







ALZHEIMER :

COMPRENDRE LA MALADIE ET TROUVER DES SOLUTIONS POUR LE QUOTIDIEN

Formation grand public — Personnes malades, proches aidants, familles

Comprendre la maladie d'Alzheimer, adapter le quotidien et préserver la qualité de vie et le lien familial

 Modules : 4 modules	 Leçons : 13 leçons
 Public : Personnes malades, proches, familles	 Format : En ligne, asynchrone
 Outil présenté : Application EDITH (DYNSEO)	 Éditeur : DYNSEO

www.dynseo.com | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre la maladie	3 leçons
MODULE 2	Vivre avec Alzheimer au quotidien	3 leçons
MODULE 3	Le rôle de l'entourage	3 leçons
MODULE 4	DYNSEO pour accompagner une personne avec Alzheimer	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le vieillissement normal et ce qui le distingue des maladies neurodégénératives comme Alzheimer
- Connaître les mécanismes de la maladie d'Alzheimer, ses symptômes, son évolution progressive et son impact sur la mémoire et la communication
- Identifier les différents types de mémoire touchés et adapter sa communication en conséquence : langage simplifié, patience, valorisation
- Aménager le domicile pour prévenir les risques (chutes, gaz, désorientation) tout en préservant un lieu de vie agréable
- Préserver l'autonomie de la personne malade en simplifiant les tâches, maintenant les routines et encourageant la participation active
- Maintenir et renforcer le lien familial malgré l'évolution de la maladie : activités partagées, moments de tendresse, communication adaptée
- Reconnaître le vécu émotionnel des proches aidants (peur, fatigue, culpabilité, mais aussi moments de complicité) et identifier des stratégies de soutien
- Maintenir la qualité de vie ensemble : petites joies du quotidien, communication positive, adaptation de l'environnement

- Utiliser l'application EDITH (DYNSEO) pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives de façon ludique et valorisante

Informations générales

Public visé	Personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, proches aidants, familles, toute personne souhaitant mieux comprendre la maladie
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Format	Formation en ligne asynchrone — accessible à votre rythme depuis une tablette ou un ordinateur
Éditeur	DYNSEO — 6 rue du Docteur Finlay, 75015 Paris
Application	EDITH — plus de 30 jeux de stimulation cognitive adaptés aux personnes avec Alzheimer
Contact	contact@dynseo.com www.dynseo.com 09 66 93 84 22

MODULE 1 Comprendre la maladie

3 leçons

Leçon 1 – Comprendre les pathologies liées à l'âge

- Vieillesse normale vs pathologie : mettre plus de temps à retrouver un mot ou ses clés est normal — les changements qui dépassent le vieillissement attendu peuvent signaler une pathologie
- Les maladies neurodégénératives : les neurones se dégradent et disparaissent peu à peu sans se renouveler — ce n'est pas une question de volonté, c'est l'expression directe de la maladie
- Alzheimer et Parkinson sont les plus connues, mais d'autres maladies neurodégénératives existent — toutes ont un impact sur la vie quotidienne de la personne et de son entourage
- Facteurs de risque : l'âge (premier facteur), l'hérédité, et des facteurs de mode de vie modifiables — manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée, isolement social, hypertension, diabète
- On peut agir : bouger, entretenir ses relations sociales, stimuler son cerveau, bien manger — ces actions contribuent à préserver la santé du cerveau et réduire le risque
- Conséquences cognitives : pertes de mémoire, difficultés d'orientation, de communication, de prise de décision
- Conséquences motrices : lenteur, raideur, tremblements selon la pathologie
- Conséquences émotionnelles : anxiété, irritabilité, repli sur soi — ne pas oublier la dimension émotionnelle de la personne
- Comprendre que "c'est la maladie qui agit" évite les malentendus et tensions inutiles — on ne dit plus "il le fait exprès" ou "elle n'écoute pas"
- Des solutions existent : traitements médicamenteux, kinésithérapie, orthophonie, stimulation cognitive (applications, jeux), activité physique adaptée, soutien des proches

Leçon 2 – La maladie d'Alzheimer — symptômes et évolution

- Mécanisme biologique : des dépôts anormaux se forment entre les neurones et à l'intérieur des cellules, perturbant leur communication puis entraînant leur mort progressive
- Premiers signes discrets : oublis fréquents (répéter la même question, perdre des objets) — différents des oublis ordinaires car répétés, gênants et inexplicables par la fatigue ou le stress
- Autres fonctions progressivement touchées : langage (chercher ses mots, suivre une conversation), désorientation (lieu familier devenu inconnu, date), organisation

- Évolution en stades : léger (personne encore autonome avec aide ponctuelle), modéré (gérer l'argent, préparer un repas devient compliqué), avancé (dépendance quotidienne pour s'habiller, manger, se laver)
- Impact émotionnel : anxiété, irritabilité, apathie (moins motivée à agir), troubles du sommeil, changements de personnalité — difficiles à vivre pour la personne et pour l'entourage
- Progression variable selon les personnes : âge d'apparition, état de santé général, mode de vie, soutien de l'entourage jouent un rôle important
- Importance de connaître les symptômes et leur progression : se préparer, comprendre les comportements, adapter le quotidien, éviter les malentendus

Leçon 3 – Impact sur la mémoire et la communication

- Mémoire récente touchée en premier : oublier ce qu'on a mangé au déjeuner, répéter la même question sans se souvenir d'avoir eu la réponse
- Mémoire ancienne préservée longtemps : souvenirs d'enfance précis alors qu'on oublie un événement de la veille — précieux pour les activités de réminiscence
- Mémoire procédurale (gestes : faire du vélo, se brosser les dents) généralement mieux préservée, mais peut être affectée aux stades avancés
- Impact sur la communication : perdre le fil d'une conversation, poser plusieurs fois la même question, se tromper de sujet — source de frustration pour la personne et ses proches
- Anomie (difficulté à trouver ses mots) : la personne sait ce qu'elle veut dire mais le mot ne vient pas — elle utilise des périphrases ("le truc pour manger" au lieu de "fourchette")
- Compréhension perturbée : difficulté à suivre une explication longue ou une consigne complexe — pas un manque de volonté, mais une difficulté du cerveau à traiter l'information
- Dimension émotionnelle : insécurité, anxiété, honte, repli sur soi pour éviter les situations de difficulté — cercle vicieux qui aggrave l'isolement
- Adapter sa communication : parler simplement, reformuler sans juger, laisser du temps — la patience et la bienveillance font toute la différence
- Le besoin de lien reste intact même quand les mots s'effacent

MODULE 2 Vivre avec Alzheimer au quotidien

3 leçons

Leçon 1 – Aménagement du domicile pour plus de sécurité

- Objectif : faire du domicile un lieu sûr sans le transformer en hôpital — trouver l'équilibre entre sécurité et confort, la maison doit rester chaleureuse et familière
- Salon et couloirs — risque de chutes : dégager les espaces, enlever les tapis glissants et câbles, bien éclairer, installer une lampe de nuit dans le couloir et près du lit
- Cuisine — risques feu, gaz, produits dangereux : dispositifs de coupure automatique du gaz, produits ménagers dans placards fermés, ustensiles et aliments fréquents à portée de main, éventuellement débrancher le four si désorientation trop importante
- Salle de bain — risque de chutes et brûlures : tapis antidérapants, barres d'appui, chaise de douche ou siège de baignoire, régler la température de l'eau chaude pour éviter les brûlures accidentelles
- Chambre — sécurité nocturne : éclairage doux près du lit, chemin dégagé jusqu'aux toilettes, protections de lit si risque de chute, détecteur de mouvement déclenchant la lumière automatiquement
- Repères visuels pour l'orientation : étiquettes ou photos sur les portes (toilettes, chambre) — paraît simple mais aide énormément à s'orienter dans sa propre maison
- Sécurité globale : détecteurs de fumée, serrures vérifiées pour éviter les sorties inopinées (surtout la nuit), systèmes de géolocalisation si la personne tend à se perdre en sortant

Leçon 2 – Préserver l'autonomie au quotidien

- L'autonomie ne disparaît pas d'un coup : au début, la personne peut encore accomplir beaucoup de gestes — l'enjeu est d'adapter, pas de remplacer trop vite
- Simplifier les choix : proposer deux tenues au lieu d'une armoire pleine, préparer les ingrédients à l'avance pour que la personne participe sans être submergée par trop d'étapes
- Maintenir les habitudes et les routines : elles rassurent et structurent la journée — garder les rituels (café du matin avec le journal) même si la lecture n'est plus vraiment là

- Aides visuelles : horloge bien visible, calendrier où l'on coche les jours, étiquettes ou photos sur les placards — permettent à la personne de s'organiser elle-même
- Encourager la participation active : plier le linge, éplucher les légumes, mettre la table — donner un rôle, maintenir le sentiment d'utilité et la dignité
- Activités physiques et intellectuelles plaisantes : marche douce, jardinage, chant, jeux de mémoire adaptés — entretenir les capacités sans imposer des exercices contraignants
- Adapter le rythme : laisser du temps, éviter de faire à la place trop vite — même si la tâche prend dix minutes de plus, laisser cette possibilité d'agir est précieux
- Préserver l'autonomie, c'est préserver la dignité et l'estime de soi : quand la personne sent qu'elle peut encore agir et décider, elle garde confiance

Leçon 3 – Préserver le lien familial

- Le lien affectif reste intact : même si les mots s'effacent et les souvenirs s'estompent, la personne ressent la chaleur d'une présence, le réconfort d'un geste tendre
- Qualité plutôt que quantité : un sourire, une main tenue, un regard bienveillant créent un moment de complicité — l'important, c'est l'intensité des petits instants, pas leur durée
- Activités partagées : chanter une chanson connue, regarder un album photo, cuisiner une recette simple, arroser les plantes, se promener — émotions positives et sentiment d'appartenance
- Adapter la communication : phrases simples, questions à réponses courtes, ne pas corriger sans arrêt les erreurs de date ou de mots — ce qui compte, c'est le lien, pas la précision
- Valoriser la personne : rappeler ce qu'elle fait bien, encourager, féliciter les petites réussites — nourrit l'estime de soi et renforce le sentiment de dignité
- Impliquer la famille élargie : enfants, petits-enfants, frères et sœurs — même des visites courtes sont bénéfiques, même sans souvenir des prénoms, la présence affective est ressentie
- Accepter que la relation change : on ne partage plus forcément les mêmes discussions ou projets, mais on partage encore des émotions, des moments de tendresse, des rires parfois

MODULE 3 Le rôle de l'entourage

3 leçons

Leçon 1 – Le vécu des proches et des aidants

- Être proche aidant : une histoire d'amour, de lien et de responsabilité — mais aussi une charge lourde, parfois épuisante, qui génère des émotions contradictoires
- Émotions difficiles normales et reconnues comme telles : peur face à l'avenir et à l'évolution de la maladie, fatigue physique et morale, culpabilité (de perdre patience, de vouloir du temps pour soi), solitude
- Ces émotions ne doivent pas devenir les émotions dominantes de la relation — les reconnaître sans les laisser prendre toute la place
- Émotions positives à ne pas oublier : moments de complicité, petites victoires du quotidien (une promenade réussie, un repas partagé, un rire qui surgit), sourires et mains serrées en retour
- Accepter qu'on ne peut pas tout faire seul : chercher du soutien familial, associatif ou professionnel n'est pas une faiblesse, c'est de la force et de la lucidité
- Prendre soin de soi : prendre une pause, se reposer, maintenir des activités personnelles — ce n'est pas égoïste, c'est vital pour pouvoir continuer à bien accompagner
- Partager ses émotions : groupes de soutien, échanges avec d'autres aidants, discussions avec des proches — se sentir moins seul et découvrir de nouvelles astuces et stratégies
- L'aidant reste avant tout un conjoint, un enfant, un ami : préserver le lien affectif même si les rôles changent, garder une relation humaine et pas seulement fonctionnelle

Leçon 2 – Maintenir la qualité de vie ensemble

- Maintenir la qualité de vie ne signifie pas faire disparaître les difficultés : la maladie est là, avec ses contraintes — mais on peut continuer à vivre, à partager, à se faire plaisir
- Les petites joies du quotidien : savourer un repas ensemble, écouter une musique aimée, se promener, rire devant un souvenir — ces moments simples donnent de la couleur aux journées
- Maintenir une activité adaptée : marche douce, jardinage, jeu, plier le linge en discutant — ce n'est pas la performance qui compte, mais continuer à se sentir utile et actif

- Communication positive : mots encourageants, valoriser les réussites même minimales — renforce l'estime de soi et le moral de la personne
- Adapter l'environnement : simplifier, organiser, planifier pour réduire les sources de stress — quand la personne se sent à l'aise, elle reste active et participe à la vie familiale
- Maintenir la complicité : activités artistiques, chansons, albums photo — les émotions passent même sans les mots ; se concentrer sur ce que la personne peut encore faire, pas sur ce qu'elle ne peut plus
- La qualité de vie concerne aussi les proches aidants : si l'aidant est épuisé ou isolé, l'équilibre est rompu — prendre soin de soi fait partie de prendre soin de l'autre

Leçon 3 – Favoriser la communication positive

- La communication positive : écoute, bienveillance et adaptation — permettre à chacun de se sentir respecté et entendu malgré les difficultés de communication
- Ton et attitude : parler doucement, ton rassurant, regarder dans les yeux — la manière de dire compte autant que les mots eux-mêmes
- Communication non verbale : sourire, geste tendre, contact visuel — peut transmettre un message positif même quand les mots manquent ou la compréhension est difficile
- Simplicité du langage : phrases courtes et claires, découper les informations en étapes simples, aller à l'essentiel — l'objectif est que l'information passe, pas de faire des phrases complexes
- Patience : laisser le temps, ne pas finir les phrases à la place de la personne, ne pas s'impatienter — ne pas avoir peur des silences, ils aident aussi à mieux comprendre et retenir
- Valoriser ce qui est exprimé : même si la réponse est incomplète, encourager — "je comprends ce que tu veux dire", "tu t'exprimes très bien" — renforce la confiance et le sentiment d'exister
- S'adapter aux autres formes de communication : regard, gestes, toucher, photos, images, objets concrets — quand les mots ne suffisent plus, les émotions passent quand même
- Éviter les attitudes blessantes : parler à la place de la personne, parler d'elle comme si elle n'était pas là (elle comprend qu'on parle d'elle même si elle ne comprend pas tout), insister sur ses difficultés

MODULE 4

DYNSEO pour accompagner une personne avec Alzheimer

1 leçons

Leçon 1 – EDITH, votre coach mémoire

- DYNSEO : société française spécialisée dans les applications de stimulation cognitive sur tablette — mettre le numérique au service du bien-être des personnes âgées, de façon simple, ludique et adaptée
- EDITH : plus de 30 jeux adaptés, conçus avec des professionnels de santé, pour travailler mémoire, organisation et langage chez les personnes avec Alzheimer
- Des activités perçues comme des jeux agréables et valorisants, pas comme des exercices scolaires ou des tests — accessibles à tous, sans pression
- "Une Carte, Une Date" : replonger dans des événements marquants du passé, réveiller la mémoire autobiographique — les souvenirs de vie restent longtemps accessibles
- "Mamie Cuisine" : se rappeler les ingrédients de recettes traditionnelles — fait appel à des souvenirs positifs liés aux émotions (Noël en famille, recettes transmises de génération en génération)
- Ces jeux stimulent des souvenirs ancrés dans des émotions et le vécu personnel — la mémoire émotionnelle est préservée longtemps dans la maladie d'Alzheimer
- Complément aux traitements médicaux : stimuler le cerveau, valoriser les capacités préservées, créer des moments de plaisir
- Jouer seul ou à deux : EDITH peut être utilisé avec un proche ou un aidant, renforçant le lien familial tout en stimulant la mémoire
- Régularité et plaisir : des activités régulières, adaptées, qui entretiennent les fonctions cognitives et apportent des moments de joie dans le quotidien

Modalités pédagogiques

- Leçons vidéo illustrées de situations concrètes du quotidien avec la maladie d'Alzheimer
- Langage accessible à tous : grand public, personnes malades, proches aidants et familles sans formation médicale
- Conseils pratiques directement applicables : aménagement du domicile pièce par pièce, techniques de communication, activités partagées
- Présentation détaillée de l'application EDITH (DYNSEO) : jeux de réminiscence, stimulation cognitive, utilisation en famille
- Contenu accessible depuis une tablette ou un ordinateur, à votre propre rythme

www.dynseo.com | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO – Mise à jour : mars 2026