

PARTAGE D'EXPERIENCE

du projet thérapeutique Tai Chi Chuan en EHPAD ALZHEIMER

Au moment de débiter ma deuxième année, je souhaitais partager mon expérience du Tai Chi auprès des résidents Alzheimer de l'Escale du Baou (groupe Médica France) à Marseille, une très belle aventure humaine et professionnelle.

Après avoir convaincu Monsieur Roch VALLES, Directeur de l'Escale du Baou, et l'ensemble des partenaires sur les bienfaits des thérapies non médicamenteuses, il aura fallu presque un an entre le projet de cet atelier Tai Chi et sa mise en oeuvre effective. L'idée est née de ma rencontre avec Sylvie POUTARAUD, IDEC dans cet établissement, et elle-même pratiquante de Tai Chi. Enseignant les disciplines corporelles depuis plus de vingt ans, j'ai toujours souhaité les rendre accessibles à des personnes souvent mises à l'écart (personnes atteintes de maladies invalidantes, univers carcéral...), d'où mon intérêt pour participer à cette expérience avec ce nouveau public et, grâce à ce travail en équipe, m'enrichir des connaissances et compétences des autres.

Démarrer une activité Tai Chi en EHPAD Alzheimer nécessite d'accepter de reconsidérer totalement son expérience d'enseignant et de remettre en cause toute sa pédagogie, ce qui peut sembler évident dans des cours traditionnels ne fonctionne plus dans ce contexte si particulier. Ceci représente la première difficulté de l'enseignant.

Il faut en effet arriver à dépasser le discours sur la pratique de la discipline auprès de patients atteints de démence Alzheimer tel qu'on le lit et l'entend souvent.

Après avoir vu et lu de nombreux reportages et articles sur la pratique du Tai Chi avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, je pensais pouvoir m'inspirer de ces premières expériences tel qu'elles étaient présentées : des personnes âgées suivant une séance de Tai Chi, écoutant avec attention l'enseignant, comprenant les consignes, détendues, travaillant sur leur respiration...

Tout ceci est bien loin de la réalité. La maladie d'Alzheimer est une démence (démence : troubles de la mémoire, de l'orientation, du comportement, de l'intelligence, de la personnalité, aphasie, apraxie, agnosie...).

Le contexte est donc totalement différent de l'accueil de jour, ou de celui d'un établissement accueillant des personnes âgées avec différentes pathologies, habituellement présenté dans les reportages ; là, toutes les personnes sont à un stade avancé de la maladie, le moindre échange, la moindre consigne, devient compliqué, à moi donc de trouver des solutions...

Adapter une activité à la maladie d'Alzheimer

Toutes les personnes travaillant à l'Escale du Baou ont suivi la formation « pédagogie Maria Montessori adaptée aux adultes âgés atteints de démences de type Alzheimer et apparentées », j'ai eu moi aussi cette opportunité. Ceci m'a permis de mieux appréhender cette maladie et de m'orienter dans ma relation avec les résidents.

Dès le début il m'est apparu essentiel de créer un lien de totale confiance entre les participants et moi ; pour y parvenir je travaille sur l'atmosphère affective et la qualité émotionnelle du lien mis en place avec eux ; la bienveillance est de mise.



“LA PLUS GRANDE

source de découragement réside dans la conviction qu'une personne est incapable de faire quelque chose”

Maria Montessori.

Pour construire cette communication il faut faire preuve d'empathie. Même si cela n'était pas évident au début, j'ai appris à faire la part des choses et, tout en y étant sensible, à ne pas me noyer dans leurs émotions ; il m'a fallu changer de regard, voir la personne et non plus la maladie.

Organisation des séances

Ces cours font partie intégrante du Projet thérapeutique de l'établissement l'Escale du Baou, celui-ci réunit donc l'ensemble de l'équipe de soins et de l'animation. Cet article est aussi pour moi l'occasion de les remercier pour leur participation active. J'ai toujours au moins une personne du staff médical avec moi pour m'aider durant ces séances, ainsi qu'un(e) aide-soignant(e); leur présence est indispensable pour le bon déroulement. Les séances ont lieu deux fois par semaine et durent une demi-heure.

Pour cette animation Tai Chi nous avons instauré un rituel. De la musique douce chinoise est diffusée pour annoncer les séances qui se déroulent toujours les mêmes jours de la semaine, aux mêmes heures. Le lieu d'animation est toujours disposé de la même manière, en demi-cercle. Les résidents ne percevant pas les contrastes des couleurs (une des conséquences de cette maladie), je revêts chaque fois la même tenue

jaune vif, ils peuvent ainsi m'identifier quand ils m'aperçoivent. Je salue chaque résident par son nom, en lui serrant la main, un geste que tous connaissent et ont retenu. Ainsi lorsque j'arrive sur le lieu et qu'ils me repèrent certains me suivent spontanément, peut-être se rappelant qu'ils ont passé dernièrement un bon moment avec cette personne « jaune » qui les encourage à les suivre et qui les considère tels qu'ils sont, sans jugement.



D'une manière générale les mots seuls ne véhiculent que 10 à 20% de la communication, ils ne portent pas les émotions. Pour ces personnes au discernement moindre, transmettre ses émotions via la gestuelle et/ou le regard est donc essentiel. Ainsi, je veille à la manière dont je leur parle (le bon ton, l'articulation, le sourire), à celle dont je les regarde (avec attention, de face et à la bonne hauteur), à l'expression de mon visage (pas de signe de tension, de peur ou d'énervement), à la manière dont je les touche (affectivement, enveloppant et sans imposer).





Les séances, concrètement

Durant les séances il convient de laisser de côté leurs déficits et d'utiliser leurs capacités restantes, notamment la mémoire procédurale, de chercher les potentialités de chacun ; de ce fait il n'y a aucune mise en échec, tous leurs gestes sont valorisés même si parfois ils sont très éloignés du modèle. L'important est qu'ils soient actifs, fiers d'eux et contents de participer, ceci peut leur donner envie de se surpasser.

L'une des particularités du Tai Chi est l'apprentissage des mouvements par l'imitation et la répétition. Je me sers de certains fondamentaux de cette discipline pour construire les séances : la lenteur, la concentration, la détente, la fluidité, l'enracinement, la verticalité, la souplesse, le placement corporel...

Je les remercie vivement à la fin de chaque séance en les félicitant tous et en leur rappelant notre prochain rendez-vous, ceci nous permet de réviser les jours de la semaine.

La bonne humeur, un élément incontournable

Dans le peu de communication verbale utilisée je privilégie les phrases courtes et incitatives afin qu'ils ne reçoivent qu'une consigne à la fois.

J'emploie aussi des métaphores ; l'usage de l'imagerie me semble très positif ; il s'agit bien sûr de faire appel à des représentations simples du quotidien, quelque peu familières : l'arbre, l'eau, les fleurs, le ballon, l'oiseau... des mots qui leur parlent. Ceci m'a permis de constater tout l'humour des participants qui déclenchent souvent les rires de tout le groupe.

En voici quelques exemples récurrents : Lors d'un mouvement d'extension de la jambe, l'image: « faites comme si vous donniez un coup de pied », la réponse : « tourne-toi que je m'entraîne ».

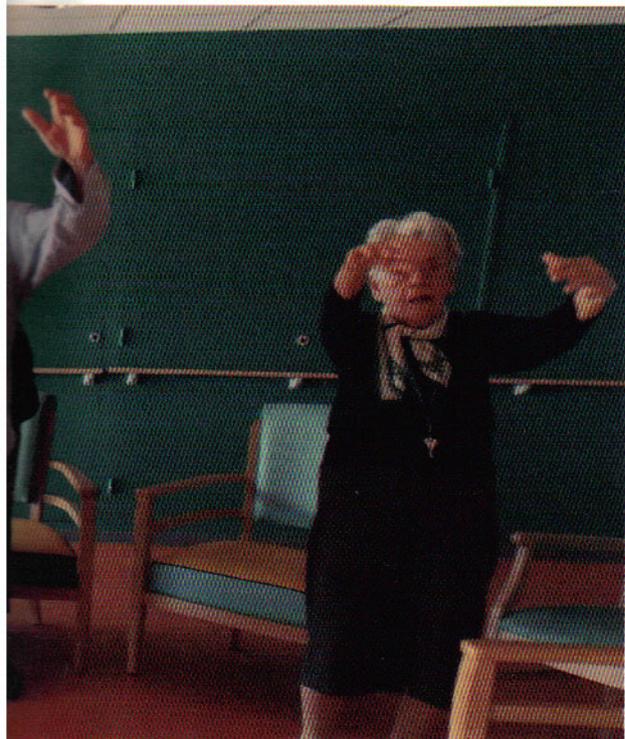


Lors d'auto-massages où nous commençons par nous frotter les mains une contre l'autre, l'image: « comme si nous les lavions... », les réponses : « oh mais non, moi je l'ai déjà fait ce matin, elles sont assez propres » ; « si on prend toute l'eau il ne va plus y en avoir » ; « c'est comme si on se lavait les mains avec le savon de Marseille ».

Lors d'un mouvement d'inclinaison d'avant en arrière de la tête, l'image : « comme si nous disions oui », un résident tout en me regardant avec un grand sourire espiègle : « hi han, hi han » comme un âne... et tout le monde répète « hi han », bien évidemment.

Lors d'un mouvement où nous montons les bras vers le ciel et les ouvrons ensuite, l'image : « comme une fleur », à ce moment là je demande toujours à un des résidents de choisir la fleur du jour ; après quelques secondes de réflexion la même fleur est citée 9 fois sur 10 : la rose, et pas n'importe laquelle, la rose de couleur rose. En fait je vois bien qu'ils cherchent d'autres fleurs, en vain. Devant ce constat, tous se regardent en souriant... mais un jour un participant a choisi comme fleur, à la surprise de tous, le cactus ! Non sans fierté.

Lors d'un mouvement d'élévation des épaules, un résident dit une fois « on s'en fout »... depuis tout le monde répète « on s'en fout ».



Cela reste du Tai Chi

Certains participants étant en fauteuil il a fallu trouver des solutions de manière à ne léser personne. J'alterne donc les mouvements assis et debout ; je me suis très rapidement rendu compte qu'il est difficile pour les participants valides de tenir longtemps la position debout, ils sont très vite fatigués.

Nous commençons donc assis avec des auto-massages corporels, l'occasion de se remettre en mémoire son schéma corporel par son propre toucher (épaules, bras, mains, cuisses, jambes, pieds) ; ainsi on tape, on malaxe, on frotte, on caresse, de manière à retrouver des sensations de son corps (ça chauffe, ça picote, ça chatouille...).

Nous enchaînons avec divers mouvements de bras de grande amplitude, tout en lenteur, concentrés, pour l'amélioration de la souplesse articulaire des épaules, dans différents plans de l'espace (utile pour l'habillement, la toilette...). Puis nous passons en position debout où nous travaillons la proprioception en statique pour l'équilibre, ainsi que la tonification des membres inférieurs (utile pour la mobilité et la prévention des chutes).

La fatigue se faisant sentir rapidement, nous nous remettons en position assise pour reprendre d'autres mouvements de bras (de plus petite amplitude et plus précis) et du buste (inclinaison, rotation), toujours en restant le plus fluide possible, ce qui oblige une certaine concentration.

Nous repassons une ultime fois en posture debout pour notre final : tous en ligne, on pousse les chaises pour avoir de la place, et on effectue un « grand déplacement » qui est un mini enchaînement où tout le corps travaille et qui reprend en partie les mouvements que l'on a vus au préalable avec un travail de positionnement dans l'espace. C'est toujours un moment très agréable avec des fous-rires car certains prennent un malin plaisir à vouloir me dépasser pour arriver les premiers.

Pour clore la séance, nous nous rasseyons pour finir par des auto-massages au niveau de la tête, ceci est l'occasion de « réviser » les différentes parties du visage (nez, yeux, bouche, joue...).

Toutes les séances ont un socle commun afin d'en faciliter la mémorisation, cependant certaines variations interviennent en fonction de leur état de forme du moment. Il est en effet impératif d'avoir toujours à l'esprit les efforts qui doivent être fournis par les participants, tant sur le plan physique (le corps n'a plus l'habitude de fonctionner), que mental (une grande concentration est nécessaire).

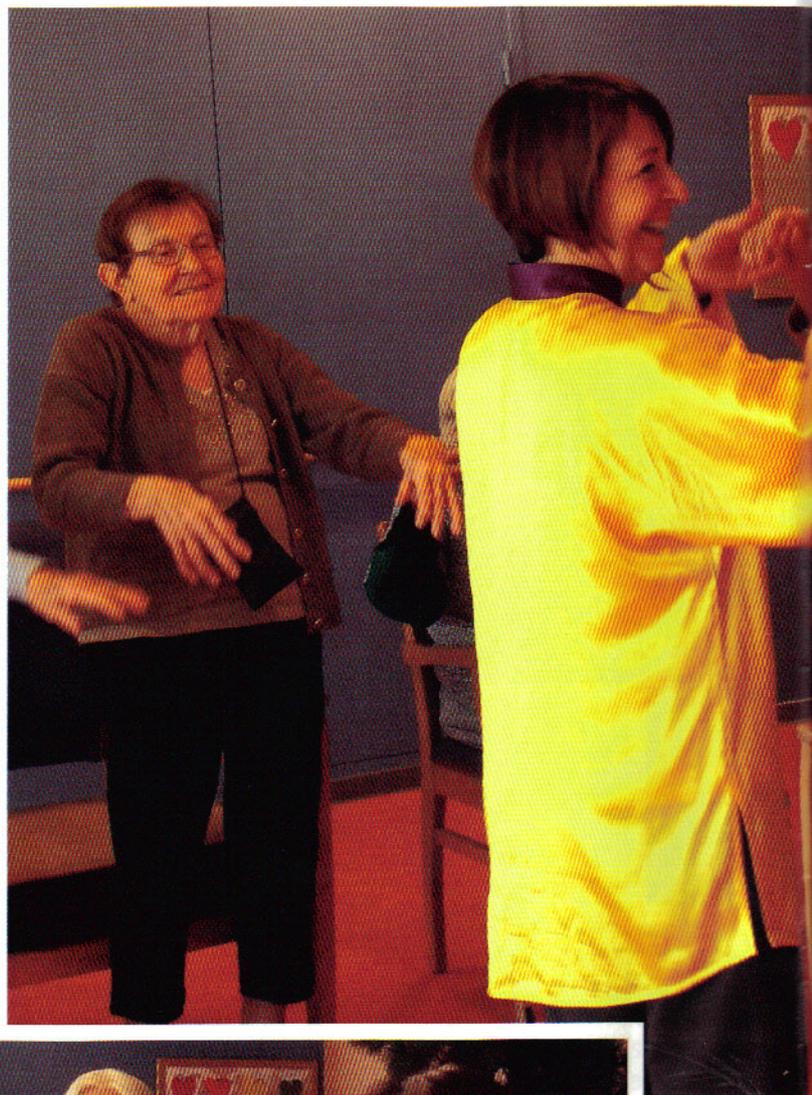
Ma satisfaction d'enseignant, au-delà des points d'amélioration évoqués ci-dessous, est de voir leur visage s'éclairer par un sourire, leur yeux briller, surpris de leur propre réussite, ils ont passé un bon moment tout en étant actifs, ceci peut leur donner envie de se surpasser. ■ ■ ■



En conclusion

Il n'y a pas d'objectif de performance technique comme dans des cours tout public (mémorisation d'une « forme » longue traditionnelle, recherche de la posture juste et de l'harmonie des gestes, aspect martial, ancrage...).

- rendre les participants actifs
- renouer avec la notion de groupe, la sociabilité
- se réapproprier son schéma corporel
- assouplir les articulations
- améliorer l'équilibre et la stabilité
- maintenir un tonus musculaire
- maintenir une coordination
- retrouver des sensations
- se situer dans l'espace
- retrouver la capacité d'apprendre
- améliorer la concentration et l'attention
- améliorer la mémoire gestuelle
- améliorer la détente et la relaxation
- retrouver une confiance en soi
- être bien avec soi afin d'être bien avec les autres
- **prendre du plaisir à pratiquer et être fier de soi**



“ ALLEZ M^{ME} B

vous pouvez le faire ça
c'est pas difficile ”



Pour évaluer l'atteinte des objectifs ci-dessus, nous avons déterminé six critères : coordination, équilibre, mémorisation, détente, concentration, mobilité articulaire. A l'issue de chaque séance une grille individuelle est complétée pour chaque participant afin de suivre son évolution. Les courbes de suivi individuel montrent qu'une présence régulière permet d'obtenir une amélioration des résultats. De façon très évidente, les résidents assidus font de plus en plus d'efforts pour reproduire les gestes, non sans fierté, peut-être même avec un certain esprit de compétition, une volonté de dépasser les autres, de faire mieux. Ceci n'empêche toutefois pas la manifestation d'une réelle solidarité qui voit les résidents s'encourager, voire s'entraider

pour certains exercices ;
« allez Mme B. vous pouvez le faire ça, c'est pas difficile »,
« regardez, vous tournez la main comme ça »...

Les mêmes gestes répétés sont mémorisés, ils leur arrivent même d'anticiper et de les reproduire avant que je les montre.

En conclusion, cette discipline corporelle et cognitive, millénaire, m'apparaît comme parfaitement adaptée aux malades atteints de la maladie d'Alzheimer et trouve toute sa place dans des établissements comme L'Escale du Baou.



CORINNE LOW

Professeur de Tai Chi diplômée de la Fédération Française de Wushu
Référente santé PACA au sein de la FFWushu
Éducateur Sportif DE

06 71 39 48 10
phocee.a.m@neuf.fr
www.taichi-marseille.fr

06 30 58 06 12
com.sante@ffwushu.fr
www.ffwushu.fr