



Les trousse de mémoire sont de précieuses ressources conçues pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) afin de stimuler la conversation, d'encourager l'exploration de leurs souvenirs et de favoriser des interactions constructives. Les bibliothécaires jouent un rôle clé dans la création de ces trousse, qui peuvent aider les personnes vivant avec un TNC et leurs proches à se rapprocher autour d'activités enrichissantes.

Pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif, participer à des activités est essentiel. Ces dernières contribuent au bien-être cognitif, physique, émotionnel et social, et invitent à l'expression personnelle. Les activités s'accompagnent parfois d'un sentiment de satisfaction et font regagner de l'intérêt, ce qui est important pour la santé du cerveau et la qualité de vie en général.

Les trousse de mémoire

Les trousse de mémoire sont des ensembles d'objets qui évoquent des souvenirs, invitent à la conversation et donnent l'occasion de participer à des activités intéressantes. Tout le monde peut s'en servir, mais elles sont spécialement faites pour aider les personnes vivant avec un trouble neurocognitif à explorer leurs souvenirs et à créer de la connexion. Les troubles neurocognitifs s'accompagnent souvent de pertes de mémoire et de confusion, mais les bonnes trousse de mémoire, qui contiennent par exemple des photos, de la musique ou des objets souvenirs, peuvent aider les personnes à se rappeler de précieux moments et faciliter la communication.

Créer des trousse de mémoire pour votre bibliothèque

Les trousse de mémoire peuvent contenir tout un éventail d'objets qui évoquent des souvenirs, et encouragent la conversation et la participation. Vous pouvez créer ces trousse autour d'un thème en particulier (p. ex., vieux films, souvenirs de jeunesse ou passions), ou simplement constituer un ensemble d'activités et d'objets qui stimulent le cerveau.

Pour commencer, trouvez un contenant. Il peut s'agir d'une boîte à chaussures, d'un contenant alimentaire, d'un vieux sac à main, d'un tiroir ou même d'un sac réutilisable. Vous pouvez prendre ce que vous avez sous la main, ou quelque chose qui a une signification particulière pour la personne vivant avec un trouble neurocognitif, ou quelque chose en rapport avec le thème de la trousse. Vous pouvez même décorer le contenant si vous le voulez.

Propositions de thèmes

- **Voyages** : Mettez-y des cartes postales, des photos, des guides touristiques et des petits objets souvenirs pour évoquer à la personne les voyages qu'elle a faits.

- **Mode** : Rassemblez des vieux vêtements, bijoux ou magazines de mode qui rendront la personne nostalgique.
- **Cuisine** : Proposez des recettes, des livres de cuisine et des ustensiles pour rappeler des souvenirs associés à la nourriture.
- **Sac à main** : Faites une trousse avec des bijoux fantaisie, un foulard, un portefeuille avec de la monnaie ou un petit miroir, et un livre de poche. Ces objets personnels peuvent évoquer des souvenirs.
- **Ébénisterie** : Composez une trousse avec de petits objets en bois, par exemple un nichoir à construire, du papier de verre, de la peinture lavable et des magazines d'aménagement. Ce thème plaira aux passionné·es de menuiserie ou d'arts plastiques.
- **Jardinage** : Mettez-y des photos, des magazines, des gants de jardinage et

des fleurs en plastique pour évoquer des souvenirs de temps passé dans le jardin et encourager la personne à mettre le nez dehors.

Suggestions de contenu

- **Livres et magazines** : Les livres, magazines, histoires courtes et recueils de poésie en gros caractères peuvent encourager à la lecture.
- **Jeux** : Les petits jeux comme les casse-têtes, les cartes, les dominos et les jeux de société stimulent le cerveau et peuvent être adaptés aux capacités de la personne.
- **Musique** : Les CD, les DVD, les listes de lecture sur YouTube ou Spotify, et les soirées karaoké invitent à l'interaction et peuvent évoquer des souvenirs.
- **Casse-têtes** : Des casse-têtes avec des grosses pièces ou des mots mêlés avec des instructions simples.



Kit de mémoire n° 7
Thématique alimentaire
Contenu :

- 3 ustensiles
- Livre de cuisine
- Recette
- Contenants à épices vides
- Feuille d'idées d'activités

- **Jeu-questionnaire** : Utilisez des cartes de vieux jeux de culture générale ou imprimez-en sur Internet pour stimuler la conversation.
- **Brise-glace** : Utilisez des calendriers avec des blagues ou des définitions, des journaux avec des questions ouvertes ou une boîte de sujets brise-glace pour lancer la discussion.
- **Photos** : Les photos sont idéales pour évoquer des souvenirs et donner envie de les raconter.

Trousse de mémoire personnalisées :

Vous pouvez personnaliser les trousse de mémoire pour qu'elles reflètent les intérêts et la vie de la personne en question. Votre bibliothèque souhaite aider sa clientèle à créer des trousse de mémoire personnalisées? Vous pouvez poser des questions à la personne vivant avec un trouble neurocognitif et/ou à ses partenaires de soins sur ses passions, ses intérêts et son histoire (p. ex., son métier) pour créer la trousse parfaite.

Astuce : Organisez un atelier de confection de trousse de mémoire avec votre clientèle.

Activité de trousse de mémoire

Vous pourriez organiser des cercles de réminiscence, où les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs partenaires de soins se réunissent pour explorer une trousse de mémoire et raconter des histoires. Voici quelques

astuces pour donner aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif l'envie de participer. Certaines vous seront plus utiles que d'autres selon l'étape de vie de la personne.

- **Entre participation et repos** : Il n'est pas nécessaire de participer à tout et tout le temps. Il faut savoir équilibrer activités et repos. Certaines personnes auront du mal à ne rien faire, tandis que d'autres auront besoin de se poser et de regarder par la fenêtre.
- **Pensez à la durée des activités et à la surstimulation** : Séparez les activités en petites séances au besoin. Observez les signes de fatigue ou de frustration et ajustez en fonction.
- **Niveau d'accompagnement** : Adaptez votre propre participation aux préférences et aux besoins de la personne. Certaines personnes préfèrent qu'on ne les aide pas, ou alors juste un peu. D'autres auront bien besoin de votre accompagnement ou de vos encouragements.
- **Des heures appropriées** : Pensez à l'heure à laquelle vous organisez les activités et aux niveaux d'énergie correspondants. Les activités le matin et en début d'après-midi sont généralement idéales pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif.
- **Concentrez-vous sur le processus et non sur le résultat** : Célébrez les petites victoires et concentrez-vous sur ce que la personne ressent pendant l'activité. La perfection n'est pas importante. Le but n'est pas de « terminer » l'activité, mais de passer un bon moment.

Conseils pour des échanges bienveillants avec les personnes vivant avec un trouble neurocognitif

Les trousse de mémoire sont idéales pour stimuler la participation des personnes vivant avec un trouble neurocognitif, faire jaillir des souvenirs et encourager des interactions constructives. Voici quelques conseils pour communiquer efficacement :

Préparez un environnement calme et confortable :

- Choisissez un endroit tranquille avec un minimum de distractions.
- Veillez à ce que l'éclairage et les sièges soient adaptés.

Privilégiez des questions simples et structurées :

- Encouragez la personne à parler d'elle-même, sans mettre de pression.
- Au lieu de demander : « Vous souvenez-vous de ça? », préférez dire : « On dirait une vieille radio; en avez-vous déjà écouté une comme ça? »

Communication verbale :

- Parlez lentement et clairement.

- Communiquez un message à la fois, et laissez le temps à la personne de réfléchir et de répondre.
- **Connectez au lieu de corriger –** accueillez la réalité de la personne, évitez de la corriger ou de la contredire si sa mémoire n'est pas intacte.

Communication non verbale :

- Adoptez un langage corporel qui inspire le calme, la bienveillance et la patience.
- Mobilisez tous les sens : le toucher (tenir l'objet ou le manipuler), l'odorat (si la trousse contient une bougie, par exemple) et l'ouïe (radio ou musique, si possible) peuvent faire surgir des émotions et des souvenirs.

Adaptez l'activité au besoin :

- Si l'activité ne se déroule pas comme prévu, ou si la personne se désintéresse, proposez une pause ou quelque chose d'autre, et recommencez plus tard.
- Si la personne ne se rappelle pas des détails, aidez-la en lui posant des questions du type : « Je me demande si cette photo vous rappelle des vacances en famille. »

Pour en savoir plus, ou pour vous renseigner sur les troubles neurocognitifs et les collectivités accueillantes pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, communiquez avec votre **Société Alzheimer régionale** ou visitez la page **Web de Canada proche allié Alzheimer**.



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

« Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. »