

# Des activités d'éveil

I - Conception d'activités d'éveil

II - Activités d'éveil mémorielles

III - Activités de remue-méninges

## III - Activités d'éveil et méthodologie Romain

Monique Zambon

Pour conduire une activité en utilisant la méthodologie Romain une formation discontinue de quelques jours chaque fois, est nécessaire afin de comprendre la démarche et de s'imprégner de l'esprit au delà de la forme, car c'est à cause de son développement personnel que le soignant sera apte à diriger... toutes ses activités quotidiennes.

Il est à noter que des IFSI, des IMP, des entreprises s'intéressent au Romain...

### Pourquoi la méthodologie Romain ?

La méthode Romain a pour objectif de rendre le participant acteur de ses propres apprentissages ; de mettre en jeu ses capacités à s'adapter aux situations nouvelles; de susciter sa mobilité intellectuelle, sa disponibilité émotionnelle, son aisance motrice ; de faire évoluer sa perception et son attention. Vivre une situation et non apprendre un mécanisme.

Nous retrouvons dans cette pratique ce qui a inspiré nos Fondamentaux pour prendre soin...ce qui contribue à augmenter la cohérence du projet de soins élaboré en 88.

Cette méthode épouse en parallèle les données issues de la neurophysiologie cérébrale et des recherches sur l'éducation, de Piaget notamment.

conduit à un développement du savoir-être du soignant, ce qui retentit sur toutes ses activités professionnelles car il applique son savoir-faire différemment.

#### « La pensée surmonte l'erreur » Alain.

Il ne s'agit pas de réussir quelque chose mais de **vivre un moment de recherche** dans une situation face à un objet, une tâche.

Il ne s'agit pas de produire des objets, mais de manipuler des objets et en réponse à des consignes simples, d'élaborer mentalement sa solution et la réaliserÉ avec correction possible.

Il ne s'agit pas de mimer un geste mais de le réaliser après avoir entendu, compris et intégré son énoncé, ce qui permet de réaliser sa conception d'une attitude ou un mouvementÉ puis de le corriger.

L'intérêt n'est pas le "produit fini" mais le **processus intérieur grâce auquel la situation a été négociée**, élaborée, accompagnée.

Il n'y a pas d'apprentissage de réponse : on recherche le processus de réflexion.

La réponse finale de la personne surgit comme produit d'une élaboration, d'une relation entre des facteurs externes et internes, d'une découverte à soi. Ce qui entretient l'adaptabilité des attitudes de la personne lui permettant de s'adapter aux situations qui se présentent à elle.

Dans cette optique, les objets n'ont d'autre valeur que d'être des supports à la relation ; c'est la relation qui compte bonne ou mauvaise, passionnée ou conflictuelle : relation à l'objet et relation au soignant, celui par qui l'objet est là.

**L'animateur ne dit rien de sa relation à l'objet ou tâche** : il est accompagnateur et ne sanctionne pas, ni n'évalue pas le résultat. La personne détient les critères pour évaluer sa réalisation.

Chez le participant, une telle situation crée une dynamique de développement personnel, propre à chacun. Cette dynamique modifie progressivement des façons d'être dans de nombreuses directions. Cela peut être sur le plan des facteurs affectifs, agressivité, anxiété, stress, désir... mais aussi dans le domaine cognitif, ou la perception et le vécu du corps.

Un temps de décantation-maturation est nécessaire pour constater les résultats qui sont rarement immédiats, surtout en EHPAD.

### **Pour certains observateurs nous passons d'activités occupationnelles à des activités éducationnelles.**

Dans le mode **occupationnel** l'accent est mis sur la participation à l'activité : on montre comment faire. Le résultat prime.

En pédagogie "d'**instruction**", le but est d'apprendre un nouveau savoir. Celui-ci est énoncé et les exercices qui suivent ont un but d'entraînement en vue de l'acquiescer : le contenu du savoir est premier. La personne qui apprend peut être envisagée à la limite comme un simple réceptacle.

Dans le mode **éducatif** on stimule les modalités de fonctionnement cérébral: on donne des consignes mais on laisse chacun les utiliser à sa manière. La recherche prime.

En pédagogie "d'éducation, d'apprentissage" chaque exercice entraîne tout un processus d'observation, de déchiffrement, de déduction, de comparaison, de veille, de contrôle, de réflexion ainsi que des tâtonnements et des ajustements. Tout cela entretient une activité intellectuelle, motrice et affective sur laquelle est en grande partie basée la recherche de chacun. Ce type de "pédagogie interactive", est orientée vers une formation centrée sur la personne qui apprend en s'exerçant : le sujet apprend à apprendre.

Cette option pédagogique a donné lieu à des méthodes de mise en pratique que l'on peut schématiser ainsi la méthode Ramain favorise la recherche individuelle en groupe (elle est utilisée dans les centres d'enfants infirmes moteurs profonds ou IMP) ; la méthode Freinet utilise la recherche commune en groupe ; tout comme Montessori, etc.

## **Le corps, toile de fonds de nos sensations et de nos pensées**

**Le lieu premier de notre existence est notre corps** (espace où il se passe quelque chose). C'est le lieu de toutes sensations, appréhensions, exaltations ; lieu de désir, de souffrance, de tension, de détente ; l'espace à explorer et à vivre.

Le corps occupe un espace réel, celui de son volume mais il occupe aussi un espace virtuel, autour de lui. Cet espace virtuel change de forme au gré de ses mouvements, de ses déplacements.

**L'immobilité est un obstacle à la perception du corps.** Nous portons tous en nous des parties du corps qui n'ont pas bougé depuis des années, car nous ne répétons que les mêmes gestes. Or, plus nous avons de zones mortes, moins nous nous sentons vivants.

### **« La vie est dans le mouvement »** Aristote

**En créant des gestes nouveaux, on investit un corps nouveau.** Le mouvement est un outil pour se retrouver soi-même. Le mouvement d'une partie du corps est vécu par le corps en entier ; nos perceptions sensorielles peuvent se développer.

**Le développement du corps est indissociable de celui de l'esprit.** Et, d'un mauvais usage du corps découlent une difficulté de relation avec soi-même ; des troubles d'orientation dans le temps, l'espace et de latéralité ; des difficultés pour entrer en relation avec autrui.

« Tout trouble dans la capacité de ressentir pleinement son propre corps attaque la confiance en soi aussi bien que l'unité du sentiment corporel ; il crée en même temps le besoin de compensation » Wilhelm Reich.

S'enfermer dans des gestes appris ou avoir recours à l'imitation de l'autre est du dressage. Laisser au corps la possibilité d'inventer les mouvements appropriés pour réaliser une action permet d'acquérir une intelligence musculaire, sensorielle, etc. et la joie du mouvement juste, du geste ressenti.

Le mouvement est un déplacement repérable mais qui n'a pas de sens social.

Le geste lui, exprime un sens qui, situé dans un certain contexte, peut être reconnu par d'autres. Il relève d'un certain code connu aussi bien de celui qui le fait que celui qui le reçoit : geste de se laver le visage, langage des sourds. Il fait entrer dans le champ de la communication, car il copie un code connu. C'est un avantage social, mais une fois acquis, sa réalisation ne nécessite plus que des automatismes : habitude de geste.

Dans le but d'un travail cérébral de perception, la seule consigne verbale d'une action à accomplir **oblige à penser l'action**, à devenir auteur d'une réponse personnelle, conçue et réalisée grâce à l'activation d'un réseau de neurones (montrer le geste encourage sa copie). Le but n'est pas de pousser les personnes à la réalisation d'une tâche, en tant que telle. Il s'agit plutôt

d'inciter à concevoir pour réaliser, à gérer des mouvements ; à vivre une situation contenant des éléments cognitifs, sensoriels, historiques, émotionnels. La perfection de la tâche est caduque après chaque réalisation, alors que le perfectionnement de la personne se poursuit à chaque réalisation.

Tout mouvement a donc comme dessein de :

- ⇒ révéler au corps l'interdépendance de ses parties ;
- ⇒ permettre de ne plus faire "commeÉ" mais d'être et d'avoir le courage de son authenticité ;
- ⇒ éveiller les cinq sens, aiguïser les perceptions ;
- ⇒ affirmer sa personnalité, retrouver son initiative, la confiance en soi ;
- ⇒ rompre les automatismes du corps et trouver l'efficacité, la spontanéité.

**La méthode n'est pas une méthode de l'avoir, mais de l'être.** Elle est centrée sur la personne comprise dans sa totalité affective, intellectuelle, psycho-motrice. Ses effets ne s'épuisent jamais puisque par définition l'être n'est jamais fini.

**Le Soignant qui dirige une activité selon la méthodologie Romain fait confiance au participant pour :**

- ◆ **entendre les consignes.** Il ne les répète pas ou peu.
- ◆ **trouver la solution.** Il ne lui donne aucune directive de travail mais veille et empêche de se "noyer".
- ◆ **évaluer son travail et passer éventuellement à l'exercice suivant.** Il ne condamne pas, ne juge pas.
- ◆ **faire confiance aux autres participants du groupe.** Puisque ce sont eux qui lui rediront les consignes s'il pose des questions.

**Le Soignant, dans sa fonction d'animateur, ne doit pas faire le mouvement dont il a donné les consignes oralement.**

**"Les composantes du sujet, intellectuelles (telle que la compréhension d'une réalité complexe), affectives (telle que la peur du risque, de l'échec ou de la frustration face à une réalisation imparfaite) et motrices, joueront tout au long de l'exercice, car c'est par l'imbrication de celles-ci que nous prétendons travailler l'activité mentale."** Germain Fajardo.

Son rôle n'est ni d'aider ni d'imposer, mais de faire vivre et de guider l'expérience, ce qui nécessite qu'il partage et assume d'une manière différente de celle des participants : c'est de la disponibilité du Soignant que dépendra le succès de l'expérience.

**Dans l'exercice, c'est la procédure de recherche qui importe.** Le rôle du Soignant est de mettre les participants en condition de recherche ; de laisser au groupe le temps de chercher, de

se chercher et de rester attentif. Lorsque, après une consigne verbale, le résultat n'apparaît pas rapidement, le Soignant ne donne pas d'autre mot pour faciliter la démarche mais incite les participants du groupe à se poser des questions. Si le Soignant donne des explications complémentaires, il court-circuite la recherche intérieure du groupe, aussi doit-il s'armer de patience, observer le groupe et l'accompagner. Lorsque le résultat est juste, selon la consigne, le Soignant peut répéter la consigne, interroger en appuyant sur les mots-clé pour introduire le doute et faire émerger l'assurance de soi.

## **La séance est constituée de plusieurs exercices utilisant les mouvements.**

### **La pensée dérive du corps.**

" **Pas de corps, pas de représentations mentales** " écrit Damasio dans *L'erreur de Descartes*.

#### **D'une activité corporelle découlent :**

- une facilité de relation avec soi-même ;
- une meilleure orientation et évaluation spatio-temporelle ;
- des possibilités pour aller vers l'autre et entrer en relation avec lui.

Le Soignant assure l'unité de la séance en respectant la continuité des exercices pour que le groupe vive un temps d'expérience sans rupture.

La position des participants dans la salle doit être organisée de façon que le Soignant puisse les affronter de face. La disposition en U favorise ce contact.

L'exercice présente une situation problématique et inhabituelle, analogue aux situations de la vie.

**Problématique, l'exercice doit l'être car sans problème, il ne peut y avoir de réflexion** et donc de perspectives d'évolution. Se confronter à soi, c'est se risquer, oser. Pour trouver, il faut chercher, pour chercher il faut se tromper. L'erreur est en face de soi, elle se voit, elle se vit.

**L'erreur, lorsqu'elle n'est pas considérée comme une faute, permet d'aller de l'avant car on l'évitera une autre fois en faisant attention :** une attitude d'éveil et de vigilance se développe.

La vigilance, attitude d'attention, il faut la faire naître : elle engagera l'être dans l'action et, présent à lui-même, le rendra lucide à ce qu'il fait.

Arriver à bout de l'erreur, ce n'est pas la nier, la craindre mais l'accepter, la traverser et pour cette traversée prendre son temps. Le cheminement d'un être n'est pas rectiligne, il est parsemé d'erreurs qui font grandir et permettent de toujours avancer.

L'acceptation de soi et de ses propres erreurs entraîne l'acceptation puis la confiance en l'autre.

Chaque exercice entraîne tout un processus d'observation, de déchiffrement, de déduction, de comparaison, de réflexion ainsi que des tâtonnements et des ajustements. Les modalités de déroulement de l'exercice sont précises :

**La consigne est claire, simple et concise** : elle pose un cadre et non un contenu ; elle invite à une démarche, une recherche personnelle.

Dire "essayer" sous-entend être inefficace, incapable. Pourquoi et de quel droit peut-on porter un jugement de valeur, étiqueter la personne de sa compétence qu'elle, elle-même, soupçonne ou refuse. Aussi, dans la consigne, le Ramain exige d'exécuter une action et non un essai.

**Le temps est un aspect de la réalité à laquelle chacun est contraint.**

Le temps fait partie de la globalité de l'être : sa vie est un temps limité. Le temps mort ne peut pas exister quoiqu'on fasse, c'est un temps de vie. L'exercice, comme toute situation de la vie, a des limites de durée qui ne relèvent pas de la décision de la personne.

**L'erreur fait partie intégrante de la méthode, elle ne se gomme pas.**

**La rigueur est obligatoire.**

*Rigueur* : apprendre à mettre les choses où elles doivent être ; à être précis dans les gestes (l'erreur ne doit pas être gommée) ; à être attentif, à écouter pour bien saisir, avoir l'esprit centré sur ce qu'on fait.

La base première des exercices repose sur le mouvement (E.A.M., **Éducation des attitudes et du mouvement**), exercices qui sont à pratiquer quotidiennement durant quinze à trente minutes, en service de Personnes âgées. D'autres types d'exercice existent mais les E.A.M sont fondamentaux.

## **L'activité d'éveil se déroule selon le protocole suivant** dit Monique

Zambon

En premier les Résidents sont invités, sollicités avec dynamisme à s'installer dans la grande salle car ils doivent s'approprier l'espace afin de s'y sentir à l'aise.

Située au centre du groupe je m'adresse à lui tout en promenant mon regard sur tous les Résidents.

### **La séance débute par l'appel.**

Je me place face à chaque membre du groupe qui doit réagir... Je dis Madame, Monsieur suivi du nom et prénom. Le Résident me répond soit verbalement, soit par un regard qui s'illumine, soit par un geste de la main, soit par une attitude nouvelle de son corps.

Quelque soit la manière de s'exprimer, la personne âgée manifeste son désir d'être reconnue en tant que personne active, d'avoir son identité propre dans le groupe et de développer son sentiment d'appartenance : c'est le réveil de l'esprit.

Pour privilégier les repères temporo-spatiaux, je demande que l'on me nomme la date du jour, le jour de la semaine, la saison ce qui mobilise la participation de plusieurs Résidents.

### **Le réveil du corps par une gymnastique de type exercice E.A.M**

Avant de connaître le Ramain, je montrais les mouvements à effectuer. Me former au Ramain m'a sensibilisée à cette réalité : la personne âgée copiait mes gestes, travaillait en miroir. Cette gymnastique n'était qu'un leurre : la mobilité (faculté d'être mû) existait mais pas la motilité (faculté de se mouvoir).

Ce réveil peut se faire de la tête vers les pieds (structuration par mise du processus normal de la naissance) ou des pieds vers la tête : les pieds sont les fondations solides nécessaires au nouveau-né pour se verticaliser et les racines profondes de l'Être (pour s'ancrer au sol et s'épanouir dans la confiance).

**Je donne la consigne oralement** en prenant soin qu'elle soit de qualité, ce qui dépend de la tonalité de la voix, de son timbre et du débit de la parole : "**Tout d'abord, rechercher la position aisée. Asseyez-vous correctement : le corps pèse également sur les deux fesses, les bras pendent souples le long du corps, la tête est orientée vers l'avant et en position verticale dans le prolongement de la colonne vertébrale, le tronc est droit et vertical, les jambes sont verticales, les pieds, aplatis au sol, parallèles et leur écartement est égal à la largeur des épaules.**"

La personne âgée est confrontée à ses attitudes, à ses sensations (proprioceptivité) viscérales, émotionnelles, au regard de l'autre. Je mets l'accent sur le regard. Je demande de ne pas regarder une partie de soi mais devant soi ce qui préserve la globalité de l'être. Les sensations et le regard, ces deux éléments essentiels d'une restructuration de la personnalité et d'une reconstruction de l'image corporelle se font par l'apprentissage. Le regard est relation, communication, écoute.

**Puis je propose :** " Dans cette attitude incliner len-te-ment la tête de droite à gauche et vice-versa , trois fois "

**Ensuite je demande :** "Tracer dans l'espace trois cercles horizontaux aussi grands que possible avec la tête tout en conservant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale."

Lorsque le Résident ne réagit pas , je modifie mon attitude en me plaçant en face de lui, en parlant lentement, articulant avec énergie. J'établis une relation chaleureuse par le toucher, ma main posée sur son genou s'il est assis, par exemple. Mon geste porteur d'affection facilite l'échange, exprime un encouragement qui stimule le Résident à agir, à faire.

**Puis je dis :** "Placer l'avant-bras droit horizontal et lever le bras gauche verticalement simultanément" **Et dans un deuxième temps :** "Placer l'avant-bras droit verticalement et placer le bras gauche verticalement"

Tous les mots de la consigne ont un sens, d'où l'importance d'être centré sur soi et d'écouter attentivement ce qui est dit plutôt que de se précipiter dans l'action. Lever le bras gauche

verticalement ne permet d'avoir qu'une solution, alors que placer le bras verticalement offre plusieurs possibilités.

**Par la suite je propose :** " Les bras souples le long de votre tronc, étirer la colonne vertébrale vers le haut dans un mouvement régulier et continu puis laisser le corps reprendre lentement son attitude habituelle ; trois fois de suite "

Les Résidents **exécutent ce qu'ils ont compris, intégré.** Quant à moi je les invite à sentir leur corps, (à percevoir la chaleur de leurs mains, le mouvement de la colonne vertébrale, à ressentir les vibrations corporelles), ce qui ne laisse pas indifférent : l'affectivité se réveille par le corps.

Ensuite **je les sollicite avec la consigne suivante :** "Rapprocher vos épaules le plus près de vos genoux"

Une des premières fois j'ai utilisé la phrase "Penchez votre tronc en avant". Mais comme j'ai observé que la résonance de ces mots engendrait la peur de tomber, (ce qui inhibait l'action) la réflexion m'a conduite à changer la consigne, avec succès. En effet la personne âgée perçoit "tronc" comme "corps" : le tronc est une partie imposante et sa connotation avec corps est faite. Le mot "épaules" donne une impression autre car elles doivent être localisées, senties dans le mouvement pour les diriger vers l'avant. De ce fait la conscience corporelle évite de se focaliser sur une émotion négative.

Enfin **je propose :** "Allonger les jambes vers l'avant en maintenant le tronc droit et à partir de la cheville faire avec les deux pieds ensemble un va et vient latéral droit, gauche et en même temps élever les bras horizontalement"

Lorsqu'un Résident a tendance - et ça arrive souvent - à placer son bras à l'oblique au lieu de l'horizontale **je le stimule à agir correctement** : "Votre bras est-il maintenu dans le plan horizontal ?"

Confrontée à mon interrogation la personne fuit mon regard, cherche à voir et copier la représentation d'autrui ou peut-être à épier des yeux suspects de critiques. Voyant qu'elle n'est pas la "cible visée", elle regarde son bras tout en le plaçant dans la position demandée et son visage exprime satisfaction et détente.

**Pour terminer** je leur demande de **"s'étirer ; de contracter le plus possible tous les muscles sans oublier ceux du visage"**

Je les invite "à exécuter des mimiques, grimaces, d'oser tirer la langue puis de lâcher... prise, de se laisser à un abandon.

Certains alors baillent du plaisir de la détente de leur corps en bien-être.

Je profite de ce moment pour exprimer à tout le groupe des encouragements, globalement, sans mentionner l'identité de chacun ; chacun est valorisé.



## **À chaque séance de tels exercices sont programmés, avec des variantes.**

Pédagogiquement, l'effort se porte sur l'attention, la sensation existant d'elle-même.

Ce démarrage de l'activité permet au Résident de réussir à utiliser au mieux toutes ses potentialités : pouvoir coordonner son mental (compréhension, mémoire, réflexion) avec son geste et son senti corporel ; apprendre à vivre une situation dont la perception ne se manifeste pas seulement au niveau cognitif mais aussi dans le vécu émotionnel de son accomplissement.

Ceci entraîne tout un processus d'observation, de veille, de contrôle, en un mot d'écoute de ce que vit le corps, qui va faciliter la réalisation de l'exercice suivant.

## **L'activité se prolonge par un exercice basé sur les principes du Romain**

C'est l'occasion de présenter des situations dans lesquelles la personne doit faire appel à des notions concernant le lieu (corps, nature...) mais aussi l'intensité (doux, moyen, fort) ou la durée (bref, long, prolongé), la temporalité (souvent, toujours, de temps en temps, rarement), le moment (l'été, le matin, avant, pendant, après le déjeuner), l'espace (dessus, dessous, devant, derrière).

L'exercice joue un rôle dans la conservation des structures mentales, engendre une série d'intérêts nouveaux débouchant sur de nouvelles interactions cognitives.

Dans la séance Romain la rigueur est pointée, aussi suis-je vigilante dans l'observation et mon attitude insuffle à la personne le désir de faire vivre son corps.

Les exercices E. A. M. ne contiennent ni schémas, ni photos, ni dessins, ni miroir. En effet, la perception visuelle de ce qui est à faire facilite la copie, à la place de la compréhension de ce qui est demandé, de l'imagination de ce que l'on fera, de l'élaboration de sa réponse (trois propositions essentielles de la pédagogie Romain).

## **La séance se clôture toujours par le chant.**

Celui-ci a une action sécurisante, valorisante, structurante et permet aux personnes qui ont des difficultés de mobilisation d'avoir eux aussi un rôle d'acteur à l'intérieur du groupe.

Chanter aide la personne à éduquer sa perception, à créer une auto connaissance permettant de se découvrir en tant qu'humain ; met en oeuvre, harmonise et différencie la respiration, la voix et le mouvement ; développe les capacités d'expression et de création ; vivifie et renforce les organes et muscles respiratoires ; aide à mieux vivre.

Dans le chant, la voix est modulée par le souffle ; cette vibration de l'air émise par le corps prolonge l'individu à l'extérieur de lui-même. Le chant est le lieu des trois dimensions de l'être humain : physique, psycho-émotionnelle, spirituelle.

## Détail de réalisation d'une activité

Cet exemple dit "Corps et vibrations", a été choisi pour pouvoir être mis en parallèle avec l'exemple donné dans le chapitre sur Activités d'éveil et quatorze besoins.

**Je demande au Résident selon des consignes verbales simples et claires, de marcher pieds nus sur des dalles antidérapantes en feutrine de formes (carrés, cercles, triangles) et de couleurs différentes : le son doit permettre à la personne d'identifier soit une forme soit une couleur.**

Pour éviter la reconnaissance par la vue, je tourne le dos au groupe afin que celui-ci ne voit pas ses gestes et les instruments nécessaires à la production du son.

**Première possibilité :** quatre sons différents correspondent à quatre couleurs différentes.

Ex. : "quand vous entendrez ceci (son émis par une frappe du tambourin par exemple) vous irez sur la dalle rouge ; quand vous entendrez ceci (maracas par exemple) aller sur la dalle bleue ; ... (lame musicale)...jaune ; ... (bongo)... verte".

**Deuxième possibilité :** un seul son mais l'action à effectuer est fonction de sa répétition.

Exemple : une seule fois, aller sur le cercle ; trois fois, aller sur le triangle (trois côtés) ; quatre fois, aller sur le carré (quatre côtés).

Il faut laisser du temps au Résident en action pour intégrer les consignes et faire la relation entre répétition du son et nombre de côtés de la figure géométrique.

L'action à effectuer peut être plus complexe : demander au participant de croiser les mains dans le dos et dans cette position de se déplacer vers une dalle ; arrivé à la dalle, mettre les mains sur la tête...etc. Autre variante : chaque un, deux ou trois pas, (je choisis le rythme), le Résident émet un son : inspiration ou expiration forcée ou frappe de mains.

La stimulation sensorielle (visuelle, tactile, auditive, proprioceptive) est animée. Par le processus d'une recherche intérieure, le Résident doit trouver la représentation mentale de l'action à faire. Cela exige attention, écoute, concentration, réflexion, la visualisation des actes complexes et simultanés.

Ce travail en "aquarium" (les autres regardent), où la motilité existe, est valorisant, redonne confiance en soi.

### **Lors d'une autre activité, des instruments musicaux différents sont proposés.**

Je commence par **proposer ces instruments ou, mieux, les offrir**. Le choix de l'instrument découle de la perception de la qualité du son, de son timbre mais aussi de la personnalité de l'acteur dont il est le miroir.

Après la découverte de l'instrument, j'invite chaque Résident à l'utiliser et à émettre des sons.

Je demande ensuite aux Résidents de se déchausser, puis après avoir choisi un espace et un instrument, de s'asseoir à même le sol pour commencer à improviser. Il peut y avoir des inhibitions à s'asseoir au sol en raison de comportements ancrés dans des habitudes. Il faut insister pour gagner la confiance et faire accepter cette situation non habituelle : durant cette période, les participants échangent leur regard : ils cherchent un appui, contrôlent l'angoisse de l'inconnu ou tentent de communiquer.

Ensuite, chacun joue de son instrument et au bout d'un moment presque tout le groupe est en phase avec le tempo qu'un Résident, devenu le leader, frappe (ou moi, par défaut de leader). Une "création" sonore apparaît et s'organise petit à petit. Souvent l'intensité des sons produits semble correspondre à la personnalité du Résident, à sa disponibilité émotionnelle.

Le travail, au contact du sol est intéressant car la stimulation n'est pas seulement auditive mais aussi corporelle : le corps en contact avec la terre et avec l'instrument, rend l'instrument (le xylophone par exemple) très corporel malgré l'immobilisation provoquée par la situation.

L'utilisation de divers instruments permet de faire constater les différences de durée des sons. Cette durée dépend du corps de l'instrument mais aussi du matériau qui le compose : les métaux tels que ceux du triangle, des cymbales, des lames résonnent plus longtemps que les peaux ou le bois.

Mais la notion de durée est mieux intégrée par l'utilisation de la voix et du mouvement. Émettre le son "A" par exemple, le plus longtemps possible (on "tient" le son) ou le plus brièvement possible et chercher un geste qui corresponde à la durée demande une certaine coordination.

Une **variante** de cet exercice : la durée du son doit correspondre au tracé graphique simple ou complexe que l'animateur dessine sur le tableau. Cela demande au participant de gérer des situations concomitantes : regarder, émettre le son, utiliser le mouvement, s'écouter.

### **Je propose aussi certains exercices où il s'agit d'associer voix et mouvement.**

À l'aide du corps, le Résident reproduit une lettre majuscule. Par exemple, le "I" correspond à l'idée de grandir, d'étirer le corps progressivement vers le haut, d'élever les bras verticalement ; le "O" s'accompagne d'un arrondi de la bouche, des bras, du tronc, du dos ; le "A" correspond à une grande ouverture de la bouche, des bras, des jambes, des mains, à un déplacement ample dans la salle.

Danser, chanter, siffler, claquer des doigts émane naturellement de l'élan du corps et de l'humeur de la personne. Le bruit, le son, le rythme, la mélodie, éléments qui constituent la musique de la vie, sont des moyens qui donnent à la personne âgée l'envie de communiquer, de bouger, de créer, de reprendre contact : le désir d'exister encore et encore.

Le corps nous habite et nous l'habitons : il est senti, éprouvé, aimé. En l'apprivoisant par le mouvement, le corps est liberté et action, foi et espérance d'un autrement de la vie.

Et toute personne peut s'actualiser jusqu'à " la mort, dernière étape de la croissance" (E. Kubler-Ross).

Lors de toute activité d'éveil, introduire une variante, entraîne l'erreur, l'incident, qui va demander une nouvelle adaptation. L'erreur, non considérée comme une faute, prend sa valeur de formation. Elle permet à la personne d'avoir pour elle-même une "considération positive" ; elle l'autorise à accepter tout changement avec ses erreurs potentielles.

Les Résidents ne doivent plus se sentir enserrés dans un jugement de valeur, dans les notions de bien ou de mal, de bien faire ou de mal faire, mais être confortés dans une possibilité d'être. Ainsi, vont-ils se sentir plus libres de leurs réponses, offrir moins de résistances, vivre plus aisément dans l'instant et prendre conscience peu à peu des sensations, des émotions qui les bousculent.

## Exemples d'activités se référant à la méthode Raimon

Proposés par Monique Zambon

### Reproduire un objet, en pâte à modeler

- **Objectifs** : reproduction d'objets de la vie quotidienne en pâte à modeler - Perception visuelle, tactile (et pour certains gustative), résolution de problème - Estimation de volumes - Confrontation à soi-même et à la pâte à modeler - Découvrir ses potentialités par l'auto-contrôle.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Communiquer - Besoin de se récréer, se divertir - Apprendre
- **Matériel** : tables. Objets de la vie quotidienne ne comportant pas de creux (carottes, pomme de terre, gomme, pot de colle, etc.) Pâte à modeler "alimentaire" de couleurs différentes.
- **Déroulement** :- Distribuer un objet différent par participant.
- Demander d'estimer la quantité de pâte nécessaire à la reproduction de l'objet. Le soignant retire du bloc de pâte à modeler la quantité estimée par le résident, en un seul morceau (s'aider d'un canif).
- Demander de réaliser la reproduction exacte de l'objet en travaillant la pâte en l'air, sans la poser, du bout des doigts. Le résident peut comparer sa réalisation au modèle en le superposant et faire toutes les modifications jugées utiles ; il peut demander qu'on enlève de la pâte s'il juge qu'il y a excédent et indique l'endroit où il faut couper.
- Première proposition : à l'échelle ; par la suite on peut demander le double ou la moitié...etc.

### Dominos pédestres tactiles

- **Objectifs** : Proprioceptivité. Changer ses habitudes : se déchausser, sensation de son poids perçu dans l'équilibre. Perception temporo-spatiale de son corps agissant. Stimulation tactile et interprétation des différentes sensations selon son histoire. Appréciations et réactions agréables ou désagréables.- Perception de la douleur. Relations avec la couleur et la texture.- Contrôle de son attitude corporelle, car travail en aquarium (les autres regardent) et valorisation narcissique.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Éviter les dangers - Communiquer - Se récréer - Apprendre
- **Matériel** : dalles en contre-plaqué de 80/80 cm recouvertes chacune de quatre carrés collés de 40/40, de texture et couleur différentes (moquette, plastique, inox, peau de mouton, grillage, etc.).
- **Déroulement** :
  - Disposer les dalles sur le sol, l'une jouxtant l'autre, de façon à créer un parcours. Choisir de mettre en prolongement des matériaux de texture différente pour bien contraster les sensations.
  - Demander au participant de se déchausser, d'ôter les chaussettes.
  - Demander au participant de se placer sur une dalle, de bien sentir son corps sur chacune des différentes textures durant son parcours.
  - Laisser le temps au Résident d'exprimer ses sensations, de trouver sur quoi il marche ...
  - Demander par la suite de se déplacer sur la plaque dont la couleur est froide ou chaude Édouce Éagressive...et demander de citer la couleur, le nom du matériau, à quoi sert-il, où le trouve-t-on. Toujours terminer le parcours par une plaque douce.

### **Tris de morceaux de feutrine, moquette,...etc.**

- **Objectifs** : Perception tactile, visuelle.- Vigilance à l'énoncé de la consigne (la comprendre, l'intégrer, se représenter mentalement l'action et le résultat).- Motricité.- Structuration mentale.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Communiquer - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Apprendre.
- **Matériel** : Tables - Éléments géométriques différents et de texture, couleurs variées, issues de multiples types de revêtements utilisés dans une maison.
- **Déroulement** :
  - Poser sur la table à la disposition des participants des éléments variés. Donner une consigne précise et claire.
  - Demander de faire trois groupements (ou tas) selon une caractéristique : la forme : carré, rectangle, triangle ; la taille : petit, moyen, grand ; l'aspect : lisse, rugueux, strié ; la luminosité : sombre, clair, vif ; l'éclat : brillant, mat, satiné ; la composition : bois, plastique, fibre synthétique ; le lieu où on le trouve dans la maison : la cuisine, salle de bains, salon ; la couleur : tendance blanche, verte, marron.

Chaque tri doit comporter au moins trois ensembles clairement dénommés.

  - Demander que les éléments soient retirés de l'ensemble initial sans choix préalable : tantôt d'une main, tantôt de l'autre, ou des deux mains simultanément ou librement.
  - Demander aussi que dans chaque nouvel ensemble élaboré, les éléments soient groupés soit : en file, en tas, alignés, en rangées, en colonnes, en composant une figure géométrique.
  - L'animateur porte son observation sur la réalisation des groupements, qui suscite un langage intérieur, parfois exprimé à haute voix pendant la réalisation du tri (dialogues, discussions lors du contrôle). Après avoir interpellé chaque participant sur son tri, demander à nouveau un tri des

éléments d'un groupe des trois déjà effectués en changeant la consigne.

Le rangement du matériel fait partie de l'exercice. Il est exécuté selon une consigne telle que, par exemple : ranger les éléments dans le sac en les prenant un à un, ou deux à deux, ou en alternant main droite/main gauche, ou en les prenant uniquement entre le pouce et l'index des deux mains...

### **Tri de logos d'animaux en bois**

- **Objectifs** : Perception tactile, visuelle.- Vigilance à l'énoncé de la consigne (la comprendre, l'intégrer, se représenter mentalement l'action et le résultat).- Motricité. - Structuration mentale.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Communiquer - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Apprendre.

- **Matériel** : Tables. Logos d'animaux en bois.

- **Déroulement** :

- Poser sur la table à la disposition des participants des éléments variés. Donner une consigne précise et claire.

- Demander de faire trois groupements (ou tas) selon une caractéristique : le lieu de vie : dans la forêt, à la ferme, dans l'eau ; l'enveloppe corporelle : à poils, à plumes, à écailles ; la couleur de l'enveloppe corporelle ; la relation à l'homme : fidélité, protection, nuisance.

Chaque tri doit comporter au moins trois ensembles clairement dénommés.

- Demander que les éléments soient retirés de l'ensemble initial sans choix préalable : tantôt d'une main, tantôt de l'autre, ou des deux mains simultanément ou librement.

- Demander aussi que dans chaque nouvel ensemble élaboré, les éléments soient groupés soit : en file, en tas, alignés, en rangées, en colonnes, en composant une figure géométrique.

L'animateur porte son observation sur la réalisation des groupements, qui suscite un langage intérieur, parfois exprimé à haute voix pendant la réalisation du tri (dialogues, discussions lors du contrôle). Après avoir interpellé chaque participant sur son tri, demander à nouveau un tri des éléments d'un groupe des trois déjà effectués en changeant la consigne. Le rangement du matériel fait partie de l'exercice. Il est exécuté selon une consigne telle que, par exemple : ranger les éléments dans le sac en les prenant un à un, ou deux à deux, ou en alternant main droite - main gauche, ou en les prenant uniquement entre le pouce et l'index des deux mains...

### **Sacs de graines différentes**

- **Objectifs** : Stimulation sensorielle (visuelle, tactile, olfactive, auditive).- Réminiscences, motilité, perception de son corps.- Actes complexes et simultanés : réflexion, attention, perception de l'espace.- Être à l'écoute de l'autre, se confronter au groupe, convivialité.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir et se maintenir - Se vêtir et se dévêtir - Communiquer - Apprendre.

- **Matériel** : petits sacs de couleur différente, contenant des graines différentes.

- **Déroulement** :

- Inviter chaque participant à prendre un sac de graine.

- Demander de toucher, palper, sentir le sac et d'après ces perceptions sensorielles d'identifier les graines.
- Le sac dans une main, demander de le placer dans l'autre main selon des consignes : soit, ce n'est que la main portant le sac qui se déplace, soit, effectuer l'action en passant le sac devant soi au niveau du thorax, puis de son cou, de sa bouche, de ses yeux, au-dessus de sa tête, au-dessus ou au-dessous d'une jambe ou des deux, au-dessus de sa cuisse droite Étc.
- Lancer des sacs entre participants et animateur : réciproquement et en créant un rythme ; avec deux participants et l'animateur en suivant un sens circulaire par exemple...Faire participer tout le groupe.
- Demander de mettre les sacs dans la boîte de rangement : soit avec la main droite, soit la gauche ; soit en les lançant ou les posant...

### **Dominos tactiles**

- **Objectifs** : stimulation sensorielle (visuelle, tactile, vibratoire), créativité, convivialité, motricité, structuration mentale.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Communiquer - Besoin de se récréer - Besoin d'apprendre.
- **Matériel** : dominos tactiles
- **Déroulement** :
  - Éparpiller les dominos sur la table.
  - Demander aux participants de placer les dominos selon l'une de ces consignes : la texture (lisse, rugueux) ; la couleur ; en formant une ligne droite, une ligne brisée, un rectangle, un carré ou l'esquisse d'une figure personnelle.
  - Ranger les dominos en prenant chacun avec le pouce et l'index, alternativement de la main droite et gauche. Ou ranger en prenant les dominos dans une main et ranger de l'autre...etc.

### **Chemin de choix de formes et couleurs**

- **Objectifs** : Changer les habitudes - mémoire (auditive, visuelle, tactile) - latéralité - équilibre - vigilance - estimation des distances - concentration - valorisation de soi. - À partir d'un concept, par recherche intérieure, trouver la représentation mentale de l'action à faire.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Éviter les dangers - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Se récréer - Apprendre.
- **Matériel** : Dalles antidérapantes en feutrine de formes (carrés, cercles, triangles) et de couleurs différentes.
- **Déroulement** :
  - Placer les formes géométriques sur le sol en évitant de grouper couleurs ou formes identiques.
  - Demander au participant de marcher sur ces dalles pieds nus, selon des consignes précises : ...couleur de la dalle et position par rapport au participant ou à l'animateur ou tout autre personne (droite, gauche, devant, derrière) et demander alors au participant la forme géométrique de la dalle ;

...forme (carré, triangle, rectangle, rondÉ) et position. Demander de dire la couleur...les cotés de la forme, ...de trouver un synonyme de la forme ;

...la position avec estimation des distances ( "la plus près de vous ; la plus éloignée de vous ; entre vous et un résidant" situé en le touchant. Demander de nommer cette personne et à celle-ci de valider la réponse)...la couleur de la dalle, etc.

### **Chemin de choix de formes, couleurs et sons**

- **Objectifs** : Stimulation sensorielle : visuelle, tactile, auditive, proprioceptive - Attention, écoute, concentration, réflexion, visualisation des actes complexes et simultanés - Travail en aquarium ( valorisation, redonner confiance en soi)

- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Éviter les dangers - Communiquer - S'occuper en vue de se réaliser - Apprendre.

- **Matériel** : aucun

- Dalles antidérapantes en feutrine de formes (carrés, cercles, triangles) et de couleurs différentes.

- Tambourin - Maracas - lames musicales - bongo

- **Déroulement** :

- Demander au participant selon des consignes sonores simples et claires, de marcher pieds nus sur des dalles antidérapantes en feutrine de formes (carrés, cercles, triangles) et de couleurs différentes. Le son doit permettre à la personne d'identifier soit une forme soit une couleur. Pour éviter la reconnaissance par la vue, l'animateur tourne le dos au groupe afin que celui-ci ne voie pas ses gestes et les instruments nécessaires à la production du son.

- **Première possibilité** : quatre sons différents correspondent à quatre couleurs différentes.

Ex. : "quand vous entendrez ceci (son émis par une frappe du tambourin par exemple) vous irez sur la dalle rouge ; quand vous entendrez ceci (maracas par exemple) aller sur la dalle bleue ; ... (lame musicale)...jaune ; ... (bongo)... verte".

- **Deuxième possibilité** : un seul son mais l'action à effectuer est fonction de sa répétition : une seule fois, aller sur le cercle ; trois fois, aller sur le triangle (trois côtés) ; quatre fois, aller sur le carré (quatre côtés).

Il faut laisser du temps aux participants pour intégrer les consignes et faire la relation entre répétitions du son et nombre de côtés de la figure géométrique.

- **Variante plus complexe** : demander au participant de croiser les mains dans le dos et dans cette position de se déplacer vers une dalle ; arrivé à la dalle, mettre les mains sur la tête...etc.

- **Autre variante** : chaque un, deux ou trois pas, (le rythme est choisi par l'animateur), le participant émet un son : inspiration ou expiration forcée ou frappe de mains.

### **Circuit virtuel**

- **Objectifs** : Perception de différentes sensations selon la position du bras actif dans l'espace - Copie d'un mouvement du regard.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture -



Communiquer - Apprendre.

- **Matériel** : aucun.

- **Déroulement** :

- Le soignant animateur dessine très lentement dans l'air, du bout d'un bâton ou du bout de l'index des lignes courbes allant dans tous les sens, se recoupant, se finissant à l'endroit où elles ont commencé.

- Les participants en pointant de leur index, suivent l'animateur, en silence. Ils accompagnent le parcours de la courbe soit en conservant un contact de l'avant-bras au contact du bord de la table ; soit le bras tendu, soit en conservant la main près du visage.

### **Puzzle à reconstituer**

- **Objectifs** : dextérité, créativité, convivialité, travail en groupe.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Communiquer - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Besoin de se récréer - Apprendre.

- **Matériel** : puzzle représentant des animaux divers, en entier.

- **Déroulement** :

- Demander aux participants de reconstituer le puzzle. Ce travail se fait en groupe.

- Lors du travail, l'animateur peut intervenir pour demander de prendre les pièces du puzzle de façon précise : soit avec le pouce et l'index, tantôt de la main droite, tantôt de la main gauche ou simultanément ; soit avec le pouce et l'annulaire par exemple, tantôt de la main droite, tantôt de la main gauche ou simultanément

- L'animateur peut intervenir pour demander aux participants de s'arrêter même si le puzzle n'est pas terminé (l'exercice aura duré environ une vingtaine de minutes)

### **Création d'un puzzle**

- **Objectifs** : dextérité, créativité, convivialité, travail en équipe.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Éviter les dangers - Communiquer - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Besoin de se récréer - Apprendre.

- **Matériel** : une image et des ciseaux.

- **Déroulement** :

- Présenter une image et on coupe le personnage dont l'espace est plus large dans le dos que sur le devant en suivant une parallèle. On garde le personnage entier puis découper la chute suivant des droites ou des courbes tracées au verso. Le personnage est un point de repère.

- Ne jamais découper en plusieurs morceaux un personnage, un animal ou une maison : le participant peut s'y projeter.

### **Sons et bruits**

- **Objectifs** : Mobiliser l'attention et développer les facultés perceptives.- Perception de ses propres bruits internes.- Découverte de son corps : perception d'un corps qui vit et qui pense.-

Découverte de l'espace.- Éveil de ses potentialités.- Discussion et socialisation- Rapport aux quatorze besoins : Respirer - Communiquer - Se récréer - Apprendre.

- **Matériel** : aucun.

- **Déroulement** :

### **Écoute du son interne :**

Fermer les yeux, se boucher les oreilles et percevoir les bruits internes de son corps. Rechercher et nommer les bruits possibles de son propre corps.

### **Percevoir les bruits de l'autre :**

Tenter de percevoir les sons de l'autre : respiration, coeur, voix, son particulier personnel.  
Respiration, coeur, rire

- Rechercher toutes les possibilités sonores de la pièce dans laquelle on se trouve.

- Présenter des situations plus complexes dans lesquelles il faut faire appel non seulement selon le lieu (corps, nature...) mais selon l'intensité (doux, moyen, fort) ou la durée (bref, long, prolongé), selon la temporalité (souvent, toujours, de temps en temps, rarement) ou le moment (l'été, le matin, avant, pendant, après le déjeuner), selon l'espace (dessus, dessous, devant, derrière).

### **Écoute et reconnaissance des bruits extérieurs**

- **Objectifs** : Écoute et reconnaissance de bruits extérieurs - Prise de conscience du bruit, du silence, de la cessation du mouvement, du calme. - Rapport aux quatorze besoins : Respirer - Communiquer - Se récréer - Apprendre

- **Matériel** : aucun.

- **Déroulement** :

- Écouter et nommer : les bruits extérieurs naturels (pluie, vent, animaux) - les bruits de la société (motos, automobiles, enfant qui crie) ; les bruits événementiels (porte qui claque, ballon qui éclate)

- Faire nommer les bruits que l'on peut entendre à la montagne, à la mer, dans une maison ... etc.

- Présenter des situations plus complexes dans lesquelles il faut faire appel non seulement selon le lieu (corps, nature...) mais selon l'intensité (doux, moyen, fort) ou la durée (bref, long, prolongé), selon la temporalité (souvent, toujours, de temps en temps, rarement) ou le moment (l'été, le matin, avant, pendant, après le déjeuner), selon l'espace (dessus, dessous, devant, derrière).

### **Production d'un son**

- **Objectifs** : Stimulation auditive et corporelle (le corps en contact avec la terre et avec l'instrument rend l'instrument très corporel) - Accepter une situation nouvelle - Contrôler l'anxiété de l'inconnu - Structuration d'une composition musicale - S'identifier par l'instrument - Expression des tensions physiques et émotionnelles, intégrer la notion de durée.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Communiquer - Se récréer - Apprendre.

- **Matériel** : Instruments de musique : xylophone - bongo - lames musicales - maracas - triangle - tambour de basque.

- **Déroulement** :

- Proposer des instruments musicaux différents. Il faut commencer par les présenter ou mieux, les offrir. Le choix de l'instrument découle de la qualité du son, de son timbre mais aussi de la personnalité de l'acteur dont il est le reflet.

- Après l'exploration, la découverte, le participant est invité à utiliser l'instrument et à émettre des sons.

- Demander aux Résidents de se déchausser, puis après avoir choisi un espace et un instrument, de s'asseoir à même le sol pour commencer à improviser. Il peut y avoir des inhibitions à s'asseoir au sol en raison du comportement stéréotypé entré dans nos moeurs ; il faut insister, gagner la confiance et faire accepter cette situation non habituelle. Durant cette période, les participants échangent leur regard : ils cherchent un appui, contrôlent l'angoisse de l'inconnu ou tentent de communiquer. Chacun joue de son instrument et au bout d'un moment presque tout le groupe est en phase avec le tempo qu'un Résident, devenu le leader (à défaut le soignant), frappe. Une "création" sonore s'organise petit à petit.

### **Expression picturale**

- **Objectifs** : Mémoire visuelle, tactile. - Expression des tensions physiques, émotionnelles, affectives.- Possibilité de communiquer, de créer l'esquisse de son image de soi.- Découverte de ses possibilités.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir et se maintenir en bonne posture - Éviter les dangers - Communiquer - S'occuper en vue de se réaliser - Apprendre.

- **Matériel** : Peinture se diluant à l'eau : les quatre couleurs primaires ; pinceaux de différentes tailles ; petites éponges végétales ; grand tissu blanc (alèse ou chute d'un drap usé) qui sera tendu et fixé sur la table (idéal : planche de contre-plaqué sur tréteaux) ou feuille de papier Canson blanc.

Quatre récipients en matière plastique transparents remplis d'eau ; cassette composée de morceaux de musique dont la mélodie, le rythme, les sons sont différents.

- **Déroulement** :

- Installer les Résidents autour de la table où le matériel sera prêt à l'emploi.

- Consigne : "Selon votre choix, soit le pinceau, soit l'éponge, je vous demande de peindre un motif à votre guise"

- L'animateur s'assure que les participants peuvent être en position d'écoute avant de diffuser la musique : calme de l'environnement. Le soignant animateur incite, stimule le participant à peindre sans proposer de modèle. Ne pas intervenir même si le résident se sert de ses doigts comme pinceau...laisser faire.

## Maquillage

- **Objectifs** : Communication verbale et tactile - créativité - échanges non-verbaux (mimiques, sourires, grimaces...qui expriment une crainte, une peur)
- **Rapport aux quatorze besoins** : Être propre, protéger ses téguments - Éviter les dangers - Besoin de se récréer - Apprendre.
- **Matériel** : crayons de maquillage hypoallergiques.
- **Déroulement** :
  - Instaurer au préalable une relation de confiance avec le résident (le résident comme le soignant doit autoriser l'autre à rentrer dans sa bulle, car chacun sera alternativement tantôt acteur, tantôt modèle). Le soignant, pour rassurer le résident, se proposera en premier comme modèle.
  - Garder le maquillage après la séance et continuer de travailler maquillé(e), les Résidents conservant le leur. Conserver le maquillage a pour but de poursuivre le dialogue, de dériver sur une conversation de groupe, de s'exprimer par le rire, de donner envie de rire. Par exemple, être aidé pour le coucher par un soignant maquillé en clown, change les habitudes.

## Association voix et mouvement

- **Objectifs** : Association de la voix et du mouvement - Association de l'écriture de la lettre majuscule et du mouvement - Équilibre - Perception du corps dans l'espace - Reproduction d'une lettre avec son corps.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture - Se vêtir et se dévêtir - Éviter les dangers - Communiquer - Apprendre.
- **Matériel** : aucun.
- **Déroulement** :

À l'aide du corps, le Résident reproduit une lettre majuscule.

Exemple :

- le "I" correspond à l'idée de grandir, d'étirer le corps progressivement vers le haut, d'élever les bras verticalement ;
- le "O" s'accompagne d'un arrondi de la bouche, des bras, du tronc, du dos;
- le "A" correspond à une grande ouverture de la bouche, des bras, des jambes, des mains, à un déplacement ample dans la salle.

## Deuxième association voix et mouvement

- **Objectifs** : Intégration de la notion de la durée - coordination de la durée du son et de la durée du geste - gérer des situations concomitantes : regarder, émettre un son, utiliser le mouvement, s'écouter - décharger son agressivité ou son trop plein d'énergie.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Communiquer - Se récréer - Apprendre.
- **Matériel** : Tableau - Crayon - Bidon métallique
- **Déroulement** :
  - Émettre un son (A ou Aum ...) le plus long (on tient le son) ou le plus bref possible et chercher

un geste ou déplacement correspondant à une durée.

- Variante : la durée du son correspond au tracé graphique simple ou complexe que l'animateur dessine sur le tableau.
- Taper sur un gros tambour (bidon) soit avec les mains, soit avec des baguettes ou même avec les pieds sans donner d'autres consignes pour permettre aux participants d'exprimer leur agressivité ou de décharger un trop plein d'énergie.

### **Jeu de bulles**

- **Objectifs** : Notion de contrôle - Coordination entre la durée du son et la durée du souffle - Changer les habitudes : on souffle pour éteindre une bougie et non pour faire des bulles - Perception de l'expiration et de l'inspiration - Apprendre à faire des bulles - Ampliation de la cage thoracique.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Boire et manger - Maintenir sa température - Éviter les dangers - Communiquer - Se recréer, se divertir - Apprendre.

- **Matériel** : Eau savonneuse. Verres ou pipettes. Pailles.

- **Déroulement** :

- Proposer à chaque Résident un verre ou pipette rempli de deux doigts d'eau savonneuse et une paille.

- Demander de souffler dans le verre à l'aide de la paille afin de produire des bulles.

- Lorsque les bulles sont faites, demander alors d'y souffler dedans pour qu'une ou plusieurs puissent s'élever dans l'espace.

- Afin de faire correspondre le temps de fabrication de la bulle, associer un son, pour sa durée (exemple : nommer le O que l'animateur tient le plus longtemps possible).

- Demander de temps à autre la fabrication d'une petite ou grosse bulle.

Certains Résidents ont oublié comment souffler, leur proposer d'éteindre la flamme d'un briquet et ensuite leur demander de souffler dans le verre.

### **L'instrument musical**

- **Objectifs** : Favoriser la sensation de prolongement du corps.- Perception des ondes sonores dans l'espace - Différencier l'intensité , la durée du son.- Se percevoir par le son, le mouvement - Structuration mentale.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et maintenir une bonne posture. - Éviter les dangers. - Communiquer. - Apprendre.

- **Matériel** : - tambour de basque - hochets - tubes - bongo - clochettes - castagnettes - triangles - cymbales - maracas.

- **Déroulement** :

- Proposer des instruments...

**1) petits et légers :**

- le tambour de basque : demander de le frapper non seulement avec les mains mais avec le coude,

contre les cuisses, les genoux, la poitrine, décomposant ainsi le rythme d'une danse;

- les hochets placés autour des poignets ou des chevilles : demander d'émettre un son (l'instrument accompagne alors le mouvement des membres) ;
- les tubes tenus en un bout par une main : demander de faire un mouvement circulaire le plus ample et le plus rapidement possible (la densité et la durée du son émis découlent de la qualité du mouvement) ;

## **2) à percussions simples :**

- les clochettes, les castagnettes, le triangle, les cymbales, les maracas.
- Demander d'émettre des sons tout en invitant, en stimulant le participant à se déplacer.
- Le bongo : le frapper tantôt avec les mains, tantôt avec un pied (position debout ou assise) ou deux pieds (position assise ou couché).

## **Le roulis**

- **Objectifs** : Incitation à lâcher prise, à se mouvoir à son gré - Perception des capacités inconnues que nous avons - équilibre - Proprioceptivité - Motilité - Émergence d'émotions - Instauration d'une relation juste - Stimulation sensorielle avec implication de réactions surprenantes agréables et/ou déplaisantes - Maintien de l'amplitude des mouvements et du schéma corporel.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir et se maintenir en bonne posture - Dormir et se reposer - Éviter les dangers - Communiquer - Agir selon ses valeurs - Apprendre.

- **Matériel** : plaques de mousse posée sur le sol ainsi que sur la partie basse des murs pour former un tapis de protection.

- **Déroulement** :

- La seule exigence formulée au participant est d'enlever ses chaussures, libre à lui de le faire, d'accepter de changer ses habitudes selon ses croyances, ses valeurs.

- Inviter le Résidant à venir sur le tapis, lui demander successivement de se coucher sur l'abdomen, de sentir ainsi son corps, de ramper, de rouler selon son envie et enfin de se relever ; tout ceci selon son rythme et ses possibilités.

- Inviter le Résidant à venir sur le tapis, participer avec lui , laisser lui vous donner la consigne, par exemple , prendre une attitude similaire à la sienne et pieds contre pieds, peau à peau, amorcer le mouvement de deux pédales de bicyclette vis-à-vis, exercer des poussées auxquelles vous devez résister, ce qui vous engage à le soumettre à faire de même.

- Inviter le Résidant à venir sur le tapis, à s'asseoir par terre. Tantôt jambes repliées, tantôt jambes étirées, lui demander de soulever son fessier du sol en tirant sur vos bras tout en étant vigilant à la verticalité de son dos.

- Inviter le Résidant à venir sur le tapis, à s'allonger sur le dos. Dans cette position, lui demander d'élever ses cuisses à la verticale, ses jambes à l'horizontale tantôt simultanément, tantôt alternativement ; d'élever cuisses et jambes à la verticale et de les laisser tomber.

- Inviter le Résidant à venir sur le tapis, à s'allonger, de prendre une position foetale et d'agir son corps dans un mouvement de bascule. Cet exercice peut se faire à deux, cela permet à celui qui a des difficultés à se mouvoir, à l'accompagner ou lui donner de l'élan.

### **Auto-massage**

- **Objectifs** : amélioration de l'acuité sensitive - acquisition d'une meilleure connaissance de son corps - insuffler à la personne âgée l'envie de soigner ses téguments - Être présent à ce que l'on fait - sensation de fraîcheur et bien-être.

- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir - Dormir et se reposer - Être propre, protéger ses téguments - Communiquer - Apprendre

- **Matériel** : aucun

- **Déroulement** :

- Détendre les épaules par de petits mouvements, haussements, relâchements sur l'expir et rotation dans les deux sens.

- Masser les doigts dans le sens centripète (vers le coeur) le dessus et dessous, dans le sens centrifuge les côtés (vers l'extérieur), flexions, extensions de chaque phalange, étirements, torsions (tire-bouchon) ; poncer, masser la paume de la main en son milieu, point de stimulation générale (c'est le poil de la main des paresseux) ; pétrir le thénar et hypothénar (masses musculaires latérales), le dos (entre le pouce et l'index, point excellent à stimuler en cas de paresse intestinale et fatigue générale).

- Mobiliser le poignet, secouer dans tous les sens la main, faire faire à votre bras des mouvements de prono-supination et frapper le avec votre poing doucement mais énergiquement.

- Masser et pétrir les trapèzes de la nuque, les attraper avec les deux mains en même temps et les amener vers l'avant ; masser autour de la 7° cervicale et le bord du crâne, presser les points d'Arnold.

- Faire la manoeuvre fraîcheur : les deux mains sont à plat, posées sur le visage ; elles recouvrent donc le front, les yeux et les joues et, en gardant bien le contact, elles se dirigent vers l'arrière du crâne, passent sur les oreilles et ramènent les cheveux en arrière. En se rencontrant en arrière, elles descendent et glissent le long du cou ; puis, en passant en avant des clavicules, elles terminent leur parcours au niveau de la poitrine (chassant l'énergie vers le devant).

- Masser la tête, étirer le front, frotter les côtés du nez alternativement avec les index ; presser les contours des yeux en suivant le bord osseux au dessus mais aussi en dessous de l'oeil, en allant vers les tempes ; pincer les sourcils et le point de tracas situé entre eux ; pétrir les joues, poncer le point douloureux à l'angle supérieur de la mâchoire inférieure ; faire rouler les globes oculaires et tourner la langue dans la bouche dans tous les sens ; stimuler les oreilles qui sont en relation avec l'organisme par des pressions-frictions et aussi les réchauffer ; ne quitter le visage après avoir stimulé le point sous le nez, point de réanimation qui donne un ""coup de fouet"".

- Terminer par la toilette à main nue. Tapoter la peau du crâne avec les doigts, presser, gratter, shampooiner, effiler, étirer les cheveux.
- Pour mobiliser les muscles du visage, faites des grimaces.
- Commencer par les mains en ayant soin de les réchauffer en les frottant l'une contre l'autre.

### **Tubes lestés**

- **Objectifs** : Appel à la vigilance - Prolonger la perception au-delà des bouts des doigts - Équilibre et perception du corps en oscillation
- **Rapport aux quatorze besoins** : respirer - Se mouvoir - Communiquer - Apprendre.
- **Matériel** : - Tubes de 50 cm pleins et lestés à des poids différents.
- **Déroulement** :
  - Distribuer à chaque participant deux tubes de poids différent.
  - Tenir les tubes par une extrémité.
  - Demander de faire des cercles symétriques avec les tubes; tous petits au départ, ils grandiront progressivement pour diminuer ensuite et revenir à la dimension initiale.
  - Debout ou assis sur les talons, en conservant les bras allongés et parallèles, dessiner lentement des 8 verticaux et horizontaux avec les deux tubes maintenus constamment parallèles.
  - Placer les bras allongés à l'horizontale. A partir de là, un bras monte à la verticale pendant que l'autre descend à la verticale le long du corps. Les deux bras doivent parvenir en même temps à la verticale et à l'horizontale.
  - En maintenant les bras allongés, tracer très lentement trois grands cercles parallèles avec les tubes. La durée de chaque exercice sera de 4 à 5 minutes durant lesquelles auront lieu au moins 5 passages de tubes. Un passage consiste à faire circuler les tubes d'un cran vers la gauche par exemple. La succession des tubes présente des poids assez variés de façon à ce que chacun ait en mains deux tubes de poids toujours différent, y compris après l'échange des tubes entre participants.

### **Expression libre**

- **Objectifs** : Développer le pouvoir créateur - ouverture vers l'extérieur, vers l'autre - notion de contact, de socialisation - éveil du corps - restructuration du schéma corporel.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir - Éviter les dangers - Communiquer - Se récréer - Apprendre.
- **Matériel** : Casette composée de chansons ou mélodies accompagnées de mouvements : balancement, marche, danse - Foulards, voiles, rubans, élastiques, tubes musicaux.
- **Déroulement** :
  - Diffusion et écoute de la cassette.
  - Inviter le participant à bouger sans proposer de modèle qu'il serait tenté de suivre ou limiter.
  - Le soignant(e) incite à la mise au mouvement, à être s'il le faut l'accompagnateur. Utiliser le mouvement en s'aidant d'accessoires tels que foulards, voiles, rubans, élastiques, tubes



musicaux Étc. L'accessoire devient prolongement du corps, il en situe la limite mais aussi le repérage et facilite le déplacement.

### Faire des noeuds

- **Objectifs** : Vigilance - découverte de potentialités non exploitées - dextérité - contrôle de soi.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir - Apprendre
- **Matériel** : Bouts de ficelle de 50 cm de longueur et de grosseur identique à celle d'un lacet de chaussures classiques ; chaque extrémité est définie par un noeud fait par l'animateur.
- **Déroulement** :
  - Distribuer à chaque participant une longueur de ficelle.
  - Demander de faire avec la main gauche ou droite ( c'est l'animateur qui décide au départ et tous les participants exercent de la même main) autant de noeuds que la longueur de ficelle permet.
  - Ce travail se fait uniquement avec les doigts de la main désignée, sans l'aide de l'autre main, de la bouche ou autre possibilité. Le participant peut poser son coude sur la table mais faire les noeuds en l'air, du bout des doigts. Ce travail est limité à 5 minutes (durée que l'animateur annonce au début de l'exercice).
  - Le temps écoulé, distribuer une feuille blanche dans le sens de la longueur. Le participant y pose horizontalement la ficelle composée de noeuds. A l'aide d'un crayon, il reproduit la copie (les noeuds par de gros points, les espaces par des traits rejoignant les points) ; sur le bord haut droit, il note la date, le nombre de noeuds et avec quelle main il a exercé.
  - Refaire le même exercice une ou deux semaines plus tard avec l'autre main.
  - Comparer alors le nombre de noeuds, leur qualité. Étudier la régularité des espaces. Analyser quelle main a fait le plus de noeuds selon que nous sommes droitiers ou gauchers et avec quelle le travail nous a semblé le plus difficile voire impossible a priori.

### Expression écrite

- **Objectifs** : Développer son pouvoir créateur - Stimulation de la mémoire ancienne, visuelle, tactile - Vigilance au sens de l'écriture.
- **Rapport aux quatorze besoins** : Communiquer - Apprendre
- **Matériel** : Formes géométriques de 5 cm ou multiple de 5 de côté en bois sur lesquelles sont inscrites une lettre de l'alphabet ou un chiffre.
- **Déroulement** :
  - Mettre à la disposition des participants les formes géométriques.
  - Créer un trait horizontal ou vertical dont l'épaisseur sera :- soit la longueur ou la largeur d'un rectangle,- soit le côté d'un carré,- soit la hauteur d'un triangle
  - Créer une courbe sinueuse avec soit des formes identiques, soit avec des formes multiples, chaque forme se touche uniquement par un point.
  - Créer une surface précise (rectangle, carré, triangle isocèle Étc) ou une surface personnalisée du participant qu'il nommera.

- Écrire son nom, son prénom, un objet etc.
- Prendre chaque forme soit avec une main, soit entre le pouce et l'index de la main gauche par exemple.
- Ranger le matériel selon la consigne : saisir la forme, la pousser avec le majeur, la faire glisser en tenant la main droite par exemple, verticale, paume vers soi, etc.

### Dictées

- **Objectifs** : Vigilance - Attention sur l'observation - Stimulation sensorielle - Créativité - **Valorisation**
- **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Communiquer - Apprendre
- **Matériel** : Ensemble de photos de mêmes dimensions - Formes géométriques de 5 cm ou multiple de 5 de côté en bois sur lesquelles sont inscrites une lettre de l'alphabet ou un chiffre.
- **Déroulement** :
  - Il s'agit de reconnaître dans un ensemble dont le participant dispose, une photo ou forme géométrique identique à celle que montre l'animateur, et de la placer devant soi en lui donnant la même orientation, le haut étant assimilé au bord de la table opposé à celui contre lequel on est assis. Chaque fois que le motif et l'angle de la prise de vue le permettront, l'animateur ne manquera pas de dicter avec un intervalle, la même photo ou forme orientée différemment.
  - La succession des photos ou formes sélectionnées - suivra des horizontales de gauche à droite - créera des colonnes - représentera un mouvement en colimaçon etc selon la consigne donnée au départ ou celle qu'énonce l'animateur (fin de colonne en dessous, à côté) de manière que l'ensemble des photos ou formes ainsi disposées représente une surface régulière : carré, rectangle, croix grecque, triangle stylisé...dont il aura été question à la présentation de l'exercice et dont il s'agira au moment du contrôle, qui ne concernera que cet aspect.
  - L'animateur montre la photo ou la forme modèle jusqu'à que tous les participants ont placé la leur sur la table. Cet exercice sera renouvelé ultérieurement et le temps de réponse sera limité, l'animateur présente et retire le modèle selon une certaine cadence.

### Décoration

- **Objectifs** : Développer son pouvoir créateur - Stimulation sensorielle - Se valoriser
- **Rapport aux quatorze besoins** : Se mouvoir - Communiquer - Agir selon ses croyances et ses valeurs - Se récréer - Apprendre.
- **Matériel** : Modèles - grains de riz, de maïs - colle - cire de bougie - pastel très friable ou gras - bouts de laine ou de ouate (boulettes imbibées de peinture) - allumettes - haricots - bouchons noircis servant à dessiner, etc.
- **Déroulement** :
  - Présenter des modèles en évitant de suggérer figure humaine, maison, animaux. S'inspirer des arbres, des formes avec des courbes, du mouvement pour présenter les dessins.

- Demander au participant de décorer le modèle en utilisant une partie du matériel mis à la disposition du groupe. Préciser que le travail doit être propre et la décoration agréable à regarder.

### **Travail sur le pied par massage**

- **Objectifs** : Perception de son corps - Équilibre - Motilité
  - **Rapport aux quatorze besoins** : Respirer - Se mouvoir - Éviter les dangers - Apprendre.
  - **Matériel** : Tapis de sol - balles en mousse de la taille d'une mandarine.
  - **Déroulement** :
    - Se déchausser, ôter les chaussettes et prendre une balle.
    - Se mettre debout, les pieds parallèles.
    - Placer la balle sur le sol et rouler la sous le pied droit.
    - Imaginer que la balle est imbibée d'encre (visualiser votre couleur) et que vous voulez en enduire tout votre pied :
    - Doucement, commencer à masser le dessous du pied avec la balle. Masser le dessous de tous les orteils, le dessous de l'avant-pied, le milieu du pied. Laisser les orteils horizontaux, dans le prolongement du pied ; ne les retrousser pas vers le plafond ; laisser son poids à la jambe droite. Continuer à masser par tout petits ronds tout le pied : le talon, le bord interne et le bord externe.
    - Il se peut que certaines zones soient douloureuses, ne les attaquer pas brutalement, masser le pourtour.
    - Le massage terminé, laisser la balle, secouer le pied qui portait le poids de votre corps pendant l'exercice, placer vos pieds côte à côte et exprimer ce que vous éprouvez.
    - Ensuite allonger vous et comparer les deux moitiés de votre corps ou pencher vous en avant pour sentir si vous descendez avec plus d'aisance d'un côté que de l'autre.
    - "Faire" l'autre pied.
- Pour prendre conscience de son corps, il faut prendre son temps. Il ne s'agit pas d'aller lentement, mais à sa lenteur, au rythme que nous seul pouvons sentir de l'intérieur de notre corps.

## **Conclusion**

Ces exemples d'activités occupationnelles et/ou éducationnelles montrent la créativité des soignants. Leur diversité est une richesse thérapeutique.

Leur création-réalisation par les soignants du quotidien (ceux qui sont sur le front de l'action) montrent que le "possible" fait partie du "réel" et que les formations (Ramain, Musique) ont des retombées pratiques quand la théorie est confrontée au réel, même si celui-ci est têtue.

« **La vision systémique fait une large place au savoir-faire et aux apprentissages** »

R.A. Thietard

décembre 1998  
Monique Zambon