

QUID DE L'ATELIER MEMOIRE EN EHPAD

Où ? Quand ? Qui ? Quoi ? Comment ?

** Psychologue spécialisée dans la prise en charge des douleurs chroniques et des pathologies auto-immunes.*

Un atelier (mémoire ou non) est présenté aux résidents comme un « **entraînement** », c'est-à-dire comme une activité qui permet de maintenir en forme sa mémoire. L'atelier mémoire répond à des objectifs s'inscrivant directement dans le projet de vie personnalisé des résidents et le projet d'animation de la résidence.

L'atelier mémoire permet de **cultiver la sociabilité**. Il permet aux résidents de lutter contre la solitude et de nouer de nouvelles amitiés. Les interactions entre les résidents sont indicatrices de l'intégration du résident et permettent de recueillir des informations concernant son humeur et son état de santé global. L'atelier mémoire permet également de **préserver et stimuler les capacités cognitives** (fonctions exécutives – *attention, flexibilité, etc.*, langage, raisonnement, etc.). Chacune des réussites, aussi minime soit-elle, est valorisée. Cet exercice rassure, étaye, renarcisse, ce qui permet au psychologue de **renforcer l'alliance thérapeutique** qu'il entretient avec les résidents.

L'atelier doit se tenir à **l'écart des bruits, dans un lieu chaleureux**, afin que les résidents puissent se sentir en sécurité pour participer pleinement à l'atelier et en retirer un maximum de bénéfice. Cela nécessite de s'adapter aux aléas de la vie institutionnelle (*bruit, interruption, salle non disponible, agenda des résidents, etc.*).

Un atelier mémoire doit être **régulier** (*lieu, jour & horaire*), idéalement une fois par semaine après 15h (⇔ *repas, siestes, RDV médicaux & animations*) & **ne pas excéder 1h30**. Il est **préparé en amont et animé par le psychologue**, bénéficiant parfois de l'aide précieuse d'un stagiaire dont l'atelier peut constituer un objectif de stage.

Les participants, au maximum de **12** (*afin de rester convivial & chaleureux*), ont des scores similaires au MMSE et des **capacités de compréhension et d'expression orale préservées**. L'objectif est de créer un **groupe homogène** afin que d'éviter l'ennui ou l'échec et que l'atelier convienne à tous. L'objectif est de passer un bon moment : il est important de rappeler aux participants qu'il ne s'agit pas d'une course à la performance

Selon les capacités cognitives du groupe, l'atelier mémoire peut commencer par un **repère spatio-temporel** et une brève **discussion sur l'actualité**. Les ateliers mémoires ont des thématiques variées, **en lien avec notre calendrier** (*saisons, faits historiques, fêtes, etc.*), et des supports différents (*texte, photo/vidéo, etc.*). Ils stimulent les différentes composantes de la mémoire (*cf. Modèle cognitif de la mémoire, Rubrique : Publications scientifiques, section : psychologie cognitive*) et s'adaptent aux envies, besoins et difficultés des résidents ainsi qu'aux objectifs du projet d'établissement. La **communication bienveillante et spontanée** est à encourager en valorisant les échanges (*donner son avis, faire du l'humour, évoquer un souvenir, etc.*).

A la fin de l'exercice, les résidents peuvent faire un **feedback sur l'atelier**, ce qui donnera la possibilité d'adapter le niveau de difficulté lors des prochaines séances. Le psychologue effectue ensuite un **compte-rendu** de l'atelier (*via les transmissions informatiques et/ou orales*) en apportant des **éléments d'observations cliniques en plus de l'évaluation neurocognitive**.

L'atelier mémoire est un véritable outil thérapeutique qui permet, au-delà du maintien des capacités mnésiques de la personne âgée, d'insuffler de la convivialité au sein de résidences parfois aux prises avec de violentes problématiques institutionnelles.