

# ATELIER CÉRÉBRAL : PROJET PILOTE DANS LE HAINAUT

## La logopédie afin d'améliorer un certain confort de vie...

Les troubles cognitifs, même s'ils sont modérés, sont assez fréquents chez les personnes atteintes de SEP et peuvent apparaître dès les stades précoces de la maladie.

Ceux-ci affectent la mémoire, l'attention, la concentration et la planification.

Ils ont une incidence sur la qualité de vie de la personne (aussi bien professionnellement que dans la vie privée).

Il est important, que la personne qui ressent des difficultés cognitives, même modérées, garde confiance en ses possibilités, afin de ne pas être gênée dans sa vie quotidienne.

Il est donc primordial de l'aider à trouver des solutions pratiques.

En 2014, afin de répondre à la demande de plusieurs affiliés souhaitant stimuler leurs fonctions cognitives et améliorer leurs capacités, Danielle Grisay, assistante sociale à la LBSP, a mis sur pied le projet « Atelier Cérébral du Hainaut » aux AVJ de Pont-de-Loup, en collaboration avec Maud Desgris, logopède indépendante.

## Quels sont les objectifs ?

- Augmenter la confiance de chacun dans ses possibilités cognitives.
- Améliorer ou tout simplement maintenir une bonne fonction cognitive.
- Proposer des méthodes d'adaptation et de compensation par le biais d'outils à ramener chez soi afin d'améliorer certains actes de la vie quotidienne (privé et/ou professionnelle).

## En pratique :

Une fois par mois, la logopède propose des exercices stimulants les différentes capacités cognitives.

Le travail proposé concerne, les mémoires, la fluence (vitesse de la parole), l'écriture, la flexibilité, la planification, le souffle ou encore la diction.

Une continuité des exercices peut être réalisée à la maison. Ceci afin d'essayer d'obtenir un plus grand confort de qualité de vie des affiliés.

Des petites saynètes sont apprises et jouées les uns devant les autres en y mettant de la gestuelle et de l'intonation.

Une participation de **5 €/ séance** est demandée. 10 séances sont programmées par session.

Ce projet est soutenu par la LBSP et par le « Foyer des Amies » et le « Pavé Picard Binchou » qui ont versé un don cette année.

**En 2018, une collaboration avec l'hôpital TIVOLI de La Louvière nous permet d'ouvrir un deuxième atelier cérébral.**

## Déroulement des séances

Une séance type se déroule en quatre phases :

- **Un échange entre participants et logopède** concernant les exercices à réaliser à la maison (difficultés rencontrées, amélioration, apport au quotidien).
- **Un exercice cognitif « intensif » proposé au groupe complet** et nécessitant une attention/concentration soutenue et une mobilisation de la mémoire de travail (ex : mémoriser des mots à la chaîne, épeler à l'endroit puis à l'envers, effectuer des calculs mentaux,...).
- **Division du groupe en deux afin de favoriser le travail plus « individuel »** avec encadrement de la logopède et des deux assistantes sociales de Ligue (Mme Grisay et Mme Detimmerman) pour soutenir adéquatement les participants en fonction de leurs difficultés (lecture, écriture, problème visuel,...).  
Proposition d'une activité plus « concrète » utilisant du matériel à manipuler et sollicitation des diverses capacités cognitives de manière moins intensive mais pendant plus longtemps (ex : Casbah, Qwirckle, Bonjour Simone,...). Utilisation de la motricité fine, de la mémoire à moyen terme, la planification, l'attention et la concentration.
- **Evaluation clôturant chaque séance** afin de permettre aux affiliés de donner leur avis sur les activités, faire part de leurs difficultés et de leurs souhaits pour la suite du projet.

## Que pense la logopède en charge de ce projet d'atelier cérébral ?

*« C'est une expérience très enrichissante de travailler avec un groupe plutôt qu'en individuel. Le groupe apporte une autre dynamique et les participants peuvent échanger et se dépasser grâce à l'effet de « compétition positive » vis-à-vis du*

*groupe. La difficulté néanmoins est de s'adapter aux différents niveaux et/ou difficultés de chacun pour que tout le monde s'y retrouve et que cela ne soit pas trop difficile ou trop facile pour certains.*

*Les participants sont contents de se retrouver et viennent « s'entraîner » de façon ludique, il y a donc l'aspect « travail » mais l'aspect « social » également. Le groupe étant plus ou moins de même niveau, les participants s'y sont vite intégrés.*

*Après quelques années de travail auprès des personnes atteintes de SEP en individuel, j'ai trouvé au sein de ce groupe une autre dynamique et un espace d'échanges plus constructif car les participants se reconnaissent dans leur difficulté et apportent leur propre vécu. J'ai également apprécié mener un projet avec des personnes atteintes de SEP afin de leur donner l'envie de s'investir et de « sortir » de leur maladie, leur offrir une parenthèse constructive mais plus légère qu'une prise en charge traditionnelle.*

*Je me répète mais le « plus » de ce type d'expérience humaine est l'effet de groupe : les échanges, la communication et le dépassement de soi qu'impose le travail de groupe (activités et exercices différents). Il est nécessaire de s'ouvrir aux autres et de faire appel à d'autres capacités (écoute, concentration,...) pour pouvoir travailler en groupe. De plus, le groupe reconstitue une cellule sociale pour des personnes qui ne travaillent plus, et peuvent être un peu isolées, ou en tous cas, coupée de la vie active... ».* Maud DESGRIS

## Et du côté des affiliés participants ?

*« L'atelier cérébral est un bienfait pour apprendre à mémoriser les petites choses journalières à retenir. C'est un apprentissage des différentes techniques à employer pour faciliter la mémorisation au quotidien. C'est un atelier très bien encadré qui a énormément d'importance pour moi... »*

Françoise

*« Le contact avec les autres me fait un bien fou. C'est une ouverture d'esprit, un moyen de voir où j'en suis au niveau cérébral. Je peux grâce à cet atelier mieux prendre conscience de mes limites, voir où je peux m'améliorer mais aussi me donner des limites ; ce qui n'est pas facile... »*

Muriel

*« J'apprécie particulièrement tout le côté social et jovial de l'atelier. J'ai beaucoup de problèmes de concentration et de mémoire et j'ai constaté que je me sentais bien après les séances. Ce type d'activité répond également à mon besoin de contact. L'atelier cérébral ne résout pas tout mais il m'a aidé à avancer ... ».*

Francine

*« Je me demandais si l'atelier cérébral était fait pour moi car lorsque j'ai fait le test de mémoire, il y a environ 8 ans, mon neurologue m'a dit que ma mémoire correspondait à celle d'une personne de mon âge, et pour certains tests, j'étais même au-dessus de la moyenne. Aujourd'hui, je me repose les mêmes questions à propos de ma mémoire et je pense que je vais donc participer au prochain atelier cérébral. »*

Guido

*« Très chères Linda, Danielle et Maud,  
Je voudrais avant tout vous remercier pour votre implication dans les ateliers cérébraux et vous dire combien ils me sont précieux, combien ils m'aident d'une façon ludique et fructueuse.  
Ces ateliers très stimulants m'ont permis d'oser m'inscrire, d'abord comme élève libre depuis plus ou moins 5 mois à l'académie des arts de Fontaine l'Évêque (cours de déclamation et de diction).  
J'y mets en pratique vos leçons, j'y travaille ma mémoire et les exercices de logopédie (le tout dans une classe géniale, composée d'élèves formidables et de tout âge, la plus jeune a 18 ans et je suis l'aînée).  
J'y passe des moments aussi agréables et fructifiant qu'aux ateliers cérébraux et ceci grâce à vous !!! (...)  
Je vous embrasse cordialement »*

Karla

Annuellement les séances sont évaluées sur base d'un questionnaire donné aux participants.

L' évaluation réalisée en fin de session 2017, nous a permis de constater que :

- Le groupe était unanime à l'idée de prolonger cette expérience positive et enrichissante tant pour les participants que pour les professionnels. Certains affiliés

estiment que ce type d'atelier est tout aussi important qu'un traitement médicamenteux ou de kinésithérapie.

- Les ateliers apportent au groupe de la confiance, de la valorisation, de l'assurance envers les autres, aussi bien dans leur vie privée que professionnelle.
- Le groupe est content de repartir chez lui avec des outils à appliquer dans les actes de la vie journalière.

Pour 2018, l'atelier cérébral de Pont-de-Loup met sur pied un projet de travail de mémorisation de saynètes ou sketch, afin de stimuler le souffle, la diction/articulation, la prosodie (durée, mélodie et rythme des sons d'un poème), l'attention/concentration mais également les mémoires. Ce travail sera progressif (présentation et mémorisation de saynètes courtes pour arriver à une « pièce » plus conséquente en fin de session).

Les participants sont très enthousiastes face à ce projet. De plus, par l'investissement nécessaire (travail à la maison, rôles attribués, travail et résultat final commun), les professionnels pensent mobiliser davantage les participants atteints de SEP.

***Beaucoup d'encouragements aux participants et professionnels impliqués dans cette belle expérience humaine et rendez-vous fin de l'année 2018 pour nous retrouver peut-être lors de la petite pièce de théâtre préparée par l'atelier cérébral du Hainaut...***

Vous souhaitez participer à ce projet ?

Contactez Mme Grisay/ Mme Detimmerman au 071/20.21.75.  
(Permanence le mardi et jeudi matin).