



Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy



ANIMATIONS EN Maisons de Retraite

ÉCHECS CLUB du PAYS d'AMPLEPUS -THIZY
Centre Social de Thizy
Rue Jean-Baptiste Fournier 69240 THIZY
Grégory BEROUD : 06 50 40 16 70
Em@il : begregory@laposte.net

L'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy est une association loi 1901 à but non lucratif.

L'équipe pédagogique de l'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy oeuvre au développement du jeu d'échecs, dans les maternelles, écoles, collèges et Maison de retraite.

Elle est constituée de professionnels expérimentés dans le souci d'améliorer constamment nos réflexions et nos actions en matière de pédagogie et d'animation.

Les animateurs sont rigoureusement recrutés et formés par elle-même, puis diplômés de la Fédération Française des Échecs.

Dans cet esprit de professionnalisme, l'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy rémunère ses enseignants, investit régulièrement dans du matériel performant et ludique et cherche, en permanence, de nouveaux outils pédagogiques.

Objectifs pédagogiques de l'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy

Les objectifs pédagogiques à travers le jeu d'échecs : le développement du langage, de la motricité, des activités artistiques et créatrices, la formation de l'esprit scientifique et, plus généralement, du raisonnement.

Permettre aux personnes âgées de développer, au sein des établissements de retraites, leurs qualités intellectuelles, émotionnelles et sociales par la pratique d'une activité exigeante et ludique : le jeu d'échecs.
Susciter chez la personne âgée, la curiosité, l'intelligence, le désir de chercher, le plaisir de trouver...

"Il y a plus d'aventure sur un échiquier que sur toutes les mers du monde." (Pierre Mac Orlan)



Le jeu d'échecs traverse l'histoire et continue de fasciner l'Homme. A l'amateur à peine éclairé comme aux grands champions, il offre émotions en tout genre, bien davantage que tout autre jeu. Il a exalté de nombreux personnages célèbres jusqu'à leur inspirer romans, peintures, films... Il a passionné et passionne toujours, aujourd'hui, de grands hommes et des millions de joueurs de divers horizons et de diverses cultures de part le monde.

L'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy oeuvre au développement du jeu d'échecs pour cultiver chez les personnes âgées des qualités nécessaires à la concentration, la volonté, la spatialisation, la mémoire, le respect de l'adversaire et celui des règles. Ainsi, l'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy apporte sa modeste pierre dans

l'édification d'un projet pédagogique en permettant aux personnes âgées de se familiariser avec ce langage universel, cet « art » de vivre et de réfléchir.

L'équipe pédagogique de l'Échecs Club du Pays d'Amplepuis Thizy

Tous titulaires du DIFFE (Diplôme d'Initiateur de la Fédération Française des Échecs), ils participent et ont participé, depuis plusieurs années, à l'éducation « échiquéenne » de plusieurs milliers d'enfants et de personnes âgées. Ils s'adaptent, selon les groupes, passent de l'initiation au perfectionnement.

La valeur pédagogique du jeu d'échecs

Sur le plan intellectuel

Mémoire :

- mémoire visuelle (positions des pièces), mémoire d'enchaînements des coups,
- mémoire courte, à long terme (apprentissage des ouvertures, des finales...)

Attention et concentration :

Prise en compte d'éléments disparates d'un ensemble qui évolue en permanence.

Capacités de calcul :

Prise en compte de la valeur relative/absolue des pièces, calcul des variantes
Repérage dans un espace plan

Esprit d'analyse et de synthèse :

Analyse d'une position : matériel, structure de pions, sécurité du roi...

Raisonnement par déduction, rigueur logique

Objectivité, esprit critique

Capacité à concevoir un plan

Imagination :

Élaboration de la stratégie de jeu, et des tactiques

Anticipation :

Prévoir une suite de plusieurs coups en fonction du raisonnement de l'autre.

Sur le plan du caractère :

Le jeu d'échecs participe à la structuration du caractère en favorisant le développement de : la volonté de réussir, d'atteindre l'objectif, de gagner,

La maîtrise de soi et l'esprit de décision :

-choix d'un plan

-choix du coup à jouer : réfléchir avant d'agir, décision irrémédiable.

Sur le plan moral et social

Le jeu d'échecs véhicule les valeurs suivantes :

Respect d'autrui

Respect des règles

Travail en équipe

LES BESOINS DE LA PERSONNE ÂGÉE

Classiquement, on distingue deux types de besoins : les besoins physiques et les besoins psychiques. Les besoins physiques sont les besoins organiques tels se nourrir, bouger, respirer, boire, dormir... Ces besoins sont innés et ne jouent pas un rôle déterminant dans la structuration de la personnalité. Au niveau des besoins physiques, chez les personnes âgées, le besoin de repos prend une place accrue et occupe une large partie de leur occupation. Le besoin de repos et de calme sera à prendre en compte dans l'élaboration de l'animation. Des stimulations multiples (Ex. : la télévision + la radio) pourraient entraîner une surcharge sensorielle et engendreraient une hypersensibilité ou une forme d'agressivité chez certaines personnes, surtout désorientées.

Les besoins psychiques sont des besoins sociaux parce que l'être humain vit en société. Ils se manifestent dès la naissance, se développent, se diversifient et évoluent au fur et à mesure des expériences que nous vivons, des rencontres que nous faisons. MASLOW met en lumière les différents besoins de l'individu et réparti, outre les besoins physiques et physiologiques, les besoins psychologiques en différentes classes : *besoin de sécurité* (maison, argent, patrimoine...), *d'appartenance* (famille, amis, groupes), *de reconnaissance* (estime, amour de soi), *de réalisation de soi* (idéal, créativité, développement personnel).

Au niveau psychique, les personnes âgées ont surtout besoin de se sentir en sécurité, de ne pas se sentir seules ; de pouvoir échanger, de pouvoir se sentir utiles. Les personnes âgées ont souvent peur de la solitude, de l'ennui, d'être livrées à elles-mêmes. Occuper leur temps de manière à ne pas s'ennuyer, à être en contact avec d'autres est important pour elles. S'ennuyer risque d'entraîner lassitude morale, mélancolie et produire sur elles une image négative en renforçant un sentiment d'inutilité. Il est important pour elles de se sentir utiles à quelqu'un, à quelque chose, utiles dans leurs relations, leurs réalisations. Par ailleurs, leur confiance en elles est souvent mise à mal, il faudra donc *veiller à ne pas les mettre en situation d'échec*, ne pas les mettre devant une tâche trop difficile en fonction de leurs capacités. De même qu'il faudra veiller à ce que l'activité proposée ne soit pas perçue comme un jeu d'enfant ou comme une activité scolaire. Il faudra *grader la difficulté en fonction des participants et leurs capacités*.

LA PSYCHOLOGIE DE LA PERSONNE ÂGÉE

AU NIVEAU AFFECTIF

La personne, quel que soit son âge, son état de santé, est à respecter dans ce qu'elle est. Trop souvent, on infantilise les personnes âgées, on les tutoie. Toute attitude maternante ou paternaliste, de surprotection, d'aide, d'exigence, de sévérité est à proscrire. Il faut, entre ces extrêmes, trouver une attitude empreinte de respect, d'écoute, de bienveillance.

Une personne âgée est avant tout une personne, un être indivisible, unique, avec une histoire, des projets... Une personne qui est potentiellement capable de gérer sa vie, un être de relations comme tous les êtres humains, et aussi un corps qui peut être en souffrance, mais pas nécessairement.

Les personnes âgées sont particulièrement impressionnables face au changement, à l'inattendu qui est source d'angoisse pour elle. Il faudra donc veiller à ce que tout rendez-vous ou animation soient prévus longtemps à l'avance de même que toute annulation.

Elles sont souvent très soucieuses pour leur état de santé et surtout leurs fonctions organiques. Pour certaines, la prise des médicaments pourra être une de leurs principales préoccupations. Participer à une animation permet de sortir de ces préoccupations, de retrouver du plaisir et un contact social.

Il y a *autant de personnalités différentes que de personnes âgées différentes*. Leur caractère ne change pas avec l'âge (sauf pathologies : par exemple, si elles souffrent de démence, de dépression...). Mais leurs traits de caractère peuvent être accentués. L'économe sera très économe, le gai luron le sera encore plus, ...

Les échanges verbaux, les relations interpersonnelles, le dialogue avec les autres sont essentiels à la vie de l'être humain. Échanger pour se faire connaître, pour connaître l'autre est important. Ces contacts humains, ces relations sont devenus inexistantes car ils ne voient quasi plus leurs familles. Grâce aux animations, ils pourront au fil du temps réapprendre le plaisir d'être avec l'autre. Il ne faut pas s'attendre à ce que dès la première animation, vous fassiez salle comble et que tous ressortent super enthousiastes. Il faudra leur laisser le temps de prendre plaisir, d'avoir envie de participer, de vous connaître et de créer un lien de confiance avec vous.

AU NIVEAU SENSORI-MOTEUR

La personne âgée vit le temps de façon différente. Son temps intérieur se ralentissant, elle vit le temps extérieur comme ralenti et il faudra donc veiller à prendre son temps avec elle, à se mettre à sa hauteur, à son rythme.

AU NIVEAU COGNITIF

Leur capacité d'attention, de concentration diminue. Il faudra donc y être attentif et ne pas proposer des animations, des jeux qui demandent trop de concentration, durant un temps trop long. En fonction du type de pathologie dont elles peuvent souffrir, leurs capacités cognitives risquent d'être amoindries.



L'ANIMATION EN MAISONS DE REPOS ET DE SOINS

Le guide de l'Animateur

DÉFINITION DE L'ANIMATION

« Animer, c'est donner vie, prendre soin de... »

Étymologiquement, le verbe ANIMER vient du latin « *animare* » qui signifie : donner la vie, encourager, rendre plus vif. Le terme ANIMATION de « *Anima* » = l'âme et « *animus* » = l'esprit, le souffle de vie.

C'est à dire la chaleur, l'entrain mis dans une action, dans une expression, dans un comportement afin de rendre plus vif, d'intéresser, d'inspirer quelqu'un...

Au sens général du terme, l'animation est « *un ensemble de moyens et méthodes mis en œuvre pour faire participer activement les membres d'une collectivité à la vie de groupe.* »

BUTS DE L'ANIMATION

L'entrée de la personne âgée dans une institution de soins implique la vie en collectivité et les animations qui y seront proposées permettront à l'institution d'être en mouvement, dynamique...

L'**atelier** proposé est un moyen pour l'animateur -volontaire, de découvrir la personne âgée. L'animation ne crée pas le lien social, elle le favorise aussi bien entre les participants, qu'entre les participants et l'animateur.

Au niveau individuel, le but de l'animation est de stimuler, chez la personne âgée :

Le fonctionnement sensoriel,

L'autonomie, en restant à l'écoute des besoins, désirs de la personne âgée.

Les fonctions cognitives

La qualité et la quantité des interactions entre les personnes

L'image ou la perception que la personne a d'elle-même. Ceci peut se faire en privilégiant plutôt la valorisation des traits de caractères positifs et les capacités physiques préservées que les manques psychologiques et physiques.

Au niveau du groupe, le but de l'animation est de donner une âme, un sens et un intérêt à la vie en collectivité. Cela peut se faire en créant un climat, un dynamisme au sein de l'établissement visant à améliorer la qualité de vie de la personne âgée et faciliter l'adaptation à la vie communautaire.

A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION AVANT TOUTE CHOSE !

Pour un public de personnes âgées, il est nécessaire d'identifier au préalable les besoins réels, leurs intérêts, leurs capacités, en visant au maximum l'autonomie de la personne.

Identifier également les besoins et les possibilités financières et structurelles de l'institution, celle-ci a également ses spécificités :

Le projet de vie de l'institution

Les possibilités d'achats de matériel selon les subsides alloués

Les locaux disponibles en accordant une attention particulière à :

Avoir une pièce fermée. Elle favorise l'attention et la concentration des participants et augmente le sentiment de sécurité de ceux-ci.



Avoir de la lumière. Celle-ci favorise l'éveil et le dynamisme de la personne âgée.

Avoir un lieu convivial. La belle décoration, par exemple, peut renforcer le sentiment de bien-être et d'envie de revenir dans ce lieu

Avoir un lieu confortable

Il est important que vous vous intéressiez aux locaux afin d'organiser une animation la plus adaptée.

Pensez à la manière dont celle-ci va se dérouler, établissez la liste du matériel nécessaire et repérez le local adapté en fonction du public. Il ne vous restera alors plus qu'à demander l'accord de la direction de l'établissement. Plus l'animation sera bien pensée, concrète et maîtrisée, plus vous aurez de chance d'avoir cet accord.

Ce n'est que lorsque vous avez pensé aux trois points précédents que vous pouvez prévenir les personnes âgées de quand aura lieu l'animation, préciser de quel type d'animation il s'agit, et surtout demander qui aurait besoin d'être véhiculé jusqu'au local...

N'oubliez pas de tenir compte des habitudes des personnes (repas, sieste,...) avant de fixer l'horaire.

N'hésitez pas à aller chercher les personnes dans leur chambre (sans les contraindre) en leur rappelant gentiment que c'est le moment de l'animation.

ATTITUDES DE L'ANIMATEUR

L'animateur est la personne chargée de l'encadrement d'un groupe, qui propose des activités, facilite les relations entre les membres du groupe, et suscite l'émulation, l'intérêt. Il existe quelques règles d'or essentielles pour que la relation entre la personne et l'animateur se passe le mieux possible. Voici des attitudes positives :

Le **RESPECT** des résidents, de l'âge, de la personne vulnérable, de la parole donnée, de la confiance. C'est une marque de confiance. Une confiance déçue peut engendrer le doute et la solitude (repli sur soi).

La **DISPONIBILITÉ** basée sur l'écoute, même en dehors des ateliers. Même si l'animateur est seul ou concentré sur son travail, il est important de ne pas « remballer » la personne qui voudrait vous parler.

L'**ENJOUEMENT** impliquant une notion de sérénité. Chaque rencontre avec les personnes âgées doit se faire avec le sourire et le calme. L'attitude corporelle est la première chose que les participants voient de vous quand vous arrivez dans un lieu.

L'**HUMILITE**. Il est important de ne pas diriger la conversation en fonction de mon intérêt, ou de mon vécu personnel. L'expérience de vie racontée par la personne âgée n'est ni bonne ni mauvaise. Je l'accepte telle qu'elle est, parce que j'accepte la personne telle qu'elle est, dans sa globalité. Il est important de ne pas se positionner comme juge de la situation.

La **PATIENCE** et la remise en question perpétuelle pour mener à bien un projet sont des valeurs fondamentales. Chaque activité a un objectif précis et s'adresse à des personnes précises. La répétition de la même activité, l'absence d'évolution des pratiques et l'éternel recommencement risquent d'user l'animateur. Le plaisir sincère de l'animateur pour l'activité proposée doit être décelable par les participants. Si ce plaisir n'existe plus, il est temps de changer d'animation ou d'y trouver des variantes. L'imagination de l'animateur est un des remèdes à l'animation routinière « qu'on n'a toujours fait comme ça ».

Quelques mots sur la personne âgée désorientée

La démence se définit comme une altération progressive de la mémoire et des idées. Cette altération est marquée au point d'handicaper les activités courantes. Les personnes souffrant de démence éprouvent vis-à-vis de ce qui leur arrive frustration, colère, tristesse... Nous ne pouvons malheureusement pas éliminer leurs incapacités et les difficultés qui les accompagnent mais nous pouvons les aider en leur montrant, en leur faisant ressentir qu'elles sont des êtres humains à part entière et dignes d'estime. Les personnes âgées désorientées peuvent ressentir davantage un sentiment d'angoisse, d'insécurité. Afin de canaliser cette angoisse et tenter de la diminuer, **l'animateur veillera à parler doucement à la personne âgée, au besoin lui prendra la main, captera son regard en la regardant avec bienveillance.**

Communiquer, s'exprimer est souvent difficile pour elles. Elles savent ce qu'elles veulent dire mais ne trouvent pas les mots pour le dire, elles oublient parfois en cours de

route ce qu'elles sont en train de dire, de faire. Le *toucher est le sens le mieux conservé au fil des ans.*

La maladie d'Alzheimer est une des formes de démence. Celle-ci représente la moitié de l'ensemble des démences et consiste en une dégénérescence de certaines cellules du système nerveux central. Cette maladie s'installe souvent doucement de façon insidieuse sans qu'on puisse au départ la déceler. Ce sont des pertes de mémoire, des troubles du langage puis une difficulté d'exécution de certains gestes quotidiens jusqu'à perdre son autonomie. Quelle que soit la démence, il ne faut jamais oublier que le comportement de la personne reflète la maladie et qu'elle ne fait pas les choses pour ennuyer son entourage.



La **STIMULATION** qui est différente de l'obligation. Les demandes de participation se font sous forme de propositions, d'argumentations, jamais d'obligations. Un refus n'est pas synonyme d'élaboration d'une mauvaise activité de la part de l'animateur mais simplement la personne n'est peut-être pas prête psychologiquement à affronter le groupe ou elle n'est pas intéressée.

COMMENT INCITER LES PERSONNES ÂGÉES A PARTICIPER ?

Ne jamais les obliger à participer, toujours proposer afin de stimuler et donner l'envie.

Leur expliquer l'intérêt des jeux, qu'ils vont passer un bon moment ensemble, que cela leur permettra de mieux connaître les autres personnes âgées, de faire autre chose...

Leur permettre dans un premier temps d'être simplement observateur pour leur faire profiter de l'ambiance et dans un deuxième temps les amener à être participant.

Tenir compte de leurs intérêts et non pas de celui de l'animateur

S'adapter aux possibilités et aux capacités des personnes âgées.

Utiliser un vocabulaire simple et parler distinctement, sans mâcher vos mots...

S'exprimer calmement, en leur montrant qu'on a confiance en eux et en leurs capacités.