress.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité. Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Catherine Bélanger & Myriam Tessier, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

À la fin de l'activité, la personne sera capable de communiquer un souvenir lié à l'image présentée.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- 16 images que vous pouvez découper et plastifier pour les réutiliser.
- Vous pouvez choisir d'autres images recueillies dans les calendriers, revues, vos photos, etc.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Découpez les images fournies
- ⇨ Prenez les 16 images et les placer sur une table de façon à ce que la personne les voit toutes.
- ⇨ Lui faire choisir une image pour amorcer la discussion.
- ⇨ Vous pouvez lui demander de décrire l'image, de reconnaître l'endroit, l'objet ou la personne et de raconter une anecdote ou une histoire réelle ou fictive.

**VARIANTES POSSIBLES:**

***Variante 1 :***

- ⇨ Vous pouvez simplement diminuer le nombre d'images que vous disposez sur la table.
- ⇨ Vous pouvez choisir celles dont vous n'avez jamais parlé à ce jour ou encore celles dont la personne avait le plus de choses à dire.
- ⇨ Vous pouvez lui poser une question.
- ⇨ Poursuivez l'activité en lui faisant choisir une nouvelle image.

# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

***Variante 2:***

- ⇨ Choisir une image à la fois.
- ⇨ Si la personne éprouve quelques difficultés à parler de l'image, prenez vous-même cette image et amorcez la discussion. La personne aimera sûrement vous entendre parler. Vous pouvez laisser du temps à la personne pour ajouter ses propres bribes d'histoire à la vôtre.

**CONSIGNES:**

- Placez vos attentes en fonction de ce que sa mémoire lui permet de raconter.
- Quand elle vous parle, dites-lui que vous appréciez ce qu'elle vous raconte.
- Respecter le rythme et le niveau de concentration de la personne.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

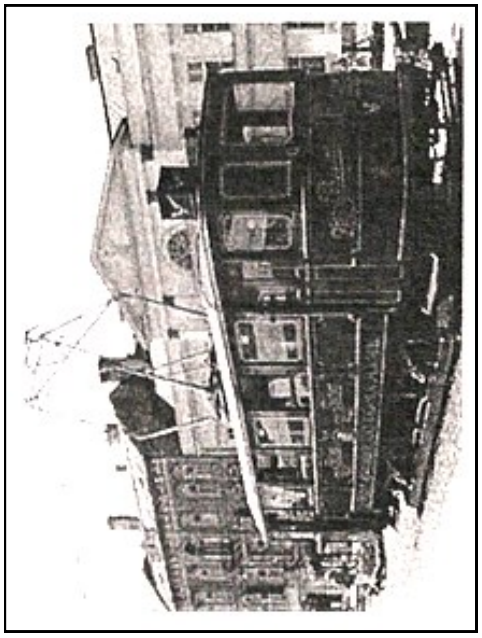
***Fiche d'activité créée par Josée Ste-Marie et Marie-Lou Sauvé, Cégep régional de Lanaudière.***

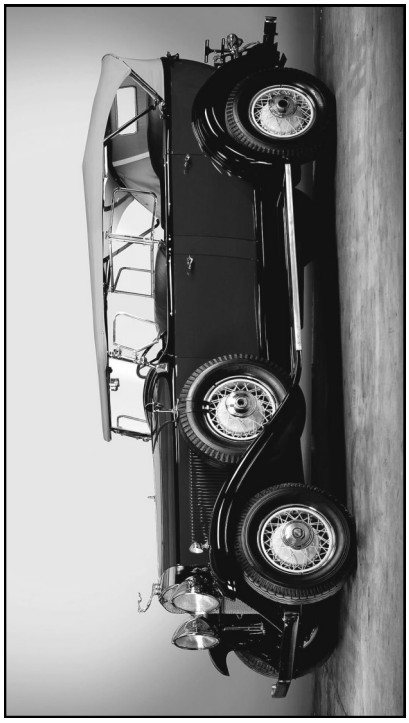
# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

**POCHETTE POUR LES IMAGES ICI**

# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

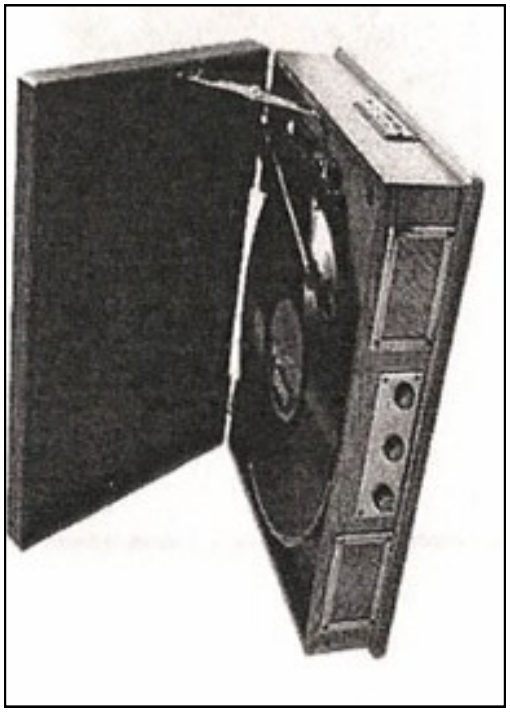
**IMAGES DU JEU (À PHOTOCOPIER SUR DU CARTON, ET DÉCOUPER)**

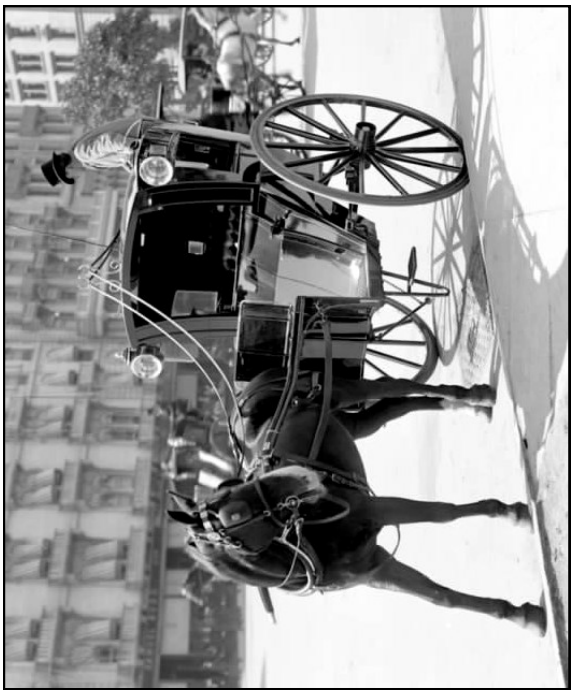


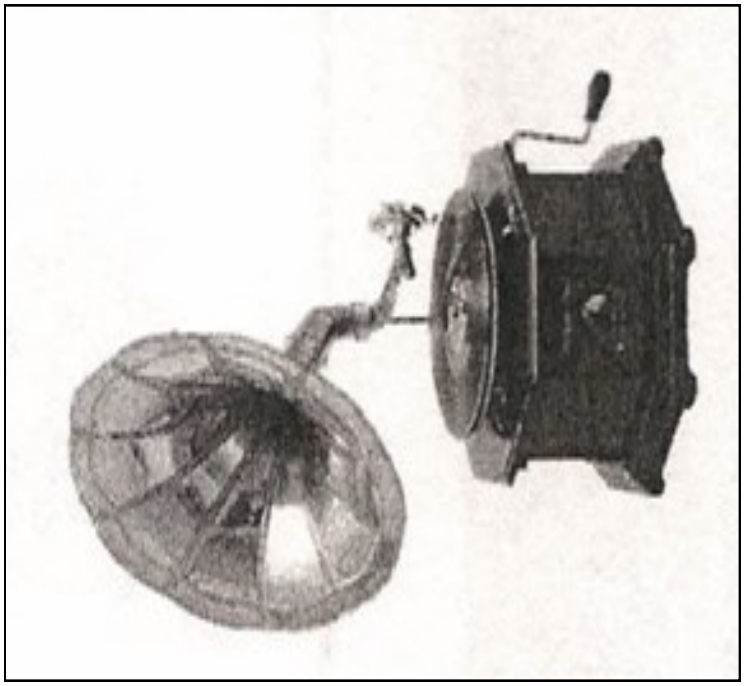


# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

**IMAGES DU JEU (À PHOTOCOPIER SUR DU CARTON, ET DÉCOUPER)**







# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

**IMAGES DU JEU (À PHOTOCOPIER SUR DU CARTON, ET DÉCOUPER)**

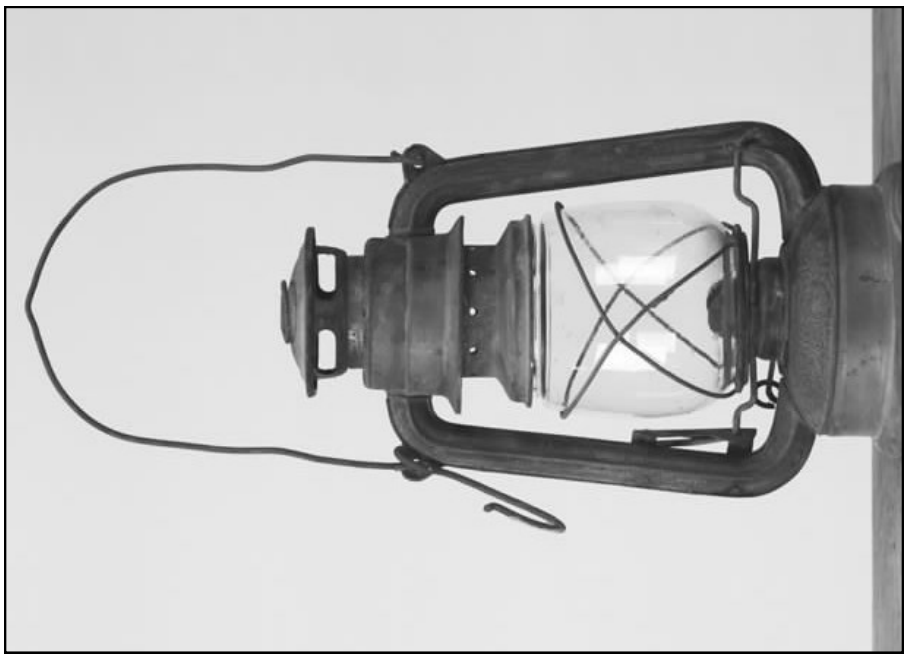
1949. Machine à laver électrique. Essorage du linge.

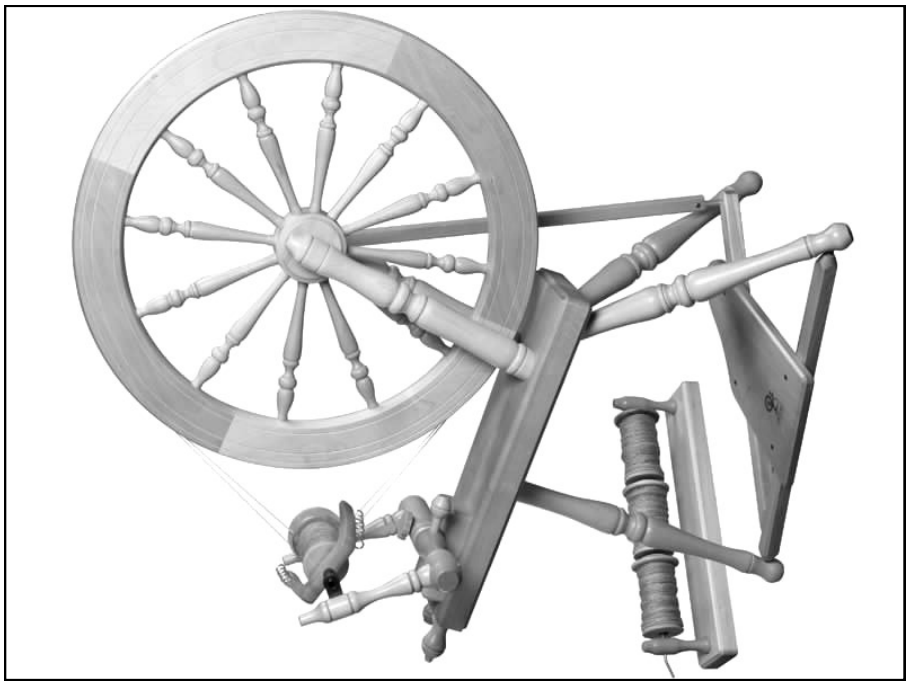
# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

**IMAGES DU JEU (À PHOTOCOPIER SUR DU CARTON, ET DÉCOUPER)**

# *Activité no. 3 : Jeu du souvenir (suite)*

**IMAGES DU JEU (À PHOTOCOPIER SUR DU CARTON, ET DÉCOUPER)**

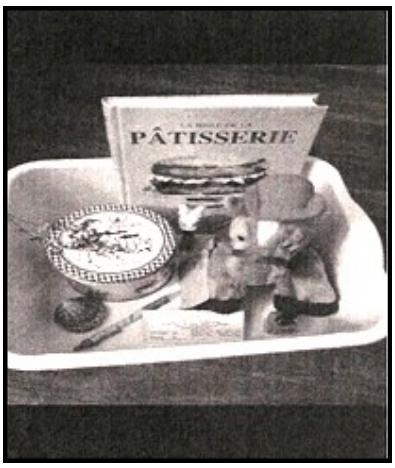




# *Activité no. 4 : La Boîte à souvenirs*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne raconte, à l'aide de la manipulation d'objets, un souvenir ou une anecdote que chaque objet lui rappelle.




**MATÉRIEL REQUIS:**

- Une boîte ou autre contenant assez grand pour contenir une dizaine d'objets.
- Prendre des objets appartenant à la personne.
- Ex: bijou, tasse, bibelot, crayon, carnet, photo, etc.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Remettre la boîte contenant les objets à la personne (recouvrir la boîte d'un foulard ou mettre un couvercle sur la boite).
- ⇨ Demander à la personne de fermer ses yeux et de piger un objet (ouvrir la boîte lorsque la personne a les yeux fermés).
- ⇨ Demander à la personne de toucher et de manipuler l'objet pour deviner ce qu'elle a choisi.
- ⇨ Demander à la personne de raconter un souvenir ou une anecdote que l'objet évoque en elle.
- ⇨ Répéter le jeu avec les autres objets, ou jusqu'à ce que la personne veuille changer d'activité.

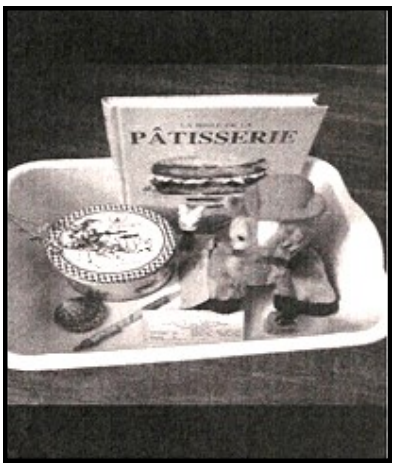
**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1:***

- ⇨ La personne choisit directement l'objet dans le contenant.
- ⇨ Elle raconte un souvenir ou une anecdote que cet objet lui rappelle.
- ⇨ Le jeu se répète avec les autres objets ou jusqu'à ce que la personne veuille changer d'activité.

# *Activité no. 4 : La Boîte à souvenirs (suite)*

***Variante 2:***




- ⇨ La personne aidante débute en donnant un exemple: elle prend un objet et raconte un souvenir ou une anecdote. Ensuite, c'est au tour de la personne aidée. La personne aidante dirige et aide l'autre en posant des questions.
- ⇨ Est-ce que cet objet vous fait penser à une personne?
- ⇨ Avez-vous utilisé cet objet lors d'une journée précise ou d'un évènement particulier?
- ⇨ Quand et où avez-vous acheté cet objet?
- ⇨ Avez-vous reçu cet objet en cadeau?

**CONSIGNES:**

- Être patient. Si la personne ne trouve pas de souvenir ou d'anecdote, lui laisser le temps de réfléchir ou de lui faire parler de l'objet (texture, forme, utilité).
- Interagir avec la personne. Évitez de l'interrompre ou de parler en même temps qu'elle.
- Je place mes attentes en fonction de ce que sa mémoire lui permet de nous raconter. Éviter de préciser des détails ou exactitudes sur les événements racontés par la personne même si elle ne reflète pas la réalité ou vos souvenirs. Cette activité est simplement une occasion de s'exprimer et d'échanger avec vous.
- Démontrer de l'intérêt à ce que la personne raconte, exemple: « C'est intéressant. », « Je ne savais pas que tu avais fait cela. », «Je suis curieux (se) de savoir la suite. », «Peux-tu me donner plus de détails? »
- Remercier la personne d'avoir partagé ses souvenirs.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Alexe Lemelin Martin, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 5 : Musico-Liens*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne identifie des souvenirs à l'écoute d'une chanson.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Un média audio tel que; site internet, vinyle, cassette, disque compact (CD)
- Un support pour lire le média que vous aurez choisi
- Un cahier de chansons pour vous inspirer
- Une musique que la personne aime et connaît ou lui faire découvrir une musique nouvelle

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Écoutez de la musique avec la personne ou lui faire écouter de la musique seule.
- ⇨ Dansez avec elle ou demandez-lui de faire une démonstration de la danse en lien avec la musique choisie. Si la personne ne peut danser debout, bouger les bras avec elle ou tapez du pied en suivant le rythme de la musique.
- ⇨ Demandez à la personne d'exprimer un souvenir en lien avec la musique choisie.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1 :***

- ⇨ Demandez-lui de chanter sur les paroles de la chanson ou chantez avec elle.
- ⇨ Posez-lui des questions
- ⇨ Est-ce que cela lui rappelle quelque chose?
- ⇨ Est-ce que c'est une de ses chansons ou musiques préférées?
- ⇨ Reconnaît-elle l'interprète?
- ⇨ Quel est le titre de la chanson?

# *Activité no. 5 : Musico-Liens (suite)*

***Variante 2:***

- ⇨ Fredonnez ensemble ou demandez-lui de fredonner la mélodie.
- ⇨ Profitez de ce moment passé ensemble pour discuter de la chanson – auteur, année.
- ⇨ Demandez-lui si elle pense à quelque chose de précis en écoutant la musique.

**CONSIGNES:**

- Restez à l'écoute de la personne et de ses besoins qui peuvent surgir durant l'activité.
- La durée de l'activité est à votre discrétion. L'important c'est que la personne vive un moment agréable.
- Prenez des pauses au besoin, laissez le temps à la personne de se détendre et de se concentrer sur les chansons.
- Choisissez un moment propice à l'écoute et aux discussions.
- Parfois, la musique peut faire déclencher certaines émotions ou certains souvenirs. Laissez le temps à la personne de vivre ceux-ci, de les exprimer ou de les partager avec ses proches. Il en va de même pour vous!
- Certaines personnes peuvent être timides de chanter, de danser et de discuter, encouragez-les de façon positive (main sur l'épaule, main dans la main, tapez dans les mains, clin d'œil, encouragements verbaux).
- Cette activité peut se dérouler avec plusieurs personnes ou en famille.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Mathieu Michaud et Nazaëlle Lefebvre-Poirier, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 6 : Un métier et ses outils*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne identifie les outils reliés à chacun des métiers.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Préparez une liste de métiers qui a un sens pour la personne.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Énumérez les outils pour exécuter le métier nommé.
- ⇨ Exemple:
  - Joueur de hockey: patin, bâton de hockey, rondelle, jambière, casque, protège-cou, patinoire, épaulettes, chandail, bas ...

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1:***

- ⇨ Posez des questions sur les métiers que la personne a exercés au cours de sa vie.

***Variante 2:***

- ⇨ Imaginez une action et énumérez les étapes, exemple:
  - ◊ Ramassez les feuilles d'automne
  - ◊ Habillement : gants de travail, bottes
  - ◊ Outils nécessaires : râteau, brouette, sacs pour empocher les feuilles ou bac de récupération.

# *Activité no. 6 : Un métier et ses outils (suite)*

**CONSIGNES:**

- Cette activité est simplement une occasion de s'exprimer et d'échanger.
- Montrez de l'intérêt à ce que la personne raconte.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

**EXEMPLES DE MÉTIERS AVEC LEURS OUTILS :**

⇨ Enseignant: tableau, craie, chaise, pupitre, livre, règle, crayon, efface, feuille, cahier, agrafeuse, ruban adhésif, marqueur, ordinateur, porte-document, image, etc.

⇨ Coiffeuse: ciseaux, chaise, séchoir, brosse, peigne, rasoir, bigoudi, rouleau, filet, pince à cheveux, fer à friser, fer plat, serviette, teinture, permanente, cape de plastique, mousse coiffante, fixatif, etc.

⇨ Couturière: fil, aiguille, dé, ciseaux, bouton, épingle, craie, crayon marqueur, machine à coudre, ruban, patron, bouton à pression, agrafe, tissu, bobine, dentelle, fer à repasser, règle, etc.

⇨ Charpentier: marteau, clou, scie ronde, vis, papier à sabler, niveau, ruban à mesurer, tournevis, égoïne, équerre, pied biche, ciseau, lampe de poche, pince, scie, corde, etc.

⇨ Cordonnier : cuir, poinçon, cirage, aiguille, clou, brosse à polir, machine à coudre, colle, fil, lacet, semelle, boucle de métal, talon, teinture, velcro, œillet, mousqueton, huile, anneau, bouton, etc.

# *Activité no. 6 : Un métier et ses outils (suite)*

**EXEMPLES DE MÉTIERS AVEC LEURS OUTILS (SUITE) :**

- ⇨ Plombier: pince, tuyau, coude, marteau, tournevis, lampe de poche, ruban à téflon, adhésif, colle, attache, manchon, raccord, réservoir, clapet, brosse, clé à molette, coupe tuyau, etc.

- ⇨ Secrétaire: bureau, chaise, ordinateur, téléphone, papier, crayon, enveloppe, timbre, règle, photocopieur, imprimante, agenda, agrafeuse, trombone, ruban adhésif, efface, marqueur, etc.

- ⇨ Prêtre : hostie, vin, ciboire, calice, confessionnal, soutane, col romain, huile sainte, eau bénite, texte sacré, bible, ostensoir, bénitier, clochette, burette, encensoir, aube, cordon, missel, etc.

- ⇨ Pêcheur: canne à pêche, vers, hameçon, mouche, épuisette, bateau, moteur, sonore, chasse moustique, chapeau, permis de pêche, glacière, plomb pour peser, pince, seau, fil à pêche, etc.

- ⇨ Agriculteur: tracteur, semence, engrais, pelle, fourche, râteau, pioche, remorque, tournevis, marteau, faucille, pulvérisateur, souffleuse à neige, tondeuse, râteau à foin, etc.

- ⇨ Infirmière: stéthoscope, gant, crème, garrot, aiguille, seringue, pansement, thermomètre, pèse-personne, crayon, papier, appareil à pression, uniforme, diachylon, etc.

# *Activité no. 7 : Mes mots-liens*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne identifie des objets et puisse faire des liens avec son quotidien.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Tout objet qui est facilement déplaçable dans une maison et qui est en lien avec le quotidien du participant. Exemples:
  - ⇨ Une tasse à café, une cuillère à thé, des cubes de sucre, du lait et la cafetière sont des objets en lien avec la routine du café.
  - ⇨ Une brosse à dents, un tube de dentifrice, une serviette et un pain de savon sont en lien avec la routine de l'hygiène.
  - ⇨ Des légumes, des fruits, des ustensiles, des assiettes et des bols, sont en lien avec ce que l'on retrouve dans une cuisine.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Se retrouver à une table ou tout autre endroit plane pour disposer les objets trouvés.
- ⇨ Mettre la personne à son aise à l'endroit où sont les objets.
- ⇨ Posez des questions telles que:
- ⇨ Où se retrouvent ces objets dans la maison?
- ⇨ À quoi servent-ils?
- ⇨ De quelle manière les utilisent-ont?

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1 :***

Selon les capacités de la personne, poursuivez l'activité avec d'autres questions:

- ⇨ Quand peux-tu utiliser cet objet?
- ⇨ Quels liens peux-tu faire avec les autres objets placés devant toi?

# *Activité no. 7 : Mes mots-liens (suite)*

***Variante 2 (Cette activité favorise la mobilité)***

- ⇨ Vous pouvez répéter l'activité à l'extérieur de la maison, lorsque vous prenez une marche ou faites du jardinage, des travaux, etc.
- ⇨ Selon la saison, vous pouvez jaser sur:
  - Les essences d'arbre ou des autres plantes et fleurs
  - Les types de maisons de notre entourage
  - La décoration ou l'aménagement paysager des maisons avoisinantes
  - Les objets que l'on retrouve sur notre terrain, au parc ou ailleurs.
- ⇨ Faites le jeu à tour de rôle et remémorez-vous des souvenirs liés à cet objet.
- ⇨ Votre participation à l'activité peut l'encourager à raconter une anecdote ou un souvenir.

**CONSIGNES:**

- Restez à l'écoute de la personne et des besoins qui peuvent surgir durant l'activité. Par exemple, prendre des petites pauses si vous voyez qu'elle en a besoin.
- L'activité peut durer le temps que vous désirez, mais il est important de respecter les limites de la personne.
- Donnez le temps de réfléchir et de faire des liens avec les objets est une bonne manière de voir ses limites au niveau de la fatigue et de la capacité cognitive.
- Adaptez l'activité en donnant des indices, afin d'aider la personne à être capable de répondre et de faire des liens.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Mathieu Michaud et Nazaëlle Lefebvre-Poirier, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles !*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne puisse réussir 2 formes avec les pièces de 1 ¢ dans les 30 minutes.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Fiche d'images et de mots
- 15x 1 ¢ ou jetons
- Une table où on peut faire glisser des objets

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ L'aidant lit le mot dans un des cadres de la page 1 avec le nombre de 1¢ pour faire exécuter la figure désirée.
- ⇨ Le participant reproduit la forme demandé en glissant les 1¢, sur la table.
- ⇨ Validez sa réponse en regardant au verso de la page 1 au numéro de la figure demandée.
- ⇨ Recommencez les étapes pour chacune des autres formes.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1:***

- ⇨ Demandez à la personne de faire les formes qu'elle voit au verso de la page 1.

***Variante 2:***

- ⇨ La personne tient un bol d'une main et de l'autre elle fait tomber tous les 1¢ dans le bol.

**CONSIGNES:**

- L'utilisation des 1¢ n'est pas obligatoire, pourvu que les pièces soient circulaires et de diamètre égal.
- Le temps de l'activité varie en fonction de l'intérêt de la personne.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Isabelle Grenier, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles ! (suite)*

| | |
|---|---|
| 1. Carré<br>4 pièces | 2. Pyramide<br>3 pièces |
| 3. Cercle<br>6 pièces | 4. Pyramide<br>6 pièces |
| 5. Fleur<br>7 pièces | 6. Pyramide<br>10 pièces |
| 7. Bonhomme Sourire<br>8 pièces | 8. Pyramide<br>15 pièces |

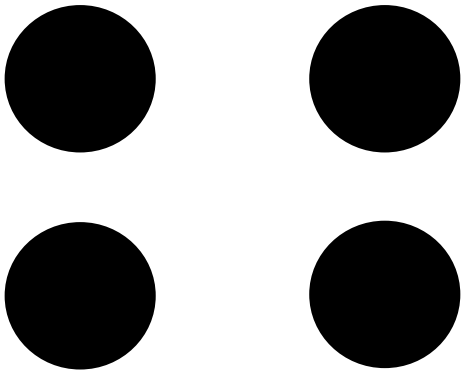
# *Activité no. 8: Des 1 cents encore utiles (suite)*

**POCHETTE POUR LES IMAGES ICI**

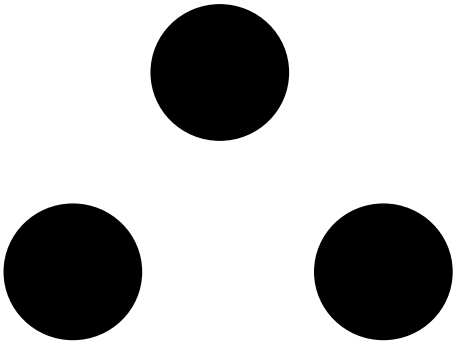
# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles ! (suite)*

**FIGURES RÉALISÉES:**

1.



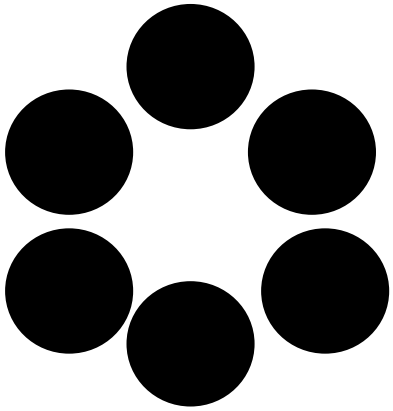
2.



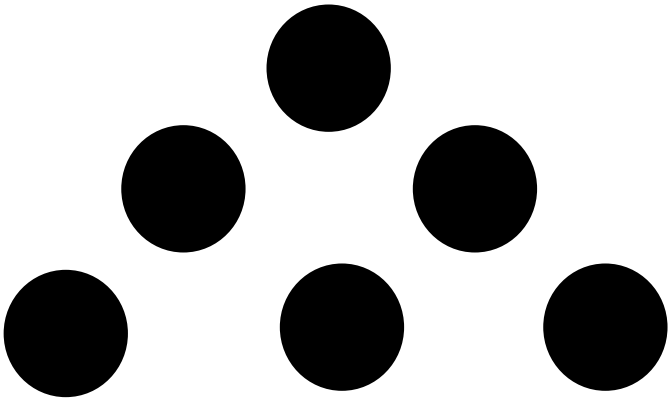
# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles ! (suite)*

**FIGURES RÉALISÉES:**

3.



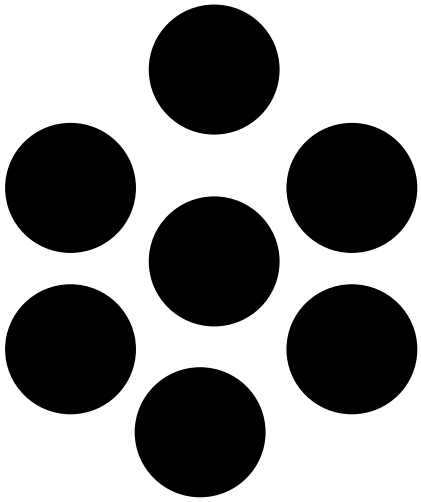
4.



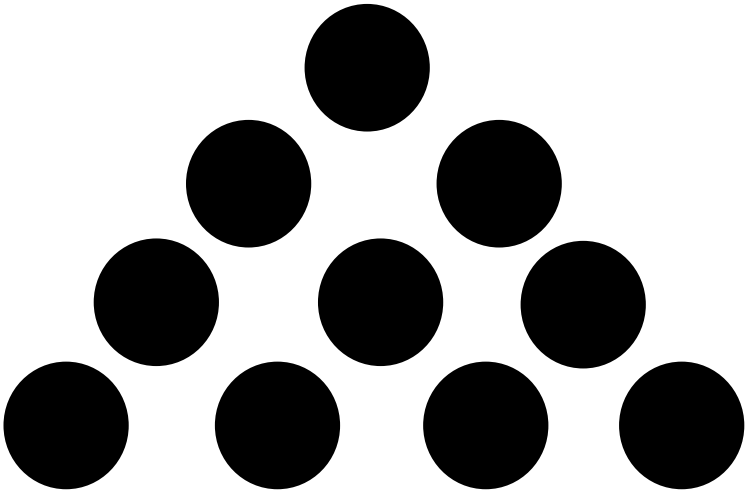
# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles ! (suite)*

**FIGURES RÉALISÉES:**

5.



6.

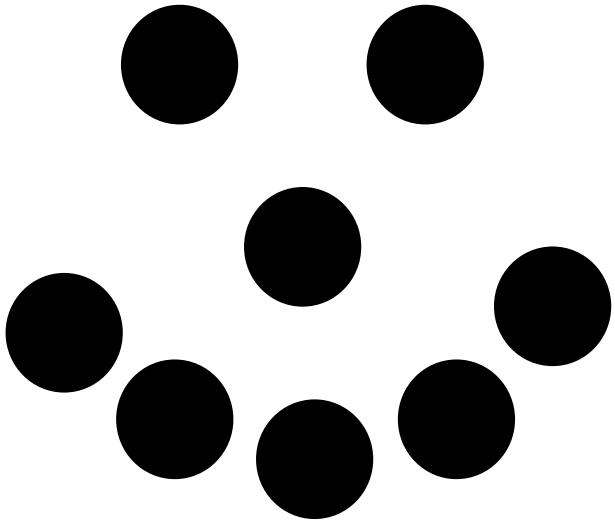


# *Activité no. 8 : Des 1 cents encore utiles ! (suite)*

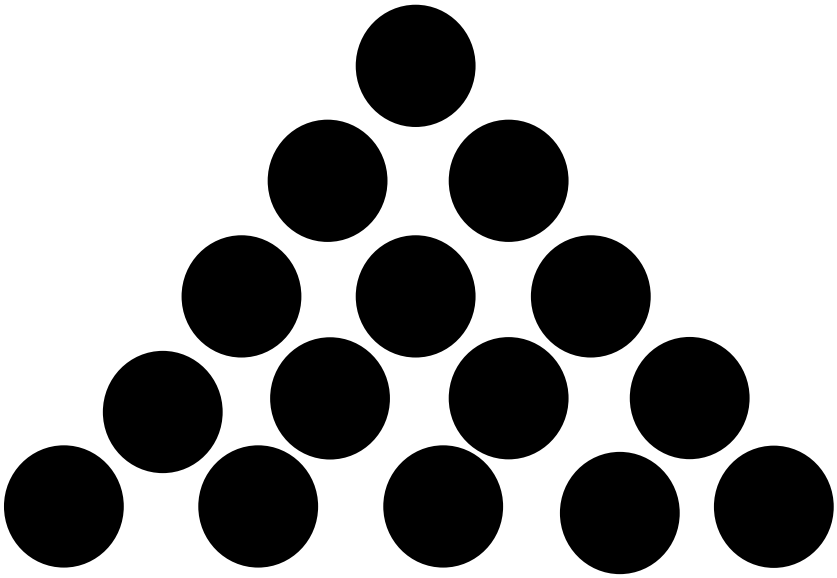
À DÉCOUPER

**FIGURES RÉALISÉES:**

7.



8.



# *Activité no. 9 : L'objet a disparu*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

La personne devra nommer l'objet manquant.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Cinq objets ou plus de dimension à votre choix, comme un livre, un crayon, une cuillère de bois, une clé, une télécommande de télévision, etc.
- Utilisez des objets trouvés à l'endroit où vous allez faire l'activité.
- Un foulard ou tissu assez grand pour recouvrir les objets.
- Se retrouver à une table ou tout autre endroit plane pour disposer les objets trouvés.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Disposez de 3 à 5 objets devant la personne et demandez-lui de mémoriser les objets en les nommant.
- ⇨ Ensuite, vous recouvrez les objets avec le foulard et retirez un objet en le cachant dans le foulard.
- ⇨ La personne doit nommer l'objet qui a disparu.
- ⇨ Si la personne a de la difficulté à se souvenir de l'objet disparu, donnez des indices.
- ⇨ Refaire cette activité à plusieurs reprises avec différents objets qui vous entourent.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1 : Cette variante est plus facile***

- ⇨ Une fois les objets mémorisés, placez le foulard de manière à cacher les mains de la personne. Demandez-lui de fermer les yeux le temps de glisser un objet dans ses mains.
- ⇨ La personne devra nommer cet objet.
- ⇨ Si la personne a de la difficulté à trouver l'objet, donnez des indices ou nommez les objets qui restent sur la table.
- ⇨ Refaire ce jeu en variant les objets.

# *Activité no. 9 : L'objet a disparu (suite)*

***Variante 2: Cette variante est plus difficile.***

- ⇨ Augmentez le nombre d'objets, 5 à 7 objets et demandez à la personne de mémoriser leurs emplacements exacts sur la table.
- ⇨ Vous couvrez les objets d'un foulard et changez l'emplacement d'un ou plusieurs objets en tenant compte de leurs endroits initiaux.
- ⇨ Enlevez le foulard et demandez-lui où était placé chaque objet au début de l'activité.
- ⇨ Si la personne n'est pas capable de trouver l'ordre des objets, donnez des indices ou recommencez l'activité avec moins d'objets.

**CONSIGNES:**

- Respectez le rythme et les capacités de la personne.
- Facilitez l'exercice afin que la personne vive des petites victoires comme en lui laissant plus de temps pour réfléchir et en donnant des indices.
- Le jeu peut être refait même si la personne a de la difficulté, afin de continuer à travailler sa mémoire en prenant plus de temps ou moins d'objets.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Jesse Plante, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 10 : Connais-tu tes aliments?*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Après avoir pris contact avec un aliment par l'un de ses sens, le participant sera en mesure de nommer l'aliment et de l'associer à un plat cuisiné où l'on peut retrouver cet aliment ou un breuvage.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Une variété d'aliments pouvant être perçus par les sens soit: l'odorat, le toucher et le goûter.
- Un bandeau ou un foulard pour couvrir les yeux.
- Trois images indiquant les sens de l'odorat, du toucher, du goûter que vous trouverez dans les magazines, les circulaires, les journaux ou internet.
- Du café – il servira à neutraliser les odeurs précédentes. Ainsi, lorsque la personne ne peut plus percevoir les différentes odeurs, on peut continuer le jeu après avoir humé un peu de café.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Choisir un des sens en utilisant les images.
- ⇨ Mettre un bandeau sur les yeux du joueur ou lui demander de fermer les yeux.
- ⇨ S'il choisit l'odorat, lui faire sentir un aliment.
- ⇨ S'il choisit le toucher, lui mettre un aliment dans les mains pour qu'il puisse le manipuler.
- ⇨ S'il choisit le goût, lui faire goûter un aliment.
- ⇨ Une fois que l'aliment est deviné, la personne doit associer cet aliment à un plat cuisiné où l'on peut retrouver cet aliment ou ce breuvage.
- ⇨ Choisir un autre sens et recommencer.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1: un peu plus facile.***

- ⇨ Ne pas demander à la personne d'associer l'aliment à une recette, juste le nommer.

# *Activité no. 10 : Connais-tu tes aliments?*

***Variante 2 : plus facile encore***

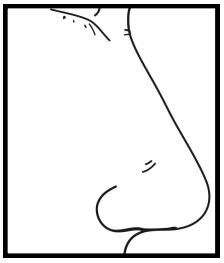
⇨ La personne ne porte pas de bandeau et n'a qu'à nommer l'aliment afin de stimuler ses sens. Demandez-lui si elle aime ou pas l'aliment par la texture, l'odeur ou le goût.

**CONSIGNES:**

- Préparer une vingtaine d'aliments avant le début de l'activité.
- Lorsque la personne doit goûter un aliment, prenez un aliment qui est petit telle une croustille ou bien préparez des petites bouchées de cette façon, vous évitez le gaspillage. Et bien choisir les aliments en faisant attention au risque d'étouffement.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.

# *Activité no. 10 : Connais-tu tes aliments?*

**EXEMPLES D'ALIMENTS QUE VOUS POUVEZ UTILISER POUR CETTE ACTIVITÉ.**

| | |
|---|---|
| ***Odorat:*** prendre des aliments qui dégagent une forte odeur.<br>• Des essences (vanille, clou de girofle, etc.)<br>• Des épices (paprika, basilic, curry, etc.)<br>• De l'ail<br>• Des fruits (citron, orange, banane, etc.)<br>• Du vinaigre |  |
| ***Toucher:*** tout aliment qui se manipule.<br>• Pêche (douceur)<br>• Kiwi (rugosité)<br>• Navet (dureté)<br>• Banane (mollesse)<br>• Des ingrédients secs (sel, farine, sucre, etc.)<br>• Du riz<br>• Des pâtes alimentaires | |
| ***Goût:*** prendre des aliments qui ont un goût prononcé.<br>• Des croustilles (au fromage, au vinaigre, BBQ, etc.)<br>• Des petits fruits (raisin, fraise, framboise, bleuet, etc.)<br>• Des légumes (céleri, carotte, poivron, patate, navet, etc.)<br>• Des céréales, des biscuits | |

***Fiche d'activité créée par Gabriel Michaud et Valérie Thibault, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 11 : Le dessin dans la cassonade*

**OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ:**

La personne sera capable de reproduire un dessin dans la cassonade à l'aide d'une main. La personne pourra exprimer, après avoir fait le dessin, ce qu'elle a ressenti et à faire part de ses souvenirs qui ont surgi lors de l'exercice.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Un grand bac ou une grande assiette selon ce que vous avez à la maison.
- Un sac de cassonade, de farine ou du sable de couleur que l'on trouve facilement dans les magasins d'escompte.
- Un bâton à café, un bâton de popsicle ou un crayon
- Images, dessins ou objets usuels

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ La personne peut être assise ou debout selon ses capacités.
- ⇨ Choisir une image ou un objet selon ses intérêts.
- ⇨ La personne visualise l'image ou l'objet pour faire le dessin sans appui visuel.
- ⇨ À l'aide d'un des outils ou de ses doigts, la personne fait un dessin directement dans la cassonade.
- ⇨ Questionnez:
    - Qu'est-ce qu'elle ressent?
    - Quels sont les souvenirs qui surgissent?

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1 :***

- ⇨ La personne utilise l'appui visuel pour apporter des améliorations au dessin.

# *Activité no. 11 : Le dessin dans la cassonnade*

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) SUITE :**

***Variante 2 :***

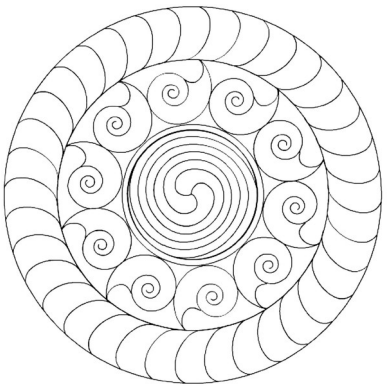
⇨ La personne crée une œuvre selon l'inspiration du moment, sans directive.

**CONSIGNES:**

- Adopter une attitude positive.
- Choisir une image imprimée ou un objet selon les intérêts de la personne.
- Encourager la personne tout au long de l'activité.
- Demander à la personne d'exprimer ses impressions.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

***Fiche d'activité créée par Stéphanie Moquin-Paquin, Cégep régional de Lanaudière.***

# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas*



**OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ:**

Favoriser la concentration, la créativité et la dextérité de la personne en dessinant des mandalas. Créer un moment de détente.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Crayons de couleur de bois ou de feutre.
- Modèles de mandalas inclus.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Sortir ses crayons de couleur.
- ⇨ La personne choisit un mandala parmi les modèles proposés aux pages suivantes.
- ⇨ La personne doit colorer les espaces en alternant les couleurs afin d'éviter que les deux espaces côte à côte soient de la même couleur.
- ⇨ Chaque partie du mandala doit être colorée.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

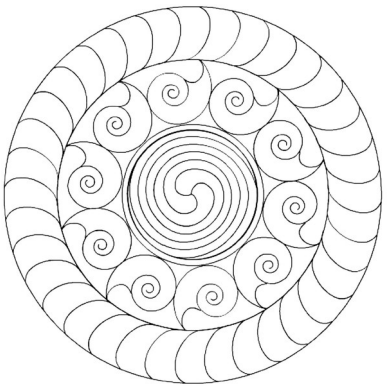
***Variante1 (plus facile)***

- ⇨ Si la personne a de la difficulté à choisir ses couleurs, restreignez le choix de couleur ou faite-lui choisir entre deux couleurs.
- ⇨ Choisir un modèle de mandala qui a des lignes simples et aérées.
- ⇨ Les espaces côte à côte peuvent être de la même couleur.

***Variante 2 : plus facile que la variante 1***

- ⇨ Coloriage libre pour dessiner le mandala en entier. Il n'y a pas de règle; la personne peut colorier le mandala comme elle le désire.

# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas (suite)*



**CONSIGNES:**

- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

**ACTIVITÉ INSPIRÉE DE :**

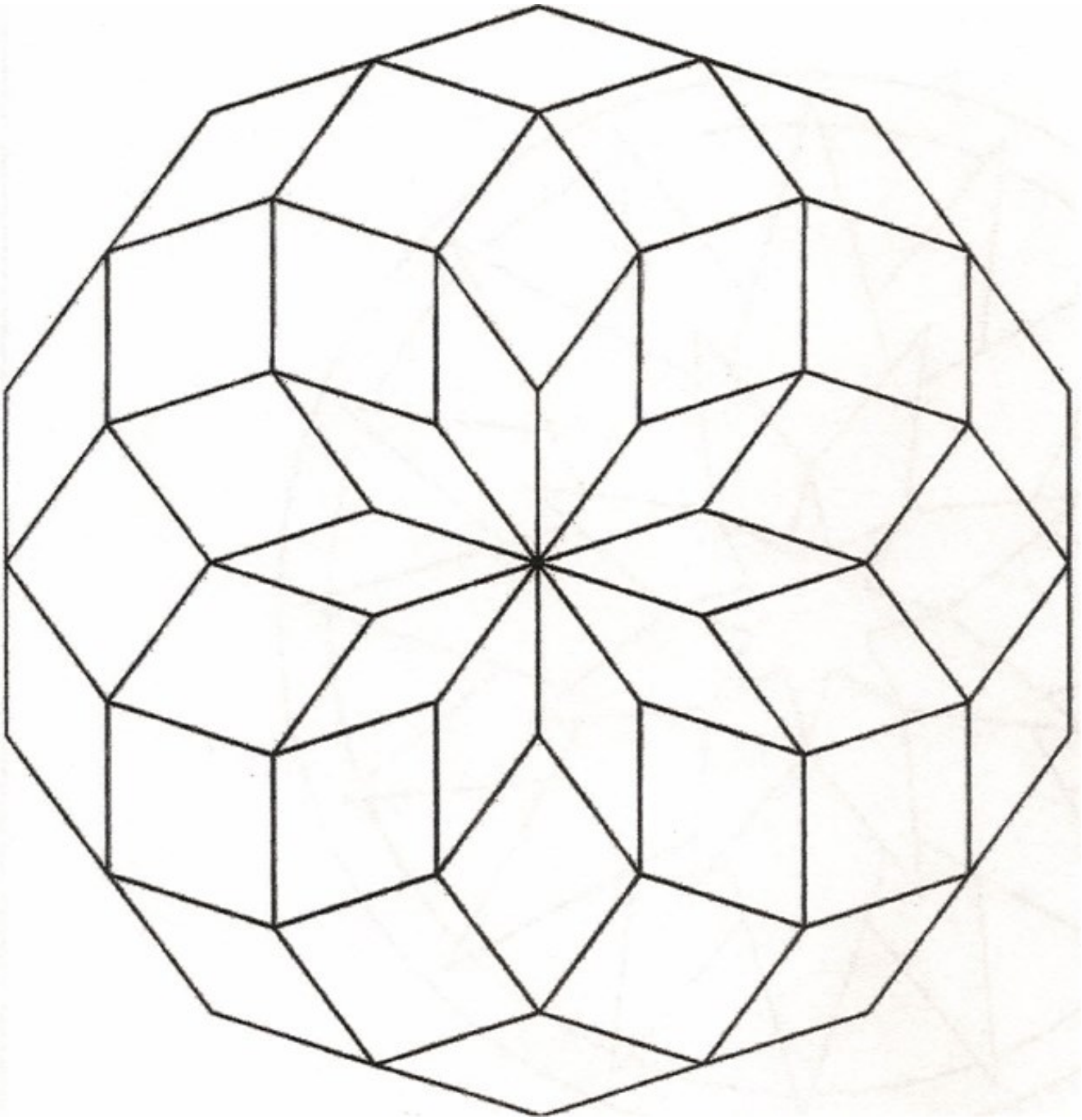
http://mandalas.coloritou.com
http://fr.hellokids.com/r_3047/coloriage/coloriages-pour-adulte
http://www.coloriez.com/coloriage-mandalas.html
http://www.hellokids.com/search?recherche=mandala&search_go=

Des livres de mandala sont également vendus dans les magasins à grande surface, les magasins d'escomptes ou les librairies. Vous pouvez remplacer les mandalas par des cahiers à colorier qui contiennent des dessins d'animaux, de fleurs, des autos, ou autres, selon les goûts de la personne.

***Ficher d'activité adaptée par Catherine Bélanger et Myriam Tessier, Cégep régional de Lanaudière.***

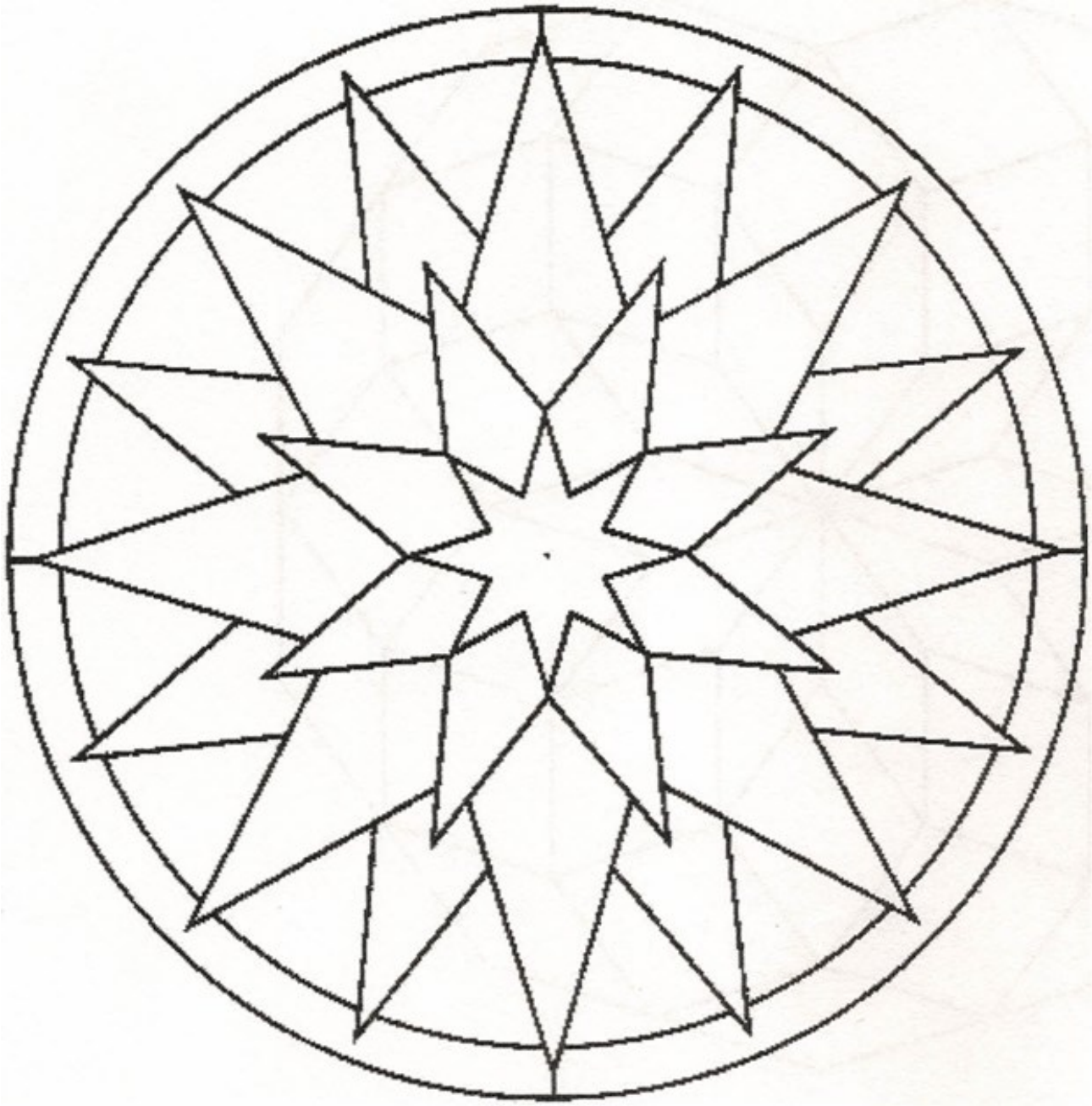
# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas (suite)*

**REPRODUIRE CE MODÈLE DE MANDALA AU BESOIN:**



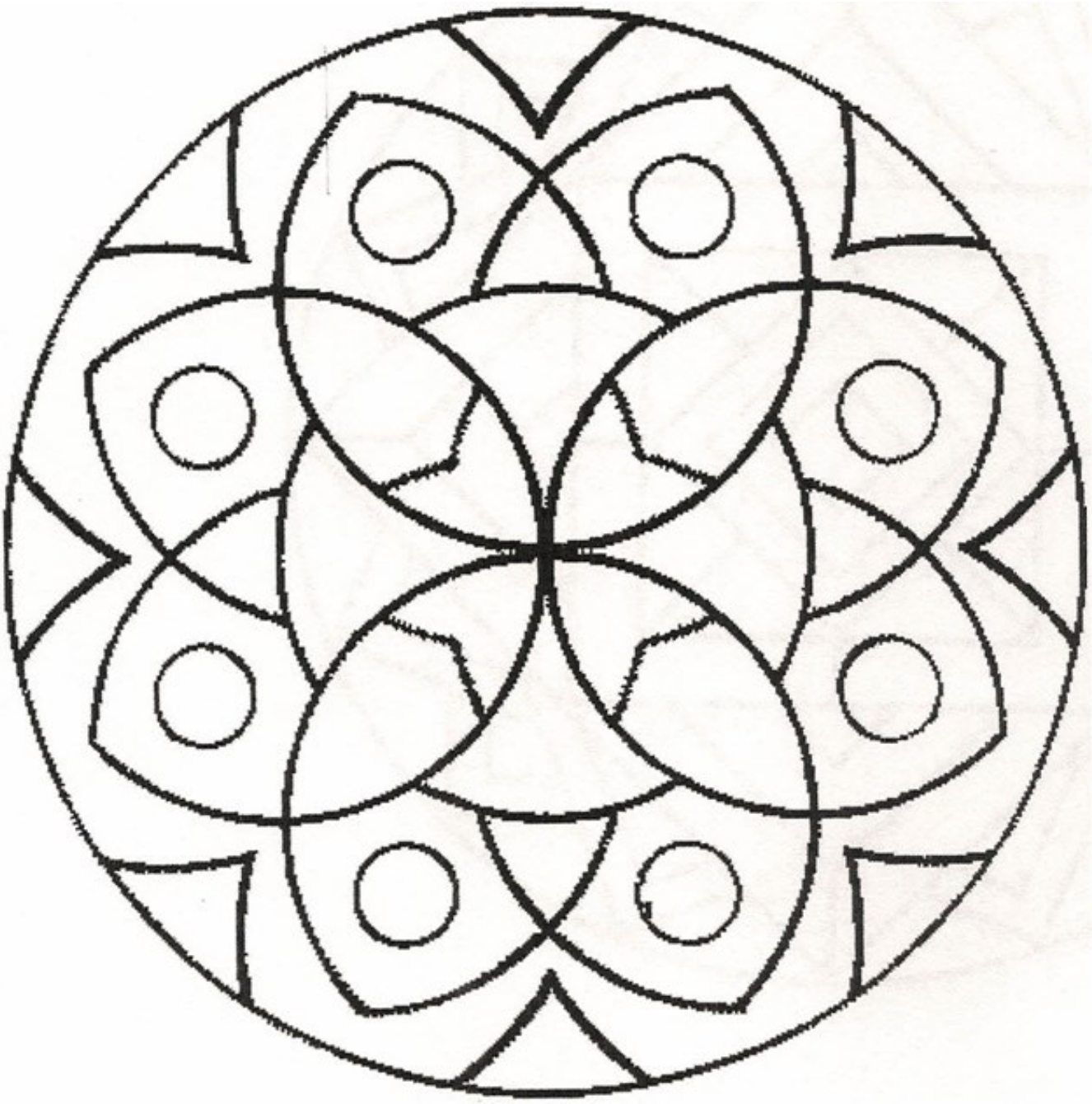
# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas (suite)*

**REPRODUIRE CE MODÈLE DE MANDALA AU BESOIN:**



# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas (suite)*

**REPRODUIRE CE MODÈLE DE MANDALA AU BESOIN:**



# *Activité no. 12: Dessinons des mandalas (suite)*

**REPRODUIRE CE MODÈLE DE MANDALA AU BESOIN:**

# *Activités en famille ou en groupe*

# *Activités et jeux en groupe*

Cette section du recueil favorise les activités familiales ou de groupe, afin de permettre à l'entourage de la personne de continuer à agir ou interagir avec elle, de communiquer autrement avec la personne tout en favorisant un climat de jeu, de réjouissance, de plaisir partagé. En plus, ce type d'activité permet à la personne et au proche aidant d'être entourés, d'avoir une vie sociale et de savoir qu'ils peuvent toujours compter sur quelqu'un.

Pourquoi persister à continuer de bouger et poursuivre nos activités physiques et intellectuelles, malgré l'âge avancé et la présence d'une ou plusieurs maladies chroniques?
À tout âge et peu importe la condition de la personne, il s'avère important de solliciter les principales fonctions cognitives comme la mémoire, l'attention, le langage et l'orientation temporelle et spatiale, car chaque activité, quelle qu'elle soit, apporte des bienfaits insoupçonnés et garde la dignité de la personne

La mémoire est essentielle pour retenir des informations comme la date d'un rendez-vous, la prise d'un médicament, un fait d'actualité, où on a rangé son portefeuille, le prénom des petits-enfants, la visite de la famille, d'un ami et dans les cas plus avancés, se souvenir d'avoir en marche un objet électrique.

L'attention est indispensable pour suivre une conversation dans un endroit public, pour regarder une émission ou un film en entier, pour planifier et organiser un travail, pour finir une tâche avant de passer à autre chose.

L'orientation temporelle et spatiale aide à savoir la date du jour, à se souvenir de vos rendez-vous de la semaine, à s'orienter dans la journée et organiser ses activités. Déficitaire, il peut également amener à ne pas se retrouver dans un centre commercial, à s'égarer sur un chemin pourtant connu ou même à ne plus connaître son adresse.

# *Activités et jeux en groupe*

Le langage sans stimulation peut entraîner un manque de vocabulaire comme ne pas retrouver un mot, l'avoir « sur le bout de la langue », avoir de la difficulté à formuler une phrase cohérente, ne pouvoir expliquer l'endroit où on a mal et une diminution de la richesse de la conversation.

En plus du maintien de ces fonctions, on doit compter tous les autres effets bénéfiques sur la santé physique et mentale:

- Maintenir les habiletés motrices et l'autonomie dans ses déplacements.
- Prévenir les chutes.
- Éviter l'isolement.
- Entretenir ses liens sociaux.
- Se sentir apprécié et valorisé.
- Avoir un regard positif de sa vie.
- Favoriser la stimulation et l'effort intellectuel pour maintenir ses capacités cognitives.
- Développer ses capacités d'adaptation à toutes sortes de situations.
- Maintenir sa qualité de vie.
- Répondre aux besoins de divertissement, de distraction et d'évasion.

Aux effets bénéfiques que la personne peut en retirer, s'ajoute une multitude de bienfaits pour le proche aidant et son entourage immédiat.
Et le plus important de ceux-ci est le fait de se sentir soutenu par sa famille et son entourage.

**Nous vous souhaitons de passer ensemble de nombreuses heures de plaisir.**

# *Activités et jeux en groupe*

Pour les jeux de groupe, il est souhaitable de porter une attention particulière aux consignes suivantes afin de favoriser la participation de la personne:

- Privilégiez le climat au lieu du résultat, mettez l'effort sur l'ambiance, le plaisir ressenti.
- Utilisez les prénoms et les noms de famille dans les conversations, évitez les pronoms personnels comme «il» ou «elle a dit».
- Choisissez une activité selon les habilités et les intérêts de la personne.
- Vérifiez si vous avez l'accord de la personne avant de commencer.
- Donnez des consignes claires, simples et répétez-les au besoin.
- Favorisez les phrases de forme positive, elles sont plus simples à comprendre.
- Amenez doucement les changements de conversation.
- Quand la personne parle, je suis patient et je l'écoute jusqu'au bout de son idée sans l'interrompre. Je lui laisse le temps de trouver ses mots et de finir ses phrases.
- Encouragez la personne et félicitez-la à chaque bon geste. Transformez ses erreurs en découvertes.
- Posez des questions précises, à choix limités et qui demandent des réponses courtes.
- Rappelez-vous que corriger la personne, peut la conduire vers une situation d'échec.
- Facilitez l'activité afin que la personne vive des petites victoires.
- Laissez du temps pour réfléchir, pour trouver une réponse.
- Donnez des indices ou amorcez la réponse comme donner la première syllabe de la réponse.
- Assistez la personne pour accomplir l'activité et non le faire à sa place.

# *Activités et jeux en groupe*

| **Suggestions d'activités pour maintenir la motricité, l'équilibre et la masse musculaire:** |
|---|
| • Une marche pour se rendre au parc, faire quelques achats, se rendre à l'église, au restaurant ou chez un ami pour prendre un café<br>• Faire de la bicyclette<br>• Se masser les pieds ou les mains avec une balle de tennis |

| **À la mesure de ses capacités, renforcez le sentiment d'utilité en invitant la personne à participer aux tâches ménagères ou aux travaux extérieurs de la maison:** |
|---|
| • Épousseter les meubles<br>• Passer le balai ou l'aspirateur<br>• Nettoyer les miroirs<br>• Arroser les plantes<br>• Plier le linge<br>• Coudre un bouton<br>• Jardiner<br>• Tondre la pelouse<br>• Laver la voiture<br>• Ramasser les feuilles<br>• Étendre du linge sur la corde |

# *Activités et jeux en groupe*

**Suggestions d'occupations pour maintenir les capacités manuelles, motricité fine et de préhension:**

- Trier par couleur des jetons de bingo
- Pour les hommes, trier et classer des vis, des écrous ou des clous par grandeurs
- Trier de la monnaie
- Manipuler de la pâte à modeler
- Boîte ou meuble de fouille pouvant contenir des objets personnels tels que foulard, chapeau, bijoux, photos, clés, petite boîte, trombone, crayon, élastique, bloc note, papier, montre ou cadran, peigne ou brosse à cheveux, etc.
- Boîte de texture: différents tissus, dentelle, soie, coton, polar, suède, cuir, laine, fil, nylon
- Regarder des revues, un album de photos, un calendrier ou des catalogues
- Découper des images dans des revues
- Faire une pelote de laine
- Découdre de vieux vêtements ou défaire un tricot
- Crocheter et tricoter
- Activité de peinture
- Scrapbooking.

**Suggestions pour solliciter les sens de l'odorat, du goûter, du toucher :**

- Laver et coiffer les cheveux.
- Manucure, pédicure.
- Massage.
- Maquillage .
- À l'aide des circulaires, préparer la liste d'épicerie.
- Préparer le café.
- Brasser une soupe, une sauce ou un mélange à gâteau.
- Couper les légumes.
- Mettre la table.
- Laver ou essuyer la vaisselle.

# *Activités et jeux en groupe*

**Suggestions pour solliciter et maintenir la mémoire, les souvenirs, les capacités intellectuelles et de concentration de la personne.**

- Écouter de la musique
- Chanter avec ou sans l'aide d'un cahier de chanson
- Danser sur une musique qu'il aime
- Écouter de la musique de détente ou des méditations guidées
- Jouer à des Jeux de mémoire, faire des mots mystères, des mots cachés, des mots entre-croisés ou Sudoku
- Jouer aux cartes: dame de pique, Skip-Bo, UNO, etc.
- Jouer à des jeux de société: Monopoly, Boggie, serpents et échelles, dames, Scrabble, Clue, etc.
- Lire les proverbes - activité no. 16
- Deviner les énigmes - activité no. 17

# *Activité no. 13 : Le bonhomme pendu*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

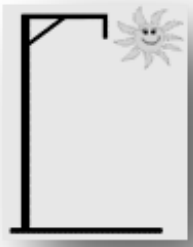
Trouver des mots en rapport avec un thème déterminé selon la saison ou un sujet d'intérêt pour la personne. Par exemple, des mots en rapport avec son métier, son passe-temps ou selon l'événement à souligner (fête, Halloween, Noël, Pâques, etc.)

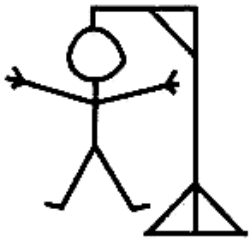
**MATÉRIEL REQUIS:**

- Crayon
- Feuille ou tablette pour écrire
- Vous pouvez utiliser un tableau noir avec craie ou un tableau blanc avec crayon feutre non permanent.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Choisir un thème et écrire plusieurs mots qui ont un lien avec le thème. Exemple: Pour l'automne les mots sont: récolte, racler les feuilles, pommes, changement d'heure, champignon, septembre, marche, forêt, équinoxe, etc.
- ⇨ Écrire la première lettre du mot choisi et faire un trait pour chaque lettre à trouver. Exemple: Bonhomme est le mot à trouver; B _ _ _ _ _ _ _ _ _
- ⇨ Dessiner l'échafaud.
- ⇨ Le jeu commence en demandant une lettre.
- ⇨ Si le mot contient cette lettre, l'écrire au-dessus du trait, si non, dessiner une partie du bonhomme sur l'échafaud.
- ⇨ Poursuivre en réclamant la 2ième lettre et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il y ait assez de lettres pour deviner le mot ou que le bonhomme sur l'échafaud soit complet.





# *Activité no. 13 : Le bonhomme pendu (suite)*

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1 :***

- ⇨ Il est possible de donner un indice lorsqu'une lettre est trouvée.
- ⇨ Écrivez les lettres choisies pour éviter la répétition d'une lettre qui a déjà été nommée.

***Variante 2 :***

- ⇨ Choisir des mots contenant peu de lettres
- ⇨ Écrire les lettres sur un bout de carton et faire piger la personne

**CONSIGNES:**

- Lorsque vous êtes nombreux, il est possible de jouer en équipe à tour de rôle.
- Les équipes demandent une lettre et peuvent se consulter.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 14 : Mot commençant par…*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne trouve le plus de mots qui commencent par la lettre que vous choisissez. Exemple avec la lettre P : papa, patron, poupée, poisson, propreté, pipe, police, poubelle, etc.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Papier ou tablette pour écrire
- Crayon
- Dictionnaire

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Préparez une liste de mots commençant par la lettre choisie. S'aider avec le dictionnaire.
- ⇨ Écrivez la lettre sur le papier
- ⇨ Demandez de trouver des mots qui commencent par la lettre choisie.
- ⇨ Inscrivez chaque mot sur le papier pour éviter la répétition.
- ⇨ Choisissez une autre lettre lorsque la personne ne trouve plus de mot.

**VARIANTES POSSIBLES:**

***Variante 1: plus facile***

- ⇨ Donnez un indice à la fois qui circonscrit de plus en plus le mot.
- ⇨ Exemple: indices pour le mot «Portugal»; un pays près de l'Espagne, là où l'on fabrique le porto, on y parle le portugais.
- ⇨ Prononcez la première syllabe du mot recherché.

***Variante 2 : plus difficile***

- ⇨ Trouver des mots qui ont la même terminaison tel que : al, in, ion, be ou une double consonne. Voir page suivante.

# *Activité no. 14 : Mot commençant par… (suite)*

**CONSIGNES :**

- Le dictionnaire est un excellent allié pour ce jeu.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

**MOTS AVEC LA LETTRE M DOUBLÉE:**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ammoniac | Commandite | Comme | Commencer | Commère | Commerce |
| Commis | Commissaire | Commotion | Communauté | Communiquer | Dommage |
| Emménager | Femme | Gamme | Grammaire | Gramme | Homme |
| Immature | Mammouth | Nommer | Pommade | Pomme | Pommier |

**MOTS AVEC LA LETTRE T DOUBLÉE:**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Abattre | Abattage | Abattoir | Attabler | Attache | Attaque |
| Attendu | Attentat | Atténuation | Attirail | Attraper | Attribut |
| Attribution | Barrette | Batte | Battre | Betterave | Camionnette |
| Canette | Clarinette | Colette | Coquette | Côtelette | Cottage |
| Croquette | Datte | Dette | Éprouvette | Frisette | Grotte |
| Lotte | Lutte | Nette | Paillette | Patte | Pierrette |
| Pompette | Sucette | Toilette | Toilettage | Trempette | Trompette |

# *Activité no. 14 : Mot commençant par… (suite)*

### MOTS AVEC LA LETTRE R DOUBLÉE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Arracher | Arranger | Arrestation | Arrêt | Arrière | Arriver | Arrondir |
| Arroser | Barrage | Barrière | Beurre | Bourreau | Bourrelet | Carré |
| Carrefour | Carrière | Carrosse | Carrousel | Charrette | Charrue | Correct |
| Correspond | Corriger | Courrier | Derrière | Erreur | Guerre | Irréel |
| Irrégulier | Irréparable | Irrésistible | Irrigation | Irritable | Irritant | Irruption |
| Jarretelle | Marraine | Marrant | Nourrir | Nourriture | Parrain | Perroquet |

### MOTS QUI SE TERMINENT PAR « ION »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Abréviation | Absolution | Accumulation | Accusation | Ascension | Attention |
| Bénédiction | Camion | Célébration | Champignon | Champion | Compétition |
| Constipation | Décision | Décoration | Ébullition | Fabrication | Félicitation |
| Opération | Question | Ration | Réunion | Station | Végétation |

### MOTS QUI SE TERMINENT PAR LE SON « A »

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Almanach | Ananas | Appât | Avocat | Bas |
| Bras | Cadenas | Candidat | Charabia | Chat |
| Climat | Coma | Commissariat | Débarras | Débat |
| Dégât | Diva | Drap | Estomac | Gars |
| Mât | Matelas | Panorama | Papa | Pyjama |
| Rat | Sofa | Tabac | Tracas | Verglas |

# *Activité no. 14 : Mot commençant par… (suite)*

### MOTS QUI SE TERMINENT PAR LE SON « AL »

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Chantal | Cheval | Confessionnal | Égal | Emmenthal |
| Festival | Hôpital | Joual | Journal | Laval |
| Local | Mal | Martial | Métal | Minimal |
| Népal | Pascal | Portugal | Récital | Régal |
| Roberval | Sénégal | Signal | Syndical | Verbal |

### MOTS QUI SE TERMINENT PAR LE SON « AN »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Artisan | Banc | Bilan | Bruyant | Commandant | Comment |
| Concurrent | Confident | Content | Contretemps | Correspondant | Encens |
| Évidemment | Flamand | Gagnant | Hareng | Maman | Onguent |
| Ouragan | Paon | Plant | Printemps | Rangement | Sang |
| Sentiment | Temps | Torrent | Trafiquant | Tympan | Volcan |

### MOTS QUI SE TERMINENT PAR LE SON « OR »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Accord | Alligator | Apport | Bord | Castor | Corps |
| Corridor | Décor | Dehors | Essor | Labrador | Mentor |
| Météore | Mord | Mort | Passeport | Porc | Rapport |
| Record | Support | Ténor | Tort | Transport | Trésor |

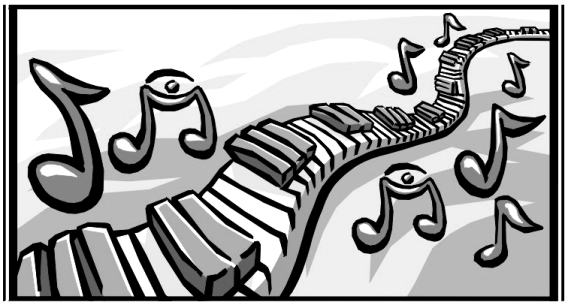
### MOTS QUI SE TERMINENT PAR LE SON « È »

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ballet | Banquet | Billet | Brevet | Briquet |
| Cabaret | Cabinet | Chalet | Décès | Duvet |
| Forêt | Harnais | Intérêt | Minerai | Moulinet |
| Muguet | Paix | Paquet | Perroquet | Portrait |
| Près | Prêt | Relais | Respect | Robinet |
| Sachet | Signet | Souhait | Succès | Volet |

# *Activité no. 15 : Complétez la chanson*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne puisse identifier une chanson à la lecture de quelques paroles.



**MATÉRIEL REQUIS:**

- Listes de paroles de chansons.
- Un cahier de chansons.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Une personne doit lire le début d'une phrase de la chanson (voir la liste à la page suivante).
- ⇨ Trouver la suite de la phrase de la chanson.
- ⇨ Lorsque la chanson est trouvée, vous pouvez chanter ensemble le refrain.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1: plus facile***

- ⇨ Si la personne a de la difficulté à trouver les paroles, fredonnez la mélodie.

***Variante 2 : plus difficile***

- ⇨ La personne donne le titre de la chanson ou le nom de l'interprète.

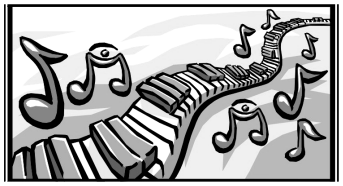
**CONSIGNES:**

- Restez à l'écoute de la personne et des besoins qui peuvent surgir durant l'activité.
- Parfois, la musique peut faire déclencher certaines émotions ou certains souvenirs.
- Laissez le temps à la personne ou aux autres membres du groupe de vivre ceux-ci, de les exprimer ou de les partager.
- Certaines personnes peuvent être timides de chanter, de danser et de discuter. Encouragez-les de façon positive - main sur l'épaule, main dans la main, tapez dans les mains, clin d'œil, encouragements verbaux.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 15 : Compléter la chanson (suite)*

**LISTE DE CHANSONS: PAROLE/ INTERPRÈTE/TITRE**

(Ajoutez à la liste suivante des chansons que la personne aime bien)

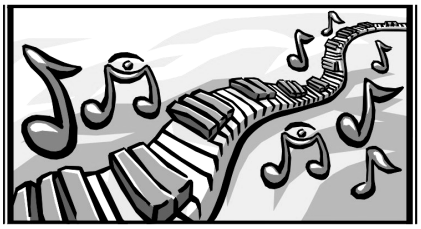


1. Frou frou, frou frou... par son jupon la femme / Juliette Méaly / Frou Frou
2. Le ciel bleu sur nous peut s'effondrer et la terre peut bien s'écrouler … peu importe si tu m'aimes / Edith Piaf/ L'hymne à l'amour
3. Parlez-moi d'amour ... redites-moi des choses tendres / Lucienne Boyer /Parlez-moi d'amour
4. Quand il me prend dans ses bras ... il me parle tout bas, je vois la vie en rose / Edith Piaf/La vie en rose
5. On prend toujours un train pour quelque part ... un grand train bleu, un grand train blanc, un grand train noir / Gilbert Bécaud / On prend toujours un train
6. L'important c'est la rose ... l'important c'est la rose, l'important c'est la rose, crois-moi / Gilbert Bécaud / L'important c'est la rose
7. Bohémienne aux grands yeux noirs ... tes cheveux couleur du soir / Tino Rossi / Bohémienne aux grands yeux noirs
8. Dernier amour de ma vieillesse venez à moi, petits enfants ... je veux de vous une caresse pour oublier, pour oublier mes cheveux blancs / Patrick Norman / Souvenirs d'un vieillard
9. Mille après mille je suis triste ... mille après mille je m'ennuie / Willie Lamothe / Mille après mille
10. Un jour à la fois ... ô mon Dieu c'est tout ce que je demande / Paul Brunelle / Un jour à la fois
11. Mon enfant je te pardonne ... reviens vite auprès de moi / Paul Brunelle / Mon enfant je te pardonne
12. J'ai un amour qui ne veut pas mourir ... et c'est ma raison d'aimer la vie /Renée Martel/Un amour qui ne veut pas mourir
13. La mer qu'on voit danser le long des golfes clairs ... a des reflets d'argent / Charles Trenet / La mer

# *Activité no. 15 : Compléter la chanson (suite)*

**LISTE DE CHANSONS: PAROLE/ INTERPRÈTE/TITRE**

(Ajoutez à la liste suivante des chansons que la personne aime bien)

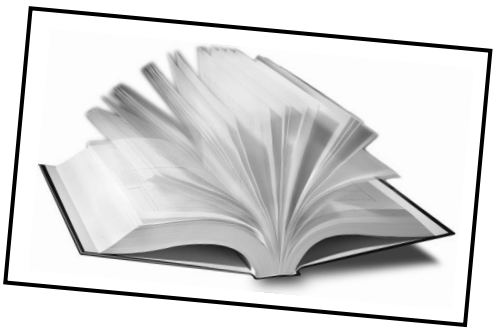


14. Que reste-t-il de nos amours ... que reste-t-il de ces beaux jours / Claude Blanchard / Que reste-t-il de nos amours
15. Donnez-moi des roses ... mademoiselle car j'ai rendez-vous c'est très important / Fernand Gignac / Donnez-moi des roses
16. À cause d'un regard ... maintenant plus rien ne nous sépare / Michel Louvain / La dame en bleu
17. Fais du feu dans la cheminée ... je reviens chez nous / Jean-Pierre Ferland / Je reviens chez nous
18. Un Canadien errant banni de ses foyers ... parcourait en pleurant des pays étrangers / Félix Leclerc/Un Canadien errant
19. Ne laisse pas passer la chance d'être aimé ... le cœur devient moins lourd quand on est en amour / Patrick Normand / Quand on est en amour
20. J'attendrai le jour et la nuit ... j'attendrai toujours ton retour / Rina Ketty / J'attendrai
21. Je t'offrirai des croissants de soleil pour déjeuner ... à la saveur de miel et de rosée / Ginette Reno / Les croissants de soleil
22. Quand le soleil dit bonjour aux montagnes ... et que la nuit rencontre le jour / Lucille Starr / Quand le soleil dit bonjour aux montagnes
23. Cet anneau d'or pour nous deux ... jusqu'à la fin du monde enchaînera nos cœurs d'une joie vagabonde / Georges Guétary / Cet anneau d'or
24. Sous les ponts de Paris ... lorsque descend la nuit / Tino Rossi / Sous les ponts de Paris
25. Plaisir d'amour ... ne dure qu'un moment, chagrin d'amour dure toute la vie / Nana Mouskouri / Plaisir d'amour.

# *Activité no. 16 : Les proverbes*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :**

Que la personne puisse compléter le proverbe après la lecture de la première partie de celui-ci.



**MATÉRIEL REQUIS :**

- Papier et crayon.
- Liste de proverbes.
- Dé ou pièce de monnaie.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

- ⇨ Cette activité se joue à deux, mais c'est une excellente façon de s'amuser en famille ou avec des amis.
- ⇨ Déterminez une personne qui lira les proverbes.
- ⇨ Formez deux équipes.
- ⇨ Lancez un dé ou une pièce de monnaie pour déterminer l'équipe qui commencera.
- ⇨ Lire la première partie du proverbe; l'équipe qui répond en premier a un point.
- ⇨ L'équipe qui accumule le plus de points gagne la partie.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1 :***

- ⇨ L'équipe peut se consulter

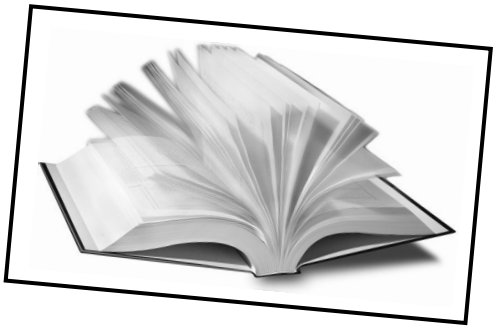
***Variante 2 :***

- ⇨ Vous pouvez déterminer avant chaque question qui répondra pour permettre à chacun des membres de l'équipe de donner une réponse.
- ⇨ La personne qui lit peut donner des indices.

**CONSIGNES:**

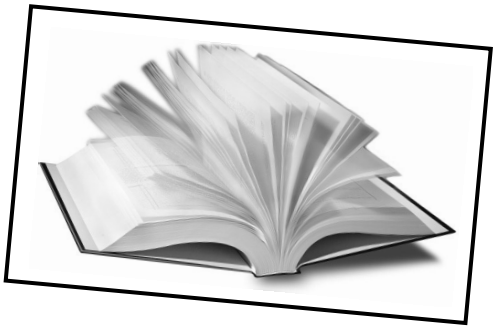
- Restez à l'écoute de la personne et des besoins qui peuvent surgir durant l'activité.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 16 : Les proverbes (suite)*



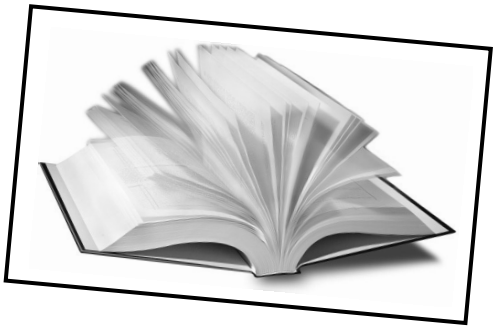
- Le soleil luit…..... pour tout le monde
- Le temps c'est…..... de l'argent
- L'enfer est pavé…. .....de bonnes intentions
- Les bons comptes font…. .....les bons amis
- Les cordonniers sont…. .....les plus mal chaussés
- Les grands diseurs …. .....ne sont pas des grands faiseurs
- Les jours se suivent…. .....et ne se ressemblent pas
- Les murs ont…. .....des oreilles
- L'exception…. .....confirme la règle
- L'habit ne fait pas …. .....le moine
- L'occasion fait…. .....le larron
- Loin des yeux…. .....loin du cœur
- L'oisiveté est mère…. .....de tous les vices
- Mains froides…..cœur chaud
- Mauvaises herbes…..croient toujours
- Méfiance est…. .....mère de sureté
- Mettre la charrue…. .....devant les bœufs
- Mieux vaut tard…. .....que jamais
- Ne fais pas à autrui…..ce que tu ne voudrais pas qu'on te fit

# *Activité no. 16 : Les proverbes (suite)*



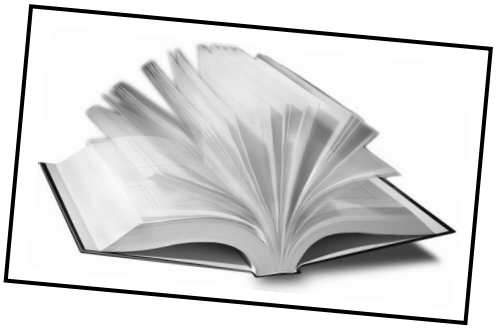
- N'éveillez pas le chat….....qui dort
- Nul n'est prophète…. .....en son pays
- Œil pour œil…. .....dent pour dent
- On ne fait pas d'omelette…sans casser des œufs
- On reconnaît l'arbre…. ..... à ses fruits
- Paris ne s'est pas fait…. .....en un jour
- Pas de nouvelle….....bonne nouvelle
- Pauvreté….....n'est pas vice
- Péché avoué….....est à demi pardonné
- Petit à petit….....l'oiseau fait son nid
- Pierre qui roule…. .....n'amasse pas mousse
- Plus on est fou….....plus on rit
- Prudence est mère…. .....de sureté
- Quand le vin est tiré…. .....il faut le boire
- Qui a bu…. .....boira
- Qui aime bien…. .....châtie bien
- Qui dort….....dîne
- Qui ne dit mot…. .....consent
- Qui ne risque rien…. .....n'a rien
- Qui paye ses dettes…. .....s'enrichit
- Qui se ressemble…. .....s'assemble

# *Activité no. 16 : Les proverbes (suite)*



- À beau mentir…. ..... qui vient de loin
- À chaque jour…..... suffit sa peine
- À cœur vaillant…..... rien d'impossible
- À l'impossible…. ..... nul n'est tenu
- À tout seigneur…..... tout honneur
- Après la pluie…..... le beau temps
- Aux grands maux…..... les grands remèdes
- Ce que femme veut…. .....Dieu le veut
- C'est en forgeant…..... qu'on devient forgeron
- Charité bien ordonnée……..... commence par soi-même
- Chat échaudé…. .....craint l'eau froide
- Chose promise…..... chose due
- Cœur qui soupire…..... n'a pas ce qu'il désire
- Dans le doute…..... abstiens-toi
- De deux maux…..... il faut choisir le moindre
- Déshabiller Pierre…. ..... pour habiller Paul
- Donner un œuf…..... pour avoir un bœuf
- En avril, n'ôte pas un fil ……..... en mai, fais ce qu'il te plaît

# *Activité no. 16 : Les proverbes (suite)*



- Heureux au jeu…..malchanceux en amour
- Il faut battre le fer…. .....pendant qu'il est chaud
- Il faut que jeunesse…. .....se passe
- Il faut rendre à césar…. .....ce qui appartient à César et à Dieu ce qui est à Dieu
- Il faut tourner sa langue .....sept fois dans sa bouche avant de parler
- Il ne faut pas dire…..fontaine, je ne boirai pas de ton eau
- Il n'est pire aveugle…. .....que celui qui ne veut pas voir
- Il n'y a pas de fumée…. .....sans feu
- La fin…. .....justifie les moyens
- La nuit…. .....porte conseil
- La nuit tous les chats…..sont gris
- L'air ne fait pas…..la chanson
- L'appétit…. .....vient en mangeant
- L'argent…. .....n'a pas d'odeur
- L'argent est un bon serviteur.....et un mauvais maître
- Le chat parti…. .....les souris dansent

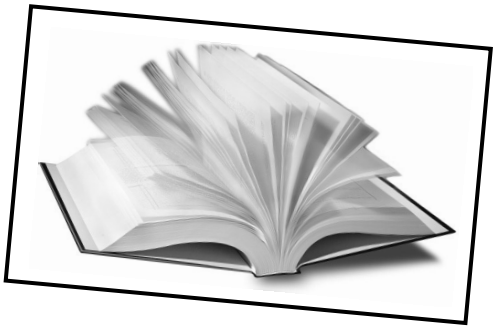
# *Activité no. 16 : Les proverbes (suite)*

- Qui sème le vent…. ..... récolte la tempête
- Qui s'y frotte…. ..... s'y pique
- Qui trop embrasse…. ..... mal étreint
- Qui va à la chasse…. ..... perd sa place
- Qui veut aller loin…. ..... ménage sa monture
- Rira bien…. ..... qui rira le dernier
- Rome ne s'est pas faite….. en un jour
- Si jeunesse savait…. ..... si vieillesse pouvait
- Tel est pris…. ..... qui croyait prendre
- Tel père…. ..... tel fils
- Tous les chemins…. ..... mènent à Rome
- Tous les goûts sont…. ..... dans la nature
- Tout est bien…. ..... qui finit bien
- Tout nouveau…. ..... tout beau
- Tout vient à point…. ..... à qui sait attendre
- Toute vérité…. ..... n'est pas bonne à dire
- Un de perdu…. ..... dix de retrouvés
- Un homme averti…. ..... en vaut deux
- Un mauvais arrangement.... vaut mieux qu'un bon procès
- Un tiens vaut mieux ..... que deux tu l'auras
- Une fois….. ..... n'est pas coutume
- Une hirondelle…. ..... ne fait pas le printemps
- Ventre affamé…. ..... n'a point d'oreilles
- Vouloir…. ..... c'est pouvoir

# *Activité no. 17 : Les énigmes*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Stimuler les capacités intellectuelles de la personne en cherchant les réponses aux énigmes



**MATÉRIEL REQUIS:**

- Papier et crayon
- Liste des énigmes
- Dé ou pièce de monnaie

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Déterminez une personne qui lira les énigmes.
- ⇨ Formez deux équipes.
- ⇨ Lancez un dé ou une pièce de monnaie pour déterminer l'équipe qui commencera.
- ⇨ Lisez l'énigme et laissez du temps pour réfléchir. Les énigmes sont assez difficiles; on peut lire plusieurs fois l'énigme et donner des indices pour aider.
- ⇨ Pointage : Ajoutez 10 points pour chaque énigme trouvée et soustrayez un point par indice donné.
- ⇨ L'équipe qui cumule le plus de points gagne la partie.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES) :**

***Variante 1 :***

- ⇨ Déterminez avant chaque énigme qui répondra pour permettre à chacun des membres de l'équipe de donner une réponse.

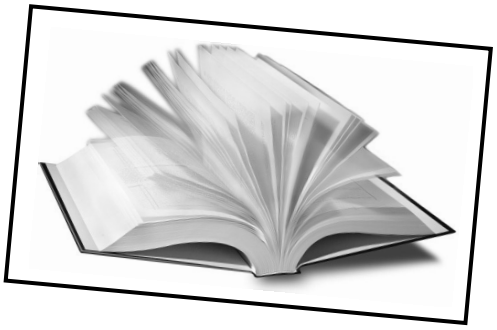
***Variante 2 : plus difficile***

- ⇨ Les membres de l'équipe se consultent, mais ne reçoivent pas d'indice, seulement la mention qu'ils sont près ou loin de la réponse.

# *Activité no. 17 : Les énigmes (suite)*

**CONSIGNES:**

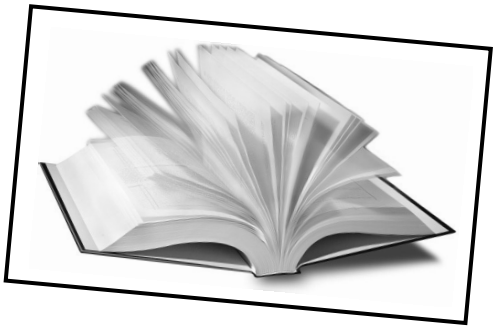
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.



**LES ÉNIGMES:**

1. Nous sommes sœurs, aussi fragiles que les ailes du papillon, mais nous pouvons faire disparaître le monde. Qui sommes-nous?
2. Il traduit la science des hommes, la joie comme la tristesse et on peut s'y plonger sans jamais s'y noyer. Qui est-il?
3. Je nais et je meurs dans l'eau. Qui suis-je?
4. Plus je le regarde, moins je le vois! Qu'est-ce que c'est?
5. On me prend sans me toucher. Qui suis-je?
6. Nous sommes deux sœurs; une grande rapide et une petite lente, qui travaillons 24h/24h. Qui sommes-nous?
7. Je ne suis pas matériel. Je fais naître et mourir. Je manque souvent. Qui suis-je?
8. Sans ouvrir les yeux, je vois aussi clair de nuit commede jour. Qui suis-je?
9. Quand je suis blanc, je suis sale et quand je suis noir, je suis propre. Qui suis-je?
10. Je cours toute la journée, mais je ne sais pas marcher. Qui suis-je?
11. Couchée avec mes sœurs, j'ai la tête rouge. Quand on me frotte, ma tête devient jaune, puis noire. Qui suis-je?
12. Quand je suis frais, je suis chaud. Qui suis-je?
13. Je suis immobile pendant la vie et je me promène après la mort. Qui suis-je?
14. Doit-on dire un mensonge ou une menterie?
15. Il a des dents, mais ne mord pas. Qui est-il?
16. J'ai quelque chose dans ma poche, mais ma poche est vide. Qu'est-ce que c'est?
17. Plus on tire dessus, plus elle rétrécit. Qu'est-ce que c'est?

# *Activité no. 17 : Les énigmes (suite)*

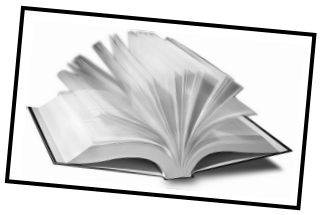


**LES ÉNIGMES:**

18. Je contiens du sucre sans être sucré. Qui suis-je?
19. On retrouve un homme mort dans un champ. Il n'y a personne dans le champ et aucune trace de pas. L'homme a un sac sur le dos. Qu'y a-t-il dans ce sac?
20. Qu'est-ce qui est devant nous, mais que nous ne voyons jamais?
21. Si je sais que je l'ai et qu'on me dit que je ne l'ai pas, je risque de la perdre.
22. Qu'est-ce qu'un homme ne peut avoir, mais peut donner à une femme?
23. Où trouve-t-on samedi avant vendredi?
24. Qu'est-ce qui peut être une couleur ou une douleur?
25. Je suis debout ils sont couchés, je suis couché ils sont debout. Qui sont-ils?
26. J'ai 5 doigts. Je ne suis ni d'os ni de chair. Qui suis-je?
27. Ils sont près l'un de l'autre, mais ne se voient pas. Qui sont-ils?
28. Je suis recouverte de poils, dotée d'une chair et je sais produire du lait. Pourtant, je ne suis pas un animal. Qui suis-je?
29. Je suis toujours mouillée, mais je ne suis jamais dans l'eau. J'habite dans un palais qui n'est pas le mien. Qui suis-je?
30. Je porte des lunettes, mais je n'y vois rien. Qui suis-je?
31. J'ai une serrure, mais pas de porte. Qui suis-je?
32. Qu'est-ce qui a 6 pattes et marche sur la tête?
33. Il est à moi et à personne d'autre. Je le rencontre tous les jours et pourtant je ne le connais pas. Qu'est-ce que c'est?
34. Lorsqu'on a besoin de moi, on me jette et lorsque je deviens inutile, on me reprend. Qui suis-je?
35. Je parle toutes les langues et j'ai tout le temps la tête à l'envers. Qui suis-je?
36. Qu'est-ce qui vous appartient, mais que les autres utilisent plus que vous?
37. Je suis un fruit que le poisson déteste. Qui suis-je?

# *Activité no. 17 : Les énigmes (suite)*

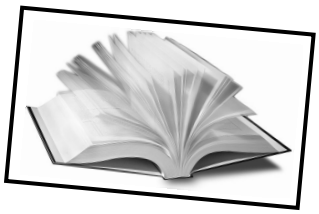
**LES RÉPONSES:**



1. Nous sommes sœurs, aussi fragiles que les ailes du papillon, mais nous pouvons faire disparaître le monde. Qui sommes-nous? **Les paupières**
2. Il traduit la science des hommes, la joie comme la tristesse et on peut s'y plonger sans jamais s'y noyer. Qui est-il? **Le livre**
3. Je nais et je meurs dans l'eau. Qui suis-je? **Le sel**
4. Plus je le regarde, moins je le vois! Qu'est-ce que c'est? **Le soleil**
5. On me prend sans me toucher. Qui suis-je? **Une photo ou la fuite**
6. Nous sommes deux sœurs; une grande rapide et une petite lente, qui travaillons 24h/24h. Qui sommes-nous? **Les aiguilles d'une montre**
7. Je ne suis pas matériel. Je fais naître et mourir. Je manque souvent. Qui suis-je? **Le temps**
8. Sans ouvrir les yeux, je vois aussi clair de nuit comme de jour. Qui suis-je? **Une chauve-souris**
9. Quand je suis blanc, je suis sale et quand je suis noir, je suis propre. Qui suis-je? **Un tableau noir**
10. Je cours toute la journée, mais je ne sais pas marcher. Qui suis-je? **Une rivière**
11. Couchée avec mes sœurs, j'ai la tête rouge. Quand on me frotte, ma tête devient jaune, puis noire. Qui suis-je? **Une allumette**
12. Quand je suis frais, je suis chaud. Qui suis-je? **Du pain**
13. Je suis immobile pendant la vie et je me promène après la mort. Qui suis-je? **Une feuille d'arbre**
14. Doit-on dire un mensonge ou une menterie? **Ni l'un, ni l'autre; la vérité s'impose toujours**
15. Il a des dents, mais ne mord pas. Qui est-il? **Un peigne**
16. J'ai quelque chose dans ma poche, mais ma poche est vide. Qu'est-ce que c'est? **Un trou**
17. Plus on tire dessus, plus elle rétrécit. Qu'est-ce que c'est? **Une cigarette**
18. Je contiens du sucre sans être sucré. Qui suis-je? **Un sucrier**
19. On retrouve un homme mort dans un champ. Il n'y a personne dans le champ et aucune de trace de pas. L'homme a un sac sur le dos. Qu'y a-t 'il dans ce sac? **Un parachute non déployé**
20. Qu'est-ce qui est devant nous, mais que nous ne voyons jamais? **L'avenir**
21. Si je sais que je l'ai et qu'on me dit que je ne l'ai pas, je risque de la perdre. Qui suis-je? **La raison**
22. Qu'est-ce qu'un homme ne peut avoir, mais peut donner à une femme? **La grossesse**
23. Où trouve-t-on samedi avant vendredi? **Dans le dictionnaire**

# *Activité no. 17 : Les énigmes (suite)*

**LES RÉPONSES:**



24. Qu'est-ce qui peut être une couleur ou une douleur? **Un bleu**
25. Je suis debout ils sont couchés; je suis couché ils sont debout. Qui sont-ils? **Les pieds**
26. J'ai 5 doigts. Je ne suis ni d'os ni de chair. Qui suis-je? **Un gant**
27. Ils sont près l'un de l'autre, mais ne se voient pas. Qui sont-ils? **Les yeux**
28. Je suis recouverte de poils, dotée d'une chair et je sais produire du lait. Pourtant, je ne suis pas un animal. Qui suis-je? **La noix de coco**
29. Je suis toujours mouillée, mais je ne suis jamais dans l'eau. J'habite dans un palais qui n'est pas le mien. Qui suis-je? **La langue**
30. Je porte des lunettes, mais je n'y vois rien. Qui suis-je? **Le nez**
31. J'ai une serrure, mais pas de porte. Qui suis-je? **Un cadenas**
32. Qu'est-ce qui a 6 pattes et marche sur la tête? **Le pou**
33. Il est à moi et à personne d'autre. Je le rencontre tous les jours et pourtant je ne le connais pas. Qu'est-ce que c'est? **Mon destin**
34. Lorsqu'on a besoin de moi, on me jette et lorsque je deviens inutile, on me reprend. Qui suis-je? **Une ancre**
35. Je parle toutes les langues et j'ai tout le temps la tête à l'envers. Qui suis-je? **Un crayon**
36. Qu'est-ce qui vous appartient, mais que les autres utilisent plus que vous? **Votre nom**
37. Je suis un fruit que le poisson déteste. Qui suis-je? **La pêche**

# *Activité no. 18 : Le ballon musical*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Basé sur le principe de la chaise musicale, cette activité servira à maintenir une bonne posture.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Ballon ou tout autre objet facilement manipulable.
- Support musical: radio, lecteur CD, lecteur numérique (iPod ou MP3), téléphone intelligent, tablette ou ce que vous avez pour faire jouer de la musique.
- Une chaise ou fauteuil pour chacun, placés en rond.
- Liste de chansons, de mimes ou d'exercices.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Déterminez la personne qui mettra la musique et choisira la conséquence.
- ⇨ Tous les gens sont assis en rond pour bien se voir.
- ⇨ Quand la musique débute, faire circuler le ballon d'une personne à l'autre.
- ⇨ Lorsque la musique s'arrête, la personne ayant le ballon exécute une conséquence.
  - Chanter ou fredonner une chanson. Mimer
  - Poser une question ou une devinette. Inspirez-vous des jeux de société: La classe de 5e année, Joe Connaissant, Le Docte Rat, Défis Nature, Fin Finaud, etc.
  - Faire un exercice. Par exemple:
    - Étirement des bras: levez les bras au-dessus de votre tête en croisant les doigts. Maintenez la position 5 secondes.
    - Rotation des bras: pliez les coudes pour poser les mains sur vos épaules. Faire des cercles.
    - Poussée sur une chaise: assis sur une chaise en tenant le siège à deux mains, raidissez vos bras pour se soulever d'un pouce. Maintenir la position quelques secondes.
    - Faire des rotations du cou.
    - Faire le mouvement de pédaler avec les jambes ou avec les bras.
    - Toucher le sol avec les mains.
    - Écrire son nom avec le bras ou la jambe.
    - Imiter un pianiste, un violoniste, un guitariste, chef d'orchestre, etc.
    - Ramer comme si vous étiez en chaloupe ou en kayak.
    - Se frotter les cuisses ou les bras avec énergie. ETC.

# *Activité no. 18 : Le ballon musical (suite)*

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1: difficile***

- ⇨ Faire un rebond au sol avant de passer le ballon à l'autre personne.

***Variante 2 : plus difficile***

- ⇨ Passer le ballon à son voisin avec les deux mains en tournant le tronc.
- ⇨ Passer le ballon à son voisin en n'utilisant qu'une seule main, donc en ouvrant le bras le plus possible, mais le reprendre à deux mains.
- ⇨ Faire un tour vers la gauche, puis vers la droite afin de faire bouger le corps dans les deux sens.

**CONSIGNES:**

- Le plaisir domine sur les règles; soyez souple.
- Respectez le rythme et les capacités de la personne, facilitez les échanges.
- Certaines personnes peuvent être timides pour chanter, danser et discuter. Encouragez-la de façon positive avec la main sur l'épaule, en prenant sa main dans la vôtre, en tapant dans les mains, en lui faisant un clin d'œil ou avec des encouragements verbaux.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 19 : Raquette et ballon*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Se divertir en travaillant sa coordination et son jugement.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Ballons gonflables de 12 pouces
- Raquette de type Ping-pong

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Tous les gens sont assis en rond pour bien se voir.
- ⇨ Remettez une raquette à chacun.
- ⇨ Mettez en jeu le ballon, c'est-à-dire le lancer en direction d'un des participants.
- ⇨ Chacun doit frapper le ballon avec sa raquette afin de le diriger vers un autre participant et ce sans qu'il tombe par terre.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1 :***

- ⇨ Pour les personnes plus en forme; jouer debout.
- ⇨ Laisser le ballon faire un bond par terre.

***Variante 2 :***

- ⇨ Nommez la personne et dirigez le ballon dans sa direction.
- ⇨ Quand le ballon tombe par terre, la personne doit exécuter une conséquence. Voir jeu no.18, *Ballon musical*.

**CONSIGNES:**

- Choisissez un endroit libre de tout objet fragile (lampe, lustre, bibelots).
- Respectez le rythme de la personne pour éviter le stress.
- Placez les gens éloignés les uns des autres afin d'éviter les accidents!
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 20 : Visez juste*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne lance des poches de sable à l'intérieur d'un cerceau posé sur le sol.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Cerceau ou ruban adhésif de couleur
- Poches de sable du jeu de poche

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Disposez le cerceau au sol ou tracer un cercle avec le ruban adhésif de couleur.
- ⇨ Indiquez sur le sol une ligne de lancer, à une distance de 10 pieds du cerceau.
- ⇨ À tour de rôle, les personnes lancent les poches de sable en essayant d'atteindre l'intérieur du cerceau.
- ⇨ Chaque poche de sable qui atteint la cible donne un point.
- ⇨ Le gagnant est celui qui a cumulé le plus de points.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1 :***

- ⇨ Diminuez ou augmentez la distance entre le ruban et le cerceau selon les capacités de la personne.

***Variante 2 :***

- ⇨ Ajoutez une cible plus petite. Les points comptent double lorsqu'elle est atteinte.

**CONSIGNES:**

- Si vous n'avez pas de poche de sable, vous pouvez utiliser des ballons à hélium et les remplir de farine ou de sucre (½ à 1 tasse par ballon).
- Les ballons à hélium sont plus résistants que les ballons ordinaires.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 21 : La poursuite*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Les personnes se passent des balles de main en main jusqu'à ce qu'elles se rejoignent.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Une chaise pour chaque personne.
- Deux balles de différentes couleurs. Vous pouvez utiliser des ballons, des anneaux, des frisbees ou tout autre objet qui se manipule bien.

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Placez les chaises en rond de manière à ce que tout le monde se voit bien.
- ⇨ Déterminez la personne qui commence et indique les changements de direction.
- ⇨ Elle fait circuler la première balle dans une direction puis, quelques secondes plus tard, fait circuler l'autre balle dans la même direction.
- ⇨ Les personnes se passent les balles le plus rapidement possible de façon à ce qu'une balle rattrape l'autre.
- ⇨ Cette activité peut se pratiquer debout si la capacité des personnes le permet.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1: difficile***

- ⇨ Chaque personne lance la balle dans les airs et la rattrape ou fait un rebond au sol avant de passer la balle à son voisin.

***Variante 2 : plus difficile***

- ⇨ Au lieu d'utiliser les mains, les participants utilisent les pieds pour passer la balle d'une personne à l'autre.
- ⇨ Afin de changer la difficulté de cette variante, utilisez un ballon.

**CONSIGNES:**

- Le plaisir commande et les règles obéissent.
- Respectez le rythme et la capacité de chaque personne.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 22 : Pense vite*

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ:**

Que la personne identifie un mot appartenant à un thème précis.

**MATÉRIEL REQUIS:**

- Ballon ou balle mousse
- Une chaise ou fauteuil pour chaque personne
- Des thèmes à la page suivante

**DESCRIPTION ET DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ:**

- ⇨ Déterminez un thème.
- ⇨ Disposez les chaises en rond.
- ⇨ La personne qui débute, lance le ballon à son partenaire de gauche ou de droite puis elle nomme un mot associé au thème.
- ⇨ Celui qui attrape le ballon doit lui aussi nommer un mot se rapportant au thème, puis lancer le ballon à une autre personne. On continue jusqu'à l'épuisement du thème.

**VARIANTES POSSIBLES (DIFFICULTÉS VARIABLES):**

***Variante 1 :***

- ⇨ En lançant le ballon vers la personne, nommez son nom et dire le mot associé au thème.

***Variante 2 :***

- ⇨ Faites une phrase complète avec le mot.

**CONSIGNES:**

- Le plaisir domine sur les règles; soyez souple.
- Si c'est trop difficile, simplifiez les règles.
- Respectez le rythme et les capacités de la personne.
- Encouragez la personne à trouver un mot, donnez un indice.
- Choisissez un endroit libre de tout objet fragile tel que lampe, lustre, bibelots, etc.
- Faire un retour sur l'appréciation de l'activité.
- Les variantes sont là pour faciliter l'interaction et l'amusement.

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

**DÉTERMINER UN THÈME:**

| | | |
|---|---|---|
| • Appareils électriques | • Commerces | • Outils |
| • Animaux de la ferme | • Couleurs | • Parties du corps |
| • Animaux terrestres | • Danses | • Pays |
| • Animaux sauvages | • Desserts | • Pierres précieuses |
| • Animaux marins | • Fruits et légumes | • Plantes et fleurs |
| • Arbres | • Marques de véhicules | • Séries télévisées |
| • Capitales | • Métiers | • Sports |
| • Céréales | • Mois de l'année | • Titres de films |
| • Chansons | • Moyens de transport | • Villes |
| • Chanteurs | • Noms de famille | |
| • Comédiens | • Oiseaux | |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

**THÈME « LES MARQUES DE VOITURES »**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Audi | BMW | Cadillac | Chevrolet | Chrysler |
| Citroen | Dodge | Ferrari | Fiat | Ford |
| Honda | Hyundai | Jaguar | Jeep | Kia |
| Lamborghini | Land rover | Lexus | Lotus | Mazda |
| Mercedes | Mitsubishi | Nissan | Peugeot | Porsche |
| Renault | Rolls-Royce | Saab | Subaru | Suzuki |
| Tesla | Toyota | Triumph | Volkswagen | Volvo |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

**THÈME « LES PAYS ET LEUR CAPITALE »**

| Pays | Capitale | Continent |
|---|---|---|
| Afghanistan | Kaboul | Asie |
| Afrique du Sud | Pretoria | Afrique |
| Algérie | Alger | Afrique |
| Allemagne | Berlin | Europe |
| Arabie Saoudite | Riyad | Asie |
| Argentine | Buenos Aires | Amérique |
| Australie | Canberra | Océanie |
| Autriche | Vienne | Europe |
| Bangladesh | Dacca | Asie |
| Barbade | Bridgetown | Amérique |
| Belgique | Bruxelles | Europe |
| Brésil | Brasilia | Amérique |
| Chine | Pékin | Asie |
| Corée du Sud | Séoul | Asie |
| Costa Rica | San José | Amérique |
| Cuba | La Havane | Amérique |
| Égypte | Le Caire | Afrique |
| Espagne | Madrid | Europe |
| États-Unis | Washington | Amérique |
| Éthiopie | Addis-Abeba | Afrique |
| Finlande | Helsinki | Europe |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

**THÈME « LES PAYS ET LEUR CAPITALE »**

| Pays | Capitale | Continent |
|---|---|---|
| France | Paris | Europe |
| Grèce | Athènes | Europe |
| Guatemala | Guatemala | Amérique |
| Haïti | Port-au-Prince | Amérique |
| Honduras | Tegucigalpa | Amérique |
| Inde | New Delhi | Asie |
| Irak | Bagdad | Asie |
| Iran | Téhéran | Asie |
| Irlande | Dublin | Europe |
| Israël | Jérusalem | Asie |
| Italie | Rome | Europe |
| Japon | Tokyo | Asie |
| Mali | Bamako | Afrique |
| Maroc | Rabat | Afrique |
| Mexique | Mexico | Amérique |
| Norvège | Oslo | Europe |
| Zélande | Wellington | Océanie |
| Pays-Bas | Amsterdam | Europe |
| Philippines | Manille | Asie |
| Pologne | Varsovie | Europe |
| Portugal | Lisbonne | Europe |
| République tchèque | Prague | Europe |
| Roumanie | Bucarest | Europe |
| Royaume- Uni | Londres | Europe |
| Russie | Moscou | Europe |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

### THÈME « LES PAYS ET LEUR CAPITALE »

| Pays | Capitale | Continent |
|---|---|---|
| Rwanda | Kigali | Afrique |
| Suède | Stockholm | Europe |
| Suisse | Berne | Europe |
| Taïwan | Taipei | Asie |
| Thaïlande | Bangkok | Asie |
| Turquie | Ankara | Asie |
| Ukraine | Kiev | Europe |
| Vatican | Vatican | Europe |

### THÈME « LES FLEURS »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Achillée | Cosmos | Impatience | Marguerite | Orchidée | Rose |
| Astilbe | Dahlias | Iris | Muguet | Pavot | Rudbeckie |
| Calendula | Géranium | Jacinthe | Myosotis | Pensée | Tulipe |
| Chrysan-thème | Glaïeul | Jasmin | Narcisse | Pétunia | Verge d'or |
| Clématite | Immortelle | Lys | Œillet | Pivoine | Violette |

### THÈME « LES ANIMAUX »

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Belette | Bison | Blaireau | Carcajou | Castor |
| Chauve-souris | Chevreuil | Couleuvre | Coyote | Écureuil |
| Lièvre | Loup | Lynx | Marmotte | Moufette |
| Orignal | Ours | Porc-épic | Rat | Raton laveur |
| Renard | Taupe | Tortue | Vison | Wapiti |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

### THÈME « LES ARBRES »

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Aulne | Avocatier | Bananier | Bouleau | Cactus |
| Cèdre | Chêne | Cyprès | Épinette | Érable |
| Frêne | Hêtre | Lilas | Mélèze | Noyer |
| Olivier | Orme | Palmier | Peuplier | Pin |
| Pommier | Pruche | Prunier | Sapin | Saule |
| Séquoia | Sorbier | Tilleul | Tremble | Viorne |

### THÈME « LES ANIMAUX DE LA JUNGLE »

| | | | |
|---|---|---|---|
| Alligator | Antilope | Autruche | Babouin |
| Buffle | Chameau | Crocodile | Éléphant |
| Gazelle | Girafe | Gnou | Gorille |
| Hippopotame | Hyène | Jaguar | Kangourou |
| Léopard | Lion | Panda | Rhinocéros |
| Serpent | Singe | Tigre | Zèbre |

### THÈME « LES POISSONS »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Achigan | Aiglefin | Anchois | Anguille | Barbue | Brochet |
| Carpe | Doré | Éperlan | Flétan | Goberge | Hareng |
| Homard | Huître | Maquereau | Merlu | Morue | Ouananiche |
| Perchaude | Poulamon | Saumon | Sole | Thon | Truite |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

### THÈME « LES CHANTEURS »

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Alys Robis | Céline Dion | Charles Aznavour | Charles Trenet | Dalida | Édith Piaf |
| Félix Leclerc | Fernand Gignac | Frank Sinatra | George Guétary | Gilbert Bécaud | Ginette Reno |
| Jean-Pierre Ferland | Lucienne Boyer | Lucille Dumont | Luis Mariano | Marc Hervieux | Michel Fugain |
| Michel Louvain | Michèle Richard | Patrick Bruel | Pierre Lalonde | Renée Martel | Rina Ketty |
| Robert Charlebois | Robert L'Herbier | Rose Ouellette | Salvatore Adamo | Tino Rossi | Yoland Guérard |

### THÈME « LES GRANDES VILLES DU MONDE »

| VILLE | PAYS | VILLE | PAYS | VILLE | PAYS |
|---|---|---|---|---|---|
| Alger | Algérie | Athènes | Grèce | Atlanta | États-Unis |
| Bangkok | Thaïlande | Barcelone | Espagne | Beijing | Chine |
| Berlin | Allemagne | Boston | États-Unis | Buenos Aires | Argentine |
| Calgary | Canada | Châteauguay | Canada | Chicago | États-Unis |
| Dallas | États-Unis | Delhi | Inde | Detroit | États-Unis |
| Hollywood | États-Unis | Hong Kong | Chine | Houston | États-Unis |
| Istanbul | Turquie | Joliette | Canada | Las Vegas | États-Unis |
| Laval | Canada | Le Caire | Égypte | Londres | Royaume-Uni |
| Longueuil | Canada | Los Angeles | États-Unis | Madrid | Espagne |
| Melbourne | Australie | Mexico | Mexique | Miami | États-Unis |

# *Activité no. 22 : Pense vite (suite)*

**THÈME « LES GRANDES VILLES DU MONDE » (SUITE)**

| VILLE | PAYS | VILLE | PAYS | VILLE | PAYS |
|---|---|---|---|---|---|
| Milan | Italie | Mont-Laurier | Canada | Montréal | Canada |
| Moscou | Russie | New York | États-Unis | Noranda | Canada |
| Orlando | États-Unis | Paris | France | Philadelphie | États-Unis |
| Québec | Canada | Rimouski | Canada | Rio de Janeiro | Brésil |
| Rome | Italie | Sainte-Agathe | Canada | Santiago | Chili |
| Sâo Paulo | Brésil | Seattle | États-Unis | Séoul | Corée du Sud |
| Shanghai | Chine | Sherbrooke | Canada | Singapour | Singapour |
| Sydney | Australie | Tadoussac | Canada | Téhéran | Iran |
| Terrebonne | Canada | Tokyo | Japon | Toronto | Canada |
| Trois-Rivières | Canada | Vancouver | Canada | Venise | Italie |
| Vienne | Autriche | Washington | États-Unis | Waterloo | Canada |

# *Bibliographie*


- AG&D 2013, La Méthode Montessori adaptée aux personnes âgées
- Collectif, Guide pour proche aidant... Des pistes et des ressources à explorer, Centre d'Action Bénévole de Montcalm, 2014
- DAMASIO, Antonio R., L'Erreur de Descartes, la raison des émotions, éd Odile Jacob, 1995.
- F.Q.L.I. Actes du symposium 2013- L'utilisation de l'approche Montessori en CHSLD : une combinaison gagnante, Dominique Giroux, professeure adjointe, Département de réadaptation, Faculté de médecine, Université Laval
- F.Q.L.I. Guide d'animation pour les proches aidants,F.Q.L.I., 2009
- F.Q.L.I. Recueil d'activités pour optimiser l'intervention auprès de la clientèle atteinte de déficits cognitifs, F.Q.L.I., 2006
- F.Q.L.I. S'aider par l'activité, F.Q.L.I., 2002.
- F.Q.L.I. S'aider par le jeu tome 2, F.Q.L.I., 2007.
- RAYMOND, Astrid et autres. S'aider par le jeu tome 1.F.Q.L.I., 2e édition, 2005.

**SITE INTERNET :**

http://www.francealzheimer.org/

http://lereseauaidant.ca/

http://autonome-a-domicile.com/ Amélie Wallyn autonome à domicile

http://cec-formation.netj (gérontologie et soins infirmiers). CEC- Communication Études corporelles SAS Humanitude

**NOTES:**

**RECUEIL D'ACTIVITÉS ADAPTÉES**

**POUR LES PROCHES AIDANTS**

**D'UNE PERSONNE AYANT UN DÉFICIT COGNITIF.**

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM**