

L'aidant familial face à Alzheimer: la tablette un outil simple et pratique



Vous trouverez ici notre guide d'utilisation et d'accompagnement pour l'aidant familial utilisant la tablette et nos jeux de mémoire avec son parent âgé. Les jeux sont à la fois adaptés à des personnes ayant peu de troubles cognitifs ou malheureusement aux personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer à un stage modéré à sévère.

Ces exercices mémoire sur tablette vous permettront ainsi à la fois de jouer ensemble, à des jeux simples et adaptés, de partager un bon moment mais aussi d'accompagner et d'aider votre proche à maintenir ses fonctions cognitives, et son autonomie.



La tablette, une médiation pour l'aidant familial

Souvent il est bien difficile pour les aidants familiaux qui s'occupent d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer de continuer à pratiquer des activités ensemble. Votre proche ne peut vous faire les activités, et le vide peut s'installer lorsque vous rendez visite à votre proche, à domicile ou en maisons de retraite, car il apparaît souvent que les sujets de conversations tournent en rond et le silence est pesant.

De plus, par le jeu il est plus facile de faire passer des émotions, et l'intérêt est aussi de partager un bon moment ensemble, se faire plaisir, tout en entraînant sa mémoire et ses fonctions cognitives.

Ainsi la tablette apparaît comme un formidable outil de médiation et de communication, et trouve parfaitement sa place pour agrément le quotidien d'une personne dépendante.

Voici nos conseils pour bien utiliser la tablette et les jeux de mémoire Stim'Art avec votre aidé.

1) Désacraliser la tablette

Les premières réactions à la vue de la tablette tactile sont souvent négatives de la part des seniors, car ils n'en ont jamais vu et ont peur de ne pas y arriver. Vous entendrez souvent : « les nouvelles technologies pour seniors ? trop peu pour moi ». Mais la curiosité prend le dessus et les seniors prennent très rapidement en main l'outil, car il suffit juste de toucher du doigt, et l'écran bouge et cela a un côté « magique ».

Nous avons beaucoup travaillé l'ergonomie de nos jeux de mémoire Stim'art pour personnes âgées, notamment la version Edith, que nous avons mis au point avec des EHPADs, pour adapter l'ergonomie aux attentes des seniors: l'application est très reposante avec des couleurs pastels et des contrastes forts pour une meilleure visibilité, il y a très peu de boutons et d'actions possibles, et enfin nous avons mis en place des zones de confort (avec des tailles de police très grosses, des zooms à l'aide de bouton + et - pour agrandir le texte).

Les jeux sont ainsi très simples d'utilisation et une personne âgée, atteinte de la maladie d'Alzheimer, arrive à l'utiliser seule. Le format est très pratique car les

personnes âgées peuvent très facilement jouer depuis leur fauteuil, leur canapé ou leur lit : la tablette se transporte très facilement, et puisque les jeux fonctionnent sans wifi, il ne sera que plus simple de passer un bon moment dès que vous le souhaitez avec votre parent, où que vous soyez.

Il est important dans l'utilisation de la tablette avec votre aidé que dès le départ vous le rassuriez sur sa capacité à manipuler la tablette, en insistant sur le fait que vous allez l'accompagner et vous allez le faire ensemble.

2) Faire ensemble : l'importance du partage

L'accompagnement est la clef de succès pour la prise en main de la tablette par votre proche, il est même indispensable. Cela permet dans un premier temps d'être rassuré(e) ne serait-ce que par rapport à son handicap cognitif et/ou physique, mais aussi de créer du lien, et ainsi de mettre de côté les tensions de la vie quotidienne qui sont liées à la maladie et aux pertes de mémoire. Par le jeu, on joue, et on joue ensemble.

L'aidé, de part son handicap, ne peut pas toujours exprimer sa reconnaissance envers son aidant familial, mais un sourire pendant un jeu, un éclat de rire, est aussi une belle reconnaissance pour l'aidant familial.

3) Faire ensemble : l'importance du partage

L'accompagnement est la clé de succès pour la prise en main de la tablette par votre proche, et il doit rester bienveillant.

En effet, l'apprentissage est souvent fondé sur une démonstration et une exécution, ce qui est fondamental du fait que ce soit une nouvelle technologie qui n'est pas propre à leur génération.

La manipulation s'apprend beaucoup plus facilement accompagnée d'un proche qui sera là pour montrer, mais aussi être patient, et qui ne jugera pas si les premiers temps sont difficiles (même si nous avons été surpris de la rapidité de certains seniors, n'ayant jamais vu une tablette, à se l'approprier en une séance).

Enfin... l'important est de participer ! Le fait de jouer ensemble est tout sauf une course à la réussite : c'est un moment de partage, et une bulle de répit, afin de se concentrer sur les liens qui vous unissent. L'objectif sera ici d'accepter l'autre tel qu'il est et devenir son partenaire de jeu. Pour cela il faut se ressourcer, se concentrer sur ce moment de plaisir et ainsi recréer un environnement positif dans la relation d'aide.

4) Dialogue et écoute : éviter la mise en échec

Tout au long des jeux, il est important de ne jamais mettre votre proche en défaut, et que s'il n'y arrive pas, ce n'est pas grave, l'important est de prendre du plaisir à jouer. De plus, nos jeux de mémoire ont été conçus pour éviter la mise en échec, et les jeux se terminent toujours par un « Bien joué ». Vous pourriez penser que c'est symbolique, mais cela rend la partie agréable, on ne juge pas, et nous avons fait le test : en mettant trop longtemps en avant les mauvaises réponses, les seniors ne voulaient plus jouer aux jeux. En disant simplement bien joué à chaque fois, des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer relancent des parties et continuent à jouer des heures durant, et se font plaisir, et c'est finalement le plus important.

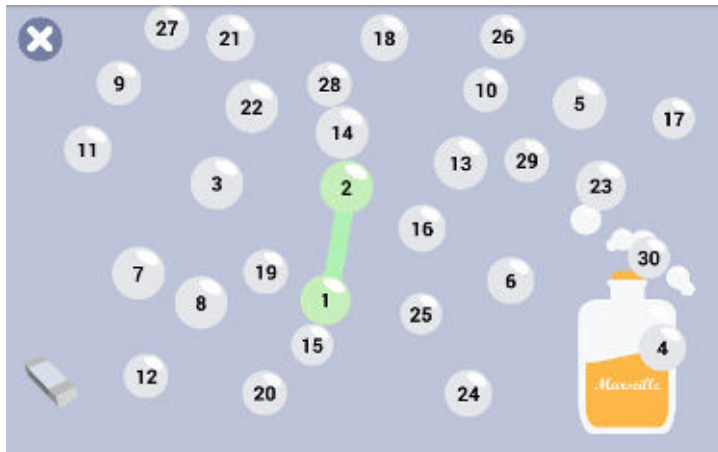
5) Une approche progressive adaptée à la maladie

Afin de ne pas mettre votre proche en défaut, et de l'accompagner au mieux, nous vous conseillons de commencer par les jeux de mémoire les plus faciles, et par conséquent de conserver l'ordre suivant.

Les jeux de mémoire les plus faciles d'accès pour jouer seul sont :

- **Relibulle**, où il s'agit de relier les chiffres dans l'ordre croissant. Ce jeu est d'ailleurs le jeu préféré des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade modéré à sévère (Etude réalisée sur 50 établissements).
- **Chasse à l'intrus** niveau facile, où vous avez 4 mots il faut trouver l'intrus
- **Remue-Méninges**, où il s'agit de recomposer les dictons célèbres

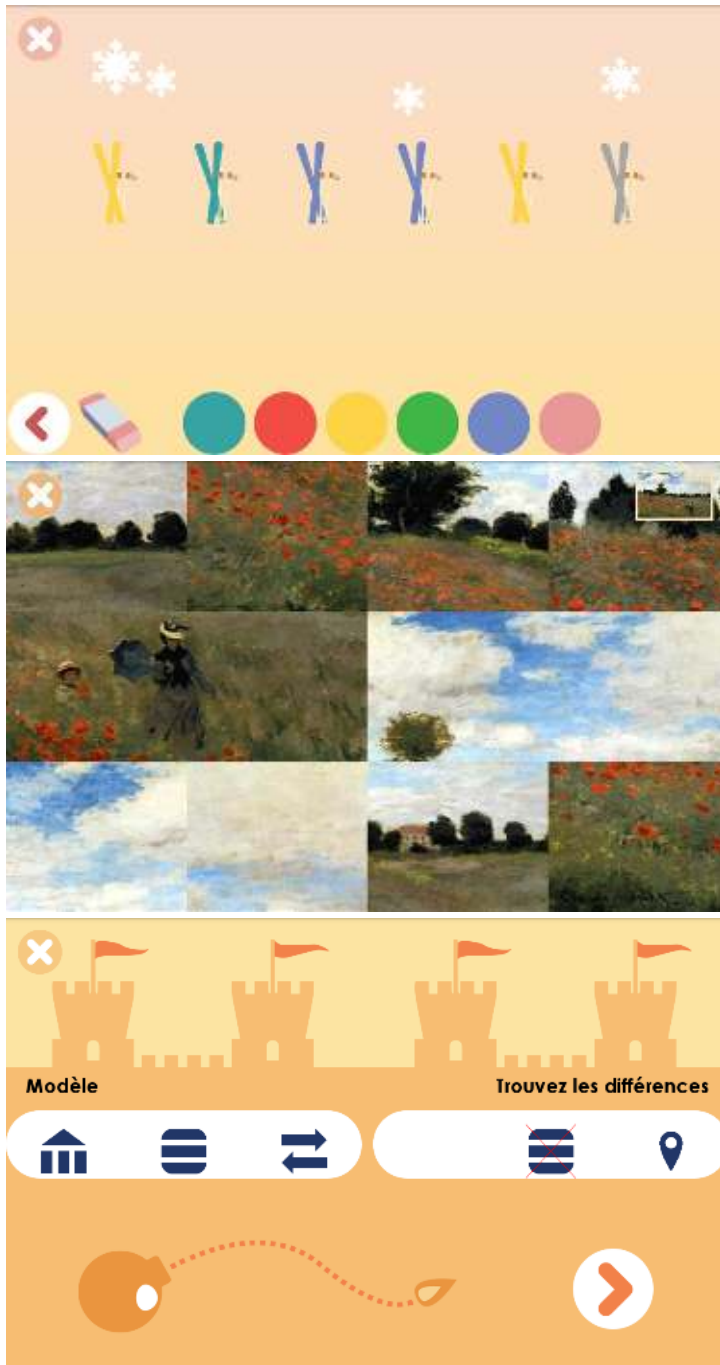
- **L'Oreille Musicale**, où il s'agit de reconnaître les bruits de la vie quotidienne et le son des animaux
- **Balle Bondissante**, où il s'agit d'attraper une balle de tennis qui se balade sur l'écran.



Ensuite, en fonction des réussites de votre aidé, vous pouvez progressivement découvrir de nouveaux jeux, un peu plus complexes, comme :

- **ColorMind**, où il y a des combinaisons de couleurs à reproduire, qui fait travailler la mémoire de travail,

- **Cook & Fun**, où il s'agit de retrouver les ingrédients d'une recette, qui fait entre autre appel à la mémoire immédiate et le langage,
- **Cascade Infernale**, où il y a des symboles et il s'agit de cocher les différences, faisant appel à l'attention et aux fonctions exécutives,
- **Puzzle Plus**, qui fait appel à la motricité fine, en recomposant des puzzles de tableaux célèbres.



Certains jeux plus culturels sont un très bon support pour jouer à deux, afin de

- GéoFrance, où il s'agit de replacer les départements sur la carte de France
- Quizzle France, où vous retrouverez des questions de culture générale
- Une Carte une Date, qui fait appel à la déduction et les connaissances culturelles.



Malgré leur aspect culturels, ces jeux font autant travailler l'attention, la concentration, la mémoire ancienne, la mise en place de stratégie...

6) Les effets attendus

Les jeux vont avoir plusieurs d'effets, sur plusieurs dimensions :

- **dimension Plaisir** : le Plaisir est le sentiment le plus important. La maladie a beau être présente, nos seniors ont encore des envies et des souhaits, envie de partager, envie de rire et de passer un bon moment. Les jeux font aussi appel à des souvenirs anciens, qu'ils ont connu pendant leur plus tendre enfance, que ce soient des tableaux

de Monet, Van Gogh, ou alors une chanson d'Edith Piaf ou de Maurice Chevalier, et ces souvenirs d'enfance les émeuvent toujours.

- **dimension Stimulation cognitive** : les jeux de mémoire ont été réalisés avec des neuropsychologues pour faire travailler les différentes fonctions de la mémoire : l'attention, la concentration, la mémoire visuo-spatiale, le langage, etc. Ce sont d'autant de fonctions qui seront stimulées lors des séances de jeux sur la tablette.

- **dimension Comportementale** : nos jeux de mémoire ont des vertus auprès de personnes souffrant des troubles du comportement : nos joueurs deviennent plus calmes, apaisés par la tablette, et on observe une diminution de l'agressivité, de l'apathie et de l'agitation. Jouer diminue ainsi les troubles du comportement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, et favorise aussi la communication.

- **dimension Communication** : nous avons vu certains aidés souffrant de troubles de la communication s'apaiser en découvrant la tablette et les jeux, qui sont très adaptés d'un point de vue de l'ergonomie. Certaines personnes mutiques se sont exprimées en jouant, rétablissant un lien de communication avec leur aidant familial.

7) Avec moi, ou avec l'auxiliaire de vie ? Gérer son stress

Dans certaines situations, il est difficile pour l'aidant familial d'accompagner son aidé dans ses exercices mémoires réguliers, que ce soit pour des raisons géographiques ou émotionnelles. Il est très difficile de faire face à la maladie de son proche, et de ne pas réagir par rapport à des pertes de mémoire de plus en plus fréquentes : une auxiliaire de vie va pouvoir prendre le relais et avoir la patience nécessaire pour réaliser les jeux de mémoire avec votre parent par le biais de la tablette.

En effet nous disons souvent : « prenez soin de vos proches, prenez soin de vous ». Ainsi, le rôle d'aidant familial est un rôle prenant et qui plus est sur le long terme ; il est donc important, de prendre du recul et de prendre soin de soi, pour son propre bien mais aussi pour notre proche que l'on accompagne. Certains signes ne trompent pas : « la fatigue, le stress, ne plus supporter les comportements de son proche, ... ». Il faut écouter ces premières alarmes, et savoir demander de l'aide lorsque l'on en a besoin : des auxiliaires de vie sont là pour prendre le relais, et accompagner votre aidé dans les tâches de la vie quotidienne, mais aussi dans la réalisation d'exercices mémoire.

8) Le répit de l'aidant familial par le jeu

La tablette permet ainsi de renforcer les liens qui vous unissent avec votre proche : en effet, tout en faisant travailler les fonctions cognitives et la mémoire de votre proche, la tablette permet d'être un médiateur dans votre relation en symbolisant la nouveauté et en suscitant la curiosité. Des nouveaux liens ainsi se construiront avec votre proche.