

Les activités d'expression pour stimuler les compétences cognitives

Cette liste s'inspire du livre de Jeanne Le Penglaou, *40 Activités pour personnes polyhandicapées ou atteintes de déficiences multiples*, Éditions Phalente, 2020. Chaque compétence est notée de 1 à 5, indiquant combien l'activité sollicite cette compétence. Cette note peut toutefois varier selon les capacités individuelles de chaque personne.

Avantages des activités d'expression :


- Favorisation de la communication non verbale et de l'expression émotionnelle.
- Développement de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- Encouragement de la créativité et de la prise de décision.

Conseils de mise en pratique :

- Créez un environnement sûr et encourageant pour permettre aux participants de s'exprimer librement.
- Utilisez des supports visuels, des gestes et d'autres formes de communication pour faciliter l'expression et la compréhension.
- Soyez ouvert aux différentes formes d'expression et valorisez les réalisations individuelles.

Exemples d'activités :


Rallye musical ou Jeu de l'oie musical :

- Objectif : L'expression vocale et instrumentale, l'interaction sociale et l'écoute attentive.
 - Description : Les participants jouent à un jeu de plateau, se déplaçant en fonction du résultat d'un dé. Chaque case sur le plateau représente un défi musical à relever. Ce défi pourrait impliquer la reproduction d'un bruit, l'imitation d'un instrument, d'un chanteur ou d'une personne que les participants connaissent. Les joueurs doivent écouter attentivement les instructions pour avancer sur le plateau.
 - Adaptations possibles : Le jeu peut être adapté en utilisant des supports visuels, tels que des pictogrammes ou des illustrations, pour faciliter la compréhension des actions à effectuer. De plus, le type de défis peut être modifié en fonction des capacités de chaque participant.
-  Compétences mobilisées : Mémoire (4/5), expression vocale et instrumentale (4/5), écoute (4/5), interaction sociale (5/5).




Karaoké multisensoriel :

- Objectif : Développer l'expression vocale et la communication, encourager l'interaction sociale, stimuler l'écoute, offrir une expérience multisensorielle.
- Description : Organisez des séances de karaoké où les participants peuvent exprimer en sélectionnant les chansons de leurs choix. Les participants expriment leur créativité en chantant et en réalisant les gestes correspondants aux paroles. Ajoutez si vous le désirez des effets visuels, des lumières colorées et des vibrations pour une expérience multisensorielle.
 - Adaptations possibles : Ajustez les stimulations sensorielles selon les préférences individuelles. Pour ceux qui sont sensibles aux bruits forts ou aux lumières vives, diminuez le volume ou optez pour des effets lumineux plus doux. Il est possible également d'interpréter la chanson à travers des gestes. Voici des exemples de chansons populaires françaises qui sont idéales pour stimuler le mouvement :
 - « Un éléphant qui se balançait » : Mouvements de balancement pour imiter l'éléphant.
 - « Les roues de l'autobus » : Gestes pour représenter les roues, les essuie-glaces, et les portes.
 - « Dans sa maison un grand cerf » : Gestes pour représenter la maison, le cerf, le chasseur.
 - « La poupée qui fait non » : Mouvement de tête pour dire non.
 - « Tête, épaules, genoux et pieds » : Mouvements pour identifier les parties du corps.

 Compétences mobilisées : Langage (4/5), Perception auditive et visuelle (5/5), Mémoire (3/5).

Expression à Travers la Musique :

- Objectif : Encourager l'expression émotionnelle, l'exploration sensorielle. Renforcer la mémoire et l'identité personnelle.
- Description : La personne est invitée à interagir avec une variété d'instruments musicaux, à explorer.
- Adaptations possibles : Le choix des instruments et l'organisation de l'espace peuvent être adaptés en fonction des besoins et des capacités de la personne. Les instruments peuvent varier des percussions aux instruments à cordes, en passant par les claviers et les instruments à vent. L'activité peut également être adaptée pour ceux qui ont une déficience auditive, en se concentrant sur les vibrations produites par le son des instruments.

 Compétences mobilisées : Expression et communication (5/5), Mémoire (4/5), Perception auditive et tactile (4/5).





Communiquer en pictogrammes tactiles et sonores :

- Objectif : Faciliter la communication.
- Description : Les pictogrammes tactiles et sonores utilisent des objets texturés, des miniatures d'animaux et des fragments d'objets réels pour représenter diverses informations, sensations ou actions. Les personnes peuvent interagir avec ces objets pour comprendre des informations, faire des choix ou exprimer des besoins et des désirs.
- Adaptations possibles : Les pictogrammes tactiles peuvent également être utilisés pour informer la personne sur les routines quotidiennes. Il est possible de représenter des activités comme manger, boire et dormir, ou des sensations comme dur, doux et rugueux. Par exemple, un pictogramme tactile représentant une fourchette peut indiquer qu'il est bientôt l'heure de déjeuner.
- A savoir : Le « Talking Mat », est un outil utile pour structurer la pensée et aider à la réflexion. Ce tapis peut aider la personne à prendre une décision et exprimer ses sentiments de manière visuelle. L'information est présentée sur le tapis par des symboles ou des pictogrammes.



Compétences mobilisées : Langage (5/5) ; mémoire (4/5) pour se souvenir de la signification de chaque pictogramme ; raisonner (4/5) afin de choisir un pictogramme pour mieux communiquer.

