

MANUEL D'EXERCICES POUR PRETER ATTENTION AU PRÉSENT DE MANIÈRE PARTAGÉE

Pour les soignants et les patients atteints de la maladie d'Alzheimer au stade léger et modéré
(GDS 3 et 4)

Manuel d'exercices pour assister au présent, de manière partagée, pour les soignants et les patients Alzheimer en phase légère et modérée (GDS 3 et 4)
Première édition, octobre 2013
Deuxième édition, avril 2014
Espagne, 2018

Registre de la propriété intellectuelle du gouvernement des îles Canaries, Espagne
Numéro d'enregistrement: 00/2013/4625

Les auteurs:

Ph. D. Domingo J. Quintana Hernández José Esteban Rojas Nieto
Isabel Hernández Negrín
Ph D. Jaime Rojas Hernández

Corrections:

MD. Javier Rodríguez García

Conception:

Adriana Leticia Treviño Muñoz

Composition:

Enrique Oropesa
Ángela María Botiel Reyes
Marisol Ayensa
Yeyseel Santana

Illustrations:

Isabel Hernández Negrín
Ángela María Botiel Reyes
Felipe Juan www.felipejuan.com

Collaborations:

Toni Suárez
Alberto Leiva
Diego Roel
Felipe Quintana Marichal
María del Carmen Santana Armas
Isabel Rubio Armas
Rosa Betancor Pérez
Eva Febles Medina
Inocencia Benítez Molina
Maison de San José
Maison San Francisco de Paula

Nous considérons que les connaissances "propres" contenues dans ce livre, propriété de l'humanité, se trouvent sous la licence Creative Commons, par conséquent vous êtes libre de: copier, distribuer et communiquer publiquement ce travail dans les conditions suivantes:

- Reconnaissance - Vous devez reconnaître les apports du travail réalisé.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser cette œuvre à des fins commerciales.

Association Canarienne pour le Développement de la Santé par l'Attention

Vivre attentifs au présent, intentionnellement, c'est comme prendre une "pilule quotidienne de santé", pour notre corps, nos pensées, nos émotions et nos relations.

"L'attention au présent est un point focal volontaire de l'attention, qui nous permet d'observer, sans effort et sans jugement, nos sensations corporelles, nos émotions, nos pensées et les phénomènes extérieurs, pendant que nous les vivons".

Ce guide, qui est complémentaire au Manuel d'exercices pour s'occuper du présent, ne se limite pas à exposer des pensées, des considérations, des réflexions ou des théories sur l'attention portée au présent ou sur la déficience cognitive. Le guide met l'accent sur l'importance de "l'attention au présent", qui est sa pratique. Aucune connaissance sur l'attention à soi-même n'est plus importante que sa pratique.

Selon ce qui précède, on propose des exercices pour pratiquer de manière partagée, l'attention au présent, dans le but de contribuer à la santé des personnes atteintes de déficiences cognitives légères et modérées.

INDEX

INTRODUCTION

CONSIDERATIONS

L'attention partagée

Une compétence

L'objectif de prêter attention

L'objectif de partager l'attention

Avec qui peut-il être utile de partager l'attention?

Comment soutenir l'attention partagée?

La nécessité de provoquer

Considérations pour préparer des exercices d'attention partagée

Considérations pour le conseiller

Évaluer pour apprendre

Le geste nécessaire

EXERCICES D'ASSISTANCE PARTAGÉE

Partageons le chemin

Partageons la propreté

Partageons l'action

Partageons ce que nous touchons

Partageons ce que nous sentons

Partageons ce que nous goûtons

Partageons ce que nous entendons

Partageons le sourire

Partageons l'attention à la respiration

Partageons la sensation du bras droit qui monte et qui descend

Partageons le massage

Partageons la sensation du corps pendant la marche

EXERCICES POUR STIMULER L'ATTENTION

Exercice de position inversée

Parcours corporel

En début de journée

Je surveille ma respiration I

Je surveille ma respiration II

Compter avec mes doigts

Caresser mes doigts

Je sais ce que je touche

Jouer du piano

Bouger les yeux I

Bouger les yeux II

Bouger les yeux III

Bouger le corps

Manger un fruit

INTRODUCTION

La pratique de l'attention au présent (mindfulness) produit des effets bénéfiques et spécifiques sur les processus cognitifs, l'activité cérébrale et la santé physique et mentale, qui sont pertinents pour le contrôle clinique de la maladie d'Alzheimer (MA) et d'autres démences.

Il existe une grande quantité de documentation scientifique qui soutient l'efficacité des traitements basés sur la conscience dans la réduction des symptômes tels que le stress, l'hypertension, l'anxiété et la dépression, autant de facteurs de risque de la MA.

La MA a une étiologie multifactorielle et son déroulement se manifeste par une symptomatologie hétérogène caractérisée par un déficit de la capacité cognitive et fonctionnelle et par le développement de symptômes psychologiques et comportementaux associés à la démence (SPCD). Pour cette raison, un traitement efficace doit traiter ces aspects. En ce sens, la pratique basée sur l'attention au présent suppose la réalisation d'exercices dans lesquels interviennent les capacités cognitives implicites dans le développement des activités de la vie quotidienne (AVQ), basiques, instrumentales et avancées. De plus, ces pratiques génèrent un état de sérénité qui favorise la prévention de la psychopathologie.

Les traitements basés sur la pleine conscience ont montré que, lors de sa pratique, le flux sanguin cérébral augmente dans les zones corticales et sous-corticales, y compris l'hippocampe (structure centrale dans la MA), la connectivité augmente entre les différentes structures cérébrales et la densité neuronale, modifie la fonction cérébrale au repos, les zones cérébrales qui interviennent dans l'exécution de l'attention, la conscience corporelle et la régulation émotionnelle sont activées. Toutes ces capacités se détériorent tout au long de la MA.

Par conséquent, participer activement à un programme axé sur l'attention portée au présent devrait être bénéfique pour les personnes âgées atteintes de la MA.

Lantz, Buchalter et McBee en 1997 ont été les pionniers dans l'adaptation d'un programme axé sur la pleine conscience aux personnes âgées atteintes de démence. Ils ont mis au point un programme collectif visant à réduire le SPCD en résidence. L'efficacité de cette intervention dans la gestion du comportement des personnes âgées atteintes de démence a été répétée dans différentes enquêtes depuis lors. Cependant, nous ne disposons pas de données suffisantes sur son efficacité pour éviter l'apparition d'une comorbidité psychopathologique à un stade précoce.

On a également commencé à appliquer le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), chez des personnes présentant une déficience cognitive légère, produisant des données prometteuses sur son efficacité dans le domaine cognitif. Cependant, les études doivent être améliorées par des essais contrôlés avec davantage de sujets expérimentaux.

Bien que les bénéfices possibles de la pratique de la pleine conscience dans la maladie d'Alzheimer pourraient être faciles à observer, la mise en œuvre de cette pratique chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer n'était généralement pas très claire.

Le principal obstacle a été le rôle joué par la perte de mémoire immédiate dans l'évolution de la maladie, car on peut s'attendre à ce que les patients oublient tout simplement de pratiquer. Pour cette raison, on s'est rendu compte que ces pratiques ne sont pas adaptées à une utilisation dans des contextes résidentiels.

Pour surmonter cet obstacle, le programme que nous avons développé, de stimulation pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer basée sur l'attention au présent, s'est construit autour de trois piliers fondamentaux: 1) les soignants, 2) les AVQ de base et instrumentaux et 3) l'attention portée au moment présent.

L'objectif principal a été de former les soignants et les malades à la pratique de l'attention focalisée sur le moment présent avant de commencer ou pendant le développement des AVQ. Pour mener à bien cette tâche et articuler l'approfondissement de la pratique de manière adéquate et significative, le soignant et le patient assistent à une séance de groupe trois fois par semaine jusqu'à ce qu'ils consolident et intègrent la pratique.

Notre équipe de recherche a développé une étude longitudinale, probablement la première au monde, qui a évalué l'effet des pratiques d'attention au présent dans l'évolution de la maladie d'Alzheimer.

Actuellement, l'Association Canarienne pour le Développement de la Santé par le biais de l'Attention se consacre à la création de programmes de recherche et de formation visant à améliorer la santé individuelle et sociale, en adoptant un mode de vie attentif à la réalité, sans préjugés, avec affection et respect de la vie dans toutes ses manifestations.

CONSIDERATIONS

L'attention partagée

L'attention partagée est un exercice de communication.

Une compétence

L'attention partagée est une compétence par laquelle le conseiller partage et entretient avec le sujet l'attention à une sensation.

L'objectif de prêter attention

Le but de pratiquer l'attention au présent se décline en deux aspects qui améliorent notre santé. D'une part, cela nous permet de surmonter le stress qui nous pousse à vivre distraits. D'autre part, à maintenir une véritable affection empathique pour nous-mêmes et les autres.

L'objectif de partager l'attention

L'objectif du partage est de permettre aux sujets de s'occuper et de soutenir l'attention sur ce qu'ils vivent.

Avec qui peut-il être utile de partager l'attention?

Avec les personnes ayant une déficience cognitive en phase légère et modérée. Ainsi qu'avec les débutants dans la pratique de l'attention au présent.

Comment soutenir l'attention partagée?

Le conseiller répètera périodiquement aux sujets l'invitation à prêter attention à la sensation de l'action proposée.

La nécessité de provoquer

Il est nécessaire que le conseiller produise au sujet de l'intérêt dans l'exercice à partager.

Pour stimuler la personne ayant une déficience cognitive, il est important de pouvoir pratiquer quelques minutes avant une activité agréable, à savoir trois minutes seulement, ce qui correspond à 30 respirations.

Les activités agréables devraient être les activités quotidiennes, chaque repas, le bain, le brossage des dents, la marche, la télévision, les adieux lorsque nous partons ou les salutations lorsque nous arrivons. Ces activités quotidiennes doivent être le point d'attention.

Considérations pour préparer des exercices d'attention partagée

1. Utilisez un langage simple.
2. Proposez-les clairement, de manière concise et directe.
3. L'objet de l'attention doit toujours être une sensation.
4. Les scénarios offerts par la vie quotidienne doivent être exploités.
5. Adaptez l'exercice à la préparation et à la maîtrise du sujet.
6. L'espace et la durée de l'exercice devraient aider à soutenir l'attention.
7. Répétez la pratique de ce qui fonctionne.

Considérations pour le conseiller

1. Accompagner le sujet sans contrainte, avec un sourire affectueux. Proposer, ne jamais commander.
2. L'expérience de l'attention au présent qui est proposée est toujours partagée.
3. Tenez compte de ce qui motive le sujet.
4. Tenez compte de ce qui peut constituer un motif de résistance pour le sujet, tel que l'invasion de l'espace physique personnel.
5. Prendre en compte les rythmes personnels du sujet.
6. Prendre en compte le type de traitement envers le sujet.
7. Tenez compte du volume de voix adapté au sujet.
8. Toujours plus lent que plus rapide.
9. La déconcentration du sujet nous alerte de la nécessité d'ajuster l'exercice.

Evaluer pour apprendre

Après les exercices pour s'occuper du présent, les soignants partagent notre expérience avec le patient dans le but d'apprendre de l'expérience. Nous l'encourageons, sans demander directement, à partager son expérience.

Il est important de ne rejeter aucune expérience, qu'elle soit positive négative ou neutre. Le rejet des états négatifs favorise la rupture de la relation empathique.

Notre silence accompagné d'un regard affectif est un bon moyen de renforcer le lien empathique.

Ne brisez pas le silence de l'autre par le fait que nous éprouvons de l'inconfort.

Le geste nécessaire

Sourire m'aide à me sentir bien
avec moi-même et avec ce que je vis.

- Je souris quand je me lève.
- Je souris lorsque je commence chaque séance d'exercices.
- Je souris quand je reste attentif au présent.

EXERCICES D'ATTENTION PARTAGEE

Partageons le chemin

Le conseiller répète périodiquement au sujet qu'ils prêtent attention à la sensation de chaque pas tout en marchant vers leur objectif.

Partageons la propreté

Le conseiller propose au sujet qu'ils prêtent attention à la sensation qu'ils éprouvent alors qu'ils se brossent les dents tous les deux.

Partageons l'action

Le conseiller suggère au sujet qu'ils prêtent attention à la sensation de chaque mouvement qu'il propose.

Partageons ce que nous touchons

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la sensation de toucher que lui produit ce qu'il lui offre

Partageons ce que nous sentons

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à l'odeur de ce qu'il lui offre.

Partageons ce que nous dégustons

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la saveur que produit le repas qu'ils partagent.

Partageons ce que nous écoutons

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la sensation que leur produit une musique tandis qu'ils la rythment avec les mains.

Partageons le sourire

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention au fait qu'ils se sourient.

Partageons l'attention à la respiration

Le conseiller propose au sujet qu'ils prêtent attention à la sensation de l'air qui entre et qui sort tandis qu'ils respirent.

Partageons la sensation du bras droit qui se lève et qui s'abaisse

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la sensation du bras droit qui monte quand il inspire et ensuite qui s'abaisse quand il expire.

Partageons le massage

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la sensation du massage doux qu'il lui fait

Partageons la sensation du corps tandis que nous marchons ensemble.

Le conseiller propose au sujet qu'il prête attention à la sensation du corps tandis qu'ils marchent ensemble

EXERCICES POUR STIMULER L'ATTENTION

Au début de chaque séance: position inversée et parcours corporel

Exercice de position inversée

Dans n'importe quelle position qui me convienne bien, je maintiens la tête au dessous du niveau du coeur. (1 à 3 minutes)

Parcours corporel

Exercices d'attention induite inclus dans ce manuel.

- Parcours et relaxation du visage
- Parcours et relaxation du corps

Exemple guidé dans le lien:

<https://www.youtube.com/watch?v=euj1hAZw-RA>

Je peux pratiquer cet exercice quotidiennement (3 à 10 minutes)

En début de journée

1. Quand je me réveille, je m'assure que je respire doucement, tandis que je me dis:
"Je suis en train de respirer doucement pendant que je suis en train de me réveiller"
(30 respirations qui équivalent à 3 ou 4 minutes)

2. Je prête attention à ce que je me masse en même temps avec les deux mains sur la tête, le tronc et les jambes en même temps que je me dis:
"Je suis en train de me masser doucement"
(2 à 3 minutes)

3. Debout devant le miroir de la salle de bain, je prête attention à la sensation que me procure mon geste souriant, tandis que je me dis:
"Je suis en train de sourire"
(2 à 3 minutes)

4. Je prête attention à un lent brossage des dents, pendant que je me dis:
"Je suis en train de me brosser les dents"
(2 à 3 minutes)

Je fais attention à ma respiration I

Je prête attention au fait que j'inspire en souriant et ensuite que j'expire en souriant.
(2 à 3 minutes)

2. Je lève un bras chaque fois que j'inspire et le baisse à chaque fois que j'expire (1 à 5 minutes).

3. Je prête attention à la sensation d'air froid dans mon nez quand j'inspire et à la sensation d'air chaud quand j'expire.
(1 à 5 minutes)

4. Je ferme les yeux quand j'inspire et
J'ouvre quand j'expire.
(1 à 5 minutes)

Je fais attention à ma respiration II

1. À chaque inspiration par le nez, je donne un léger coup de ma main droite sur ma cuisse droite et à chaque expiration par la bouche, je donne un léger coup de ma main gauche sur ma cuisse gauche.

(2 à 5 minutes)

2. Avec chaque inspiration par le nez, je penche doucement la tête et le tronc vers la droite et à chaque expiration par la bouche, je penche doucement la tête et le tronc vers la gauche.

(2 à 5 minutes)

3. À chaque inspiration, je touche les doigts de ma main, en commençant par le pouce et le petit doigt jusqu'à finir avec le pouce et l'index.

(2 à 5 minutes)

Compter avec les doigts

À chaque inspiration, je touche les doigts de ma main, en commençant par le pouce et l'index, en finissant avec le pouce et le petit doigt. Je porte une attention particulière aux mouvements.
(2 minutes)

Caresser les doigts

Avec les pouces, nous caressons lentement les petits doigts.

Ensuite, les annulaires, les moyens et les index.

Nous remarquons les sensations dans les doigts.

Je sais ce que je touche

La personne reçoit différents objets dans un sac opaque pour pouvoir les toucher sans les voir. Ils sont invités à exprimer quelle est la texture de ces objets et non leur nom. Les objets sont en papier de verre épais, une boule de billard, un dé à jouer, un dé à coudre, un bouton, etc.

Jouer du piano

Sur une surface plane, nous faisons des mouvements avec les doigts comme si nous jouions du piano et nous observons les sensations des doigts à la surface, ainsi que du mouvement proprement dit des doigts.

Bouger les yeux I

Les yeux fermés, lentement et sans bouger la tête, on regarde à droite, on revient au centre puis on regarde à gauche.
(Plusieurs fois)

Bouger les yeux II

Les yeux fermés, lentement et sans bouger la tête, on lève les yeux, on revient au centre puis on baisse les yeux.
(Plusieurs fois)

Bouge tes yeux III

Les yeux fermés, lentement et sans bouger la tête, on suit de nos yeux le dessin d'un huit horizontal.
(Environ 10 fois)

Lorsqu'on a terminé, on laisse les yeux en position de repos, c'est-à-dire que l'on baisse les yeux sans forcer.

En bougeant le corps

Exercices physiques de base pour les personnes âgées, effectués sur une chaise comme celles illustrées.

Vous êtes invités à faire attention aux sensations corporelles.

En mangeant un fruit

Manger comme si c'était la première fois:

1. Vous regardez un fruit, vous le prenez dans votre main et vous vous rendez compte que vous l'avez en main, vous sentez le poids, la texture, la couleur, vous l'approchez du nez et vous sentez si vous êtes en train de saliver.
2. Mordez un morceau de fruit, goûtez bien le fruit, sentez si le jus a traversé les commissures des lèvres.
3. Sentez le fruit mordu, prenez conscience de l'odeur.
4. Sentir à nouveau la zone du fruit non mordu et prenez conscience du nouvel arôme.

Association canarienne pour le développement de la santé au travers de l'Attention

VISION

Les personnes et la société ont besoin de connaître les avantages pour la santé intégrale, qu'est capable d'apporter l'attention sur le présent.

MISSION

Notre mission est centrée sur la génération de programmes de recherche et de formation qui améliorent la santé individuelle et sociale en adoptant un mode de vie attentif à la réalité, sans préjugé, avec affection et respect de la vie dans toutes ses manifestations.

CONTACT

Pour obtenir plus d'informations sur l'Association Canarienne pour le Développement de la Santé par le biais de l'Attention, contactez-nous via les médias et les réseaux sociaux de votre choix: