

## LE JEU DANS LE CADRE DES MALADIES DEGENERATIVES

Les bienfaits des jeux pour les personnes atteintes de troubles cognitifs (Alzheimer, dégénérescence, perte de mémoire...) sont prouvés pour participer au maintien des compétences et des acquis, en stimulant les habilités cognitives. Leur bénéfice est multiple (à tout âge d'ailleurs !) : le jeu sert à stimuler la mémoire, éveiller l'attention et la concentration, fait travailler la prise de parole, le langage, mobilise les sens, permet la manipulation d'objets... Jouer sert aussi à maintenir une activité sociale en favorisant les moments de plaisir et d'échanges.



Le principal objectif des jeux de mémoire et de langage est d'établir la communication, de créer la relation et de favoriser l'expression orale qui, idéalement, prendra la forme d'une conversation. Durant un atelier réminiscence, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est valorisée en tant qu'individu ayant une histoire personnelle singulière, apte à prendre la parole, à s'exprimer, à partager ses souvenirs, et à échanger des témoignages qui peuvent même être du domaine de l'intime. C'est un moment de plaisir partagé et de renforcement de l'estime de soi.

Bien entendu, les situations des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs sont diverses, et la sélection présentée ici s'efforce de présenter un large panel d'activités et de niveaux de difficultés : des jeux de mémoire (visuelle, olfactive, tactile...), de motricité, de manipulation, parfois très simples, mais pas « enfantins ». Ils peuvent être utilisés dans un cadre familial, en maison de retraite ou dans des établissements spécialisés comme les EHPAD disposant d'une unité Alzheimer.

Le jeu peut se présenter comme proposition adaptée pour contribuer au bien-être des résidents mais il est souvent utilisé de façon intuitive ne permettant pas à la séance de jeu de se dérouler de façon efficiente.

Le choix des objets ludiques nécessite une culture et une analyse du jeu qui font souvent défaut aux professionnels, les obligeant à endosser une posture d'aidant, souvent trop interventionniste, limitant alors l'autonomie et la maîtrise du bénéficiaire.

Une réflexion sur le cadre ludique s'impose pour offrir les conditions qui permettront à la séance de jeu d'offrir un réel divertissement pour le bénéficiaire. Le bien-être provoqué par la situation de jeu peut alors agir sur la qualité de vie et les troubles du comportement des pathologies de type Alzheimer.

Ci dessous vous trouverez une liste de jeux pour occuper une personne âgée qui a perdu ses capacités de langage ou qui ne sait pas lire. Ce sont des jeux qui peuvent être utilisés seuls ou à plusieurs, mais où il n'y a pas besoin de se parler. De la même façon, il n'y a pas besoin de lire des cartes de consignes ou de former des mots.

Avec ces jeux, vous pourrez divertir la personne atteinte de troubles du langage, mais également travailler sa concentration, sa mémoire, son orientation dans l'espace.....

### **Les puzzles :**

Les puzzles aussi appelé casse-tête au Canada francophone, est un jeu de patience qui consiste à reconstituer un objet à deux ou trois dimensions à l'aide de pièces qui s'emboîtent les unes dans les autres. Les puzzles en deux dimensions sont des reproductions de tableaux, de photos ou de dessins. Les puzzles font partie des jeux de la catégorie casse-tête. Certains puzzles en trois dimensions peuvent représenter par exemple des monuments connus.



Il en existe pour tous les goûts et toutes les capacités. Il est possible de varier le nombre de pièces en fonctions du fait que le bénéficiaire ait l'habitude ou non de faire des puzzles, il est possible de proposer au bénéficiaire des puzzles qui lui évoquent des souvenir telles que photos de famille, animal qu'il préfère ou paysage de voyage qu'il a effectué ou de sa région.



### Les petits chevaux :

Le jeu des petits chevaux consiste à déplacer plusieurs pions par joueur et à les emmener, à l'abri, sur la partie réservée à leur couleur. Le premier qui arrive sur la dernière case, a gagné.

Ce jeu est un grand classique pour jouer avec une personne âgée. Elle connaîtra forcément les règles. C'est un jeu simple qui stimule l'orientation dans l'espace et l'attention de la personne.

### Les Dominos

Les **dominos** sont un jeu de société d'origine chinoise, utilisant 28 pièces (dans le cas d'un jeu « double-six »). On y joue généralement à deux, trois ou quatre personnes. Comme avec les cartes, il existe de nombreuses variantes de jeu, comme les dominos géométriques, les dominos formes et couleurs.....

L'avantage du jeu de dominos est qu'il n'est pas utile de savoir lire les chiffres ou de savoir compter, il suffit de comparer l'apparence similaire ou non entre deux dominos. Les dominos plaisent beaucoup, ce jeu existe depuis la nuit des temps. Des dominos en os, probablement d'influence romaine, sont connus en Gaule dès le 1<sup>er</sup> siècle à Melun. Le jeu refait son apparition en Italie vers 1760. De là, il s'impose rapidement en France. Pour les personnes atteintes de troubles cognitifs ou de troubles de l'attention, il pourra être une bonne stimulation ludique;



## Le triominos



Le jeu de Triominos est une variante des dominos qui utilise des pièces triangulaires. Les joueurs peuvent former des figures géométriques telles que le « pont » ou encore l'hexagone parfois appelé « camembert ».

Les personnes ayant des troubles plus légers, pourront être intéressée pour jouer au triominos. Les règles sont les mêmes que pour le jeu des dominos, mais les jetons sont des triangles avec des chiffres dans les trois angles. Le but est que la personne oriente son triomino dans le bon sens. Pour une personne désorientée cette logique n'est pas aussi évidente que cela semble être. Il existe une variante avec des coins de couleurs.

## Le puissance 4

Puissance 4 (appelé aussi parfois 4 en ligne) est un jeu de stratégie combinatoire abstrait, commercialisé pour la première fois en 1974 par la Milton Bradley Company, plus connue sous le nom de MB et détenue depuis 1984 par la société Hasbro.

Le but du jeu est d'aligner une suite de 4 pions de même couleur sur une grille comptant 6 rangées et 7 colonnes. Chaque joueur dispose de 21 pions d'une couleur (par convention, en général jaune ou rouge). Tour à tour, les deux joueurs placent un pion dans la colonne de leur choix, le pion coulisse alors jusqu'à la position la plus basse possible dans la dite colonne à la suite de quoi c'est à l'adversaire de jouer. Le vainqueur est le joueur qui réalise le premier un alignement (horizontal, vertical ou diagonal) consécutif d'au moins quatre pions de sa couleur. Si, alors que toutes les cases de la grille de jeu sont remplies, aucun des deux joueurs n'a réalisé un tel alignement, la partie est déclarée nulle.



Ce jeu est facile à comprendre, même quand on ne le connaît pas, il stimule l'orientation dans l'espace, la concentration et la réflexion. Les parties sont en générale très courtes, il est donc facile d'adapter la durée du jeu à la fatigue de la personne.

## Le katamino :



Katamino est un casse-tête passionnant qui se présente comme un puzzle évolutif. Prenez les pièces imposées par le défi, faites le vide dans votre esprit et tentez de remplir l'espace délimité par la règlette. Jeu de logique tout en bois qui stimule l'orientation spatiale.

Il existe plusieurs niveaux de difficulté au sein du même jeu, afin de s'adapter aux capacités de la personne, mais également afin de varier les modes de jeux.

## Le Q-bitz

Trois types de défis différents font de Q-Bitz le jeu parfait pour plusieurs styles de jeu.

Le premier tour de jeu est basé sur la vitesse: chaque joueur doit manipuler ses cubes afin de copier le modèle de la carte Q-Bitz.

Le premier joueur qui a complété le modèle et qui est identique à la carte Q-Bitz remporte la carte.

Le deuxième tour ajoute une part de chance à l'équation, chaque joueur lance les dés pour savoir quel modèle il doit recopier.

Le troisième tour teste vraiment la puissance du cerveau, car les joueurs doivent recréer le modèle de mémoire.

C'est un très bon jeu pour stimuler

l'orientation dans l'espace. Avec ses cubes colorés, la personne doit reproduire l'image figurant sur la carte choisie.

Cela permet donc également de stimuler la dextérité de la personne âgée qui doit manipuler ses cubes, et c'est important ! Avec la perte d'autonomie, les personnes malades ont de moins en moins souvent l'occasion de manipuler des outils ou des objets. Et comme tout ce qui n'est pas stimulé, la dextérité se perd facilement.



## Le Dobble



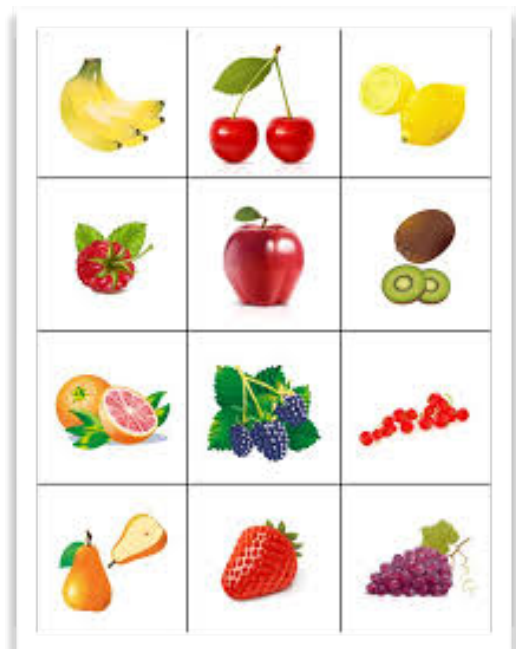
Le jeu comporte 55 cartes rondes, avec 8 dessins sur chacune. Chaque carte a un unique dessin commun avec n'importe quelle autre carte du paquet. Le but du jeu est de trouver le dessin en commun entre deux cartes données, et de l'annoncer. La force de Dobble est d'être facilement transportable et d'être expliqué en quelques secondes. C'est donc le compagnon idéal pour faire jouer les personnes âgées et et son entourage;

## Les jeux de mémoire

Le jeu se compose de paires de cartes portant des illustrations identiques. L'ensemble des cartes est mélangé, puis étalé face contre table. À son tour, chaque joueur retourne deux cartes de son choix. S'il découvre deux cartes identiques, il les ramasse et les conserve, ce qui lui permet de rejouer. Si les cartes ne sont pas identiques, il les retourne faces cachées à leur emplacement de départ.

Le jeu se termine quand toutes les paires de cartes ont été découvertes et ramassées. Le gagnant est le joueur qui possède le plus de paires.

Les jeux de mémoire sont parfait pour stimuler la mémoire sans faire usage du langage.



## Le morpion



Le morpion est un jeu de réflexion se pratiquant à deux joueurs et dont le but est de créer le premier un alignement sur une grille. Le jeu se joue généralement avec papier et crayon.

Les joueurs inscrivent tour à tour leur symbole sur une grille qui n'a pas de limites ou qui n'a que celles du papier sur lequel on joue. Le premier qui parvient à aligner cinq de ses symboles horizontalement, verticalement ou en diagonale gagne un point.

## Le Simon

Simon est un jeu de société électronique de forme circulaire comportant quatre grosses touches de couleurs différentes : rouge, vert, bleu et jaune. Ce jeu est facile à comprendre et à utiliser il stimule la mémoire du joueur. Le jeu, électronique, éclaire une des quatre couleurs et produit un son toujours associé à cette couleur. Le joueur doit alors appuyer sur la touche de la couleur qui vient de s'allumer dans un délai assez court.

Le jeu répète la même couleur et le même son, puis ajoute au hasard une nouvelle couleur. Le joueur doit reproduire cette nouvelle séquence. Chaque fois que le joueur reproduit correctement la séquence, le jeu ajoute une nouvelle couleur.

Le but du jeu étant de reproduire la plus longue des suites :

Le mode 1 consiste à reproduire une suite créée aléatoirement par le jeu ;

Le mode 2 consiste à créer votre propre suite sans vous tromper.

Ce jeu stimule la mémoire visuelle par les touches colorées qui s'allument, auditive puisque chaque touche est alliée à un son et kinesthésique qui sollicite la mémoire du mouvement.



## le lynx



Les jeux du Lynx, des jeux simples et amusants qui développent les réflexes et la capacité d'observation. Ce jeu permet à la personne de jouer seule sans avoir à parler. Il favorise la concentration, et permet également à la personne de se détendre en se concentrant sur le jeu et en oubliant ce qui l'angoisse.