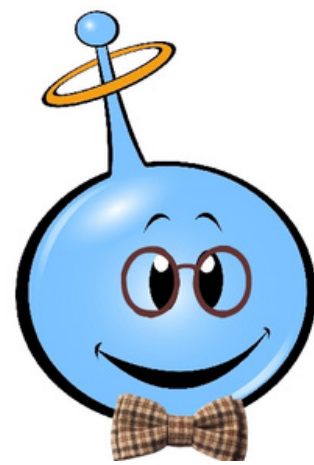




Stimulation cognitive  
Mémoire  
Langage  
Lien social  
Culture, Chants, Poésies...  
Expression personnelle  
Actualités, Rétrospectives



# Le Major Cogito®

## Mon carnet d'activités



**Darwin**  
CONSULTANTS

Conseil et services en sciences  
humaines et sciences sociales

[www.lemajorcogito.com](http://www.lemajorcogito.com)

- Une collection de 12 carnets individuels d'activités adaptées, pour accompagner les personnes dont les compétences sont affectées par l'âge ou les maladies neurodégénératives
- Des carnets pouvant être utilisés librement et simplement avec un soignant, un proche, un aidant ou en autonomie
- Des supports pensés pour permettre et faciliter une communication relationnelle bienveillante
- *Printemps, été, automne, hiver*, les activités ludiques du Major Cogito suivent le rythme des mois et des saisons
- Un outil d'accompagnement *clé en mains* qui contribue au développement et au maintien du langage, de la mémoire et de la vivacité d'esprit.

# OBJECTIFS

Un carnet nominatif de 20 pages d'activités correspondant à chaque mois de l'année.

Il est conçu pour contribuer :

- à l'établissement d'un lien, d'une communication avec le patient âgé
- à l'accompagnement du processus évolutif de la personne
- au maintien des relations sociales
- à la stimulation et au renforcement des aptitudes cognitives de manière amusante
- à l'entretien des tâches du quotidien et au maintien de l'autonomie
- au développement et à la découverte de nouvelles capacités, de nouvelles curiosités...

## Les 4 principes fondamentaux

1- RELATIONNEL

2- NOMINATIF

3- STIMULANT

4- LUDIQUE



La notion de propriété nous semble importante dans cette démarche d'accompagnement. Chaque personne inscrit sur son carnet son nom et la date du jour où elle réalise l'activité. Ainsi, cela permet :

- à la personne de pouvoir manipuler son carnet comme elle le souhaite, de s'approprier son travail, de le relire, de le partager (voire même de le déchirer...)
- aux membres de l'équipe soignante d'instaurer une approche complémentaire aux soins dispensés
- aux proches et à la famille de partager et conserver l'intimité d'un lien.



## PUBLIC CONCERNÉ

Pour toutes les personnes dont les compétences sont affectées par l'âge et/ou une pathologie résidant en institution, bénéficiant de services spécialisés à domicile ou de l'aide de proches.

Les carnets peuvent également être un support pour les professionnels (orthophonistes, neuropsychologues, psychologues, ergothérapeutes...) travaillant avec des personnes présentant des troubles cognitifs.

Les activités de ce carnet sont adaptées aussi bien à des séances en groupe qu'à un travail individuel. Elles visent à permettre la création d'un lien privilégié avec les soignants, les aidants mais aussi avec les autres résidents et les proches. Leur objectif est de susciter des moments de convivialité, en remobilisant les capacités et la curiosité afin de conforter chacun dans sa dimension de personne.

## DESCRIPTION

Une collection de 12 carnets correspondant aux 12 mois de l'année. Tous les contenus sont en lien avec le contexte du mois et de la saison.

3 parcours différenciés pour répondre aux besoins et aux possibilités de la majorité des personnes. Ce ne sont pas des activités d'évaluation ni de diagnostic mais c'est un support ludique pour stimuler les capacités et la curiosité, et redonner confiance à la personne concernée.

3 parcours référés au Mini-Mental State (MMS), outil consensuel majoritairement utilisé par les soignants pour communiquer sur le degré de sévérité des déficits cognitifs. Donnés à titre indicatif, ils sont à nuancer en fonction des possibilités de chaque personne (âge, niveau d'éducation, niveau de perception visuelle et auditive, état affectif ainsi que motivation).

<b>Parcours vert</b>	Pour les personnes atteintes de <b>troubles cognitifs légers</b>	Score MMS à partir de 20
<b>Parcours violet</b>	Pour les personnes atteintes de <b>troubles cognitifs modérés</b>	Score MMS entre 15 et 19
<b>Parcours orange</b>	Pour les personnes atteintes de <b>troubles cognitifs modérément sévères</b>	Score MMS entre 10 et 14

# CONTENU DE CHAQUE CARNET

10 activités réparties en 3 parties. Les activités peuvent être effectuées dans n'importe quel ordre et échelonnées tout au long du mois en fonction de l'organisation de chacun dans un temps de groupe ou un temps individuel.

Pour chaque activité :

- le **major cogito** donne les consignes. Sa tenue se modifie en fonction des saisons :



- le « **Thé malin** » (devinette, charade ou histoire) introduit l'activité par une parenthèse humoristique à partager. Ce temps permet la mise en confiance. Les relations sociales jouent un rôle essentiel dans la préservation et la stimulation des capacités cognitives.

- le **picto du mois** en haut de l'activité à droite symbolise le mois en cours pour favoriser le repérage temporel.

Activité n° 2

Faite le : 12 Jour / janvier Mois / 2021 Année



Activité n° 1

Faite le : 20

**Thé malin**

Quel oiseau peut porter un éléphant ?  
La grue.

Extrait du journal "MATIN POTINS" : fait divers surprenant  
Pour discuter et débattre...

**Passages piétons**

Désormais à Madrid, une nouvelle réglementation est entrée en vigueur.

Vous rappelez-vous ?

1- Une nouvelle réglementation est en vigueur dans les rues de Barcelone.	VRAI - FAUX
2- Les piétons doivent obligatoirement traverser sur les passages piétons.	VRAI - FAUX
3- Si l'amende n'est pas payée dans les 72 h, elle sera doublée.	VRAI - FAUX
4- Les personnes de plus de 70 ans ne sont pas soumises à cette réglementation.	VRAI - FAUX

Quelle(s) émotion(s) vous inspire cette histoire ? Pourquoi ?

Joie/bonheur	Tristesse	Excitation	Fatigue
Peur	Colère	Inquiétude	Je ne sais pas

Et Vous, comment vous sentiez-vous aujourd'hui ?  
Quelle expression choisissez-vous pour dire comment vous vous sentiez aujourd'hui ?

## 1ère partie

Un texte court utilisant un vocabulaire narratif simple est proposé. Il peut être lu individuellement ou faire l'objet d'une lecture collective pour discuter et débattre.

Présenté sous la forme d'un faits divers, extrait d'un journal imaginaire « Matins Potins », le texte évoque une situation amusante de la vie ordinaire et sert de support à un travail de mémorisation et d'expression des émotions facilitée par des émoticônes.

## 2ème partie

Des activités cognitives variées sont proposées pour stimuler le langage, la mémoire, les capacités attentionnelles, numériques et l'orientation spatio-temporelle.

Chaque activité est conçue pour mobiliser la personne pendant un temps relativement court afin d'éviter toute fatigue ou découragement.

Dans chaque collection, et pour chaque niveau, sont élaborées plus de 100 activités différentes.

Activité n° 2

Faite le : 20

**Thé malin**

Que se passe-t-il quand deux poissons s'énervent ?  
Le bon monde (mon).

**LANGAGE**  
Syllabes

Formez un nouveau mot à l'aide des premières syllabes.

Activité n° 8

Faite le : 20

**Thé malin**

Pourquoi les martiens ne renversent-ils jamais de café sur la table ?  
Parce qu'ils ont des soucoupes ?

**ATTENTION ET CONCENTRATION**  
Les catégories

Ces images appartiennent à une même famille.

Entourez l'image qui complète cette famille.

**CANAPE**

ME PETIT

IE DALLE



# 3ème partie

Un espace d'expression personnelle est réservé à l'échange, au vécu et à l'évocation de souvenirs pour se raconter et pour permettre de se situer dans un contexte spatio-temporel (dates, saisons, temps qui passe...)

Une activité d'observation est proposée à partir d'une photo ou d'une illustration :

- pour parler et échanger
- pour penser et donner son point de vue
- pour ressentir et établir des liens entre le thème de la photo et son propre vécu.

Chacun peut formaliser ce temps comme il le souhaite : par le récit, l'écriture, le dessin, la peinture... Ce moment d'intimité peut éventuellement être partagé, si la personne le souhaite.

Activité n° 10      Faites le : ..... 20.....  
Jour / Mois / Année

**Thé matin**  
Comment appelle-t-on un cadeau qui s'en va ?  
Une surprise partie !

Mon espace personnel d'expression  
La rubrique souvenirs

Que vous inspire cette photo ?  
Décrivez-la et racontez (inventez) une histoire en quelques mots.



Vous pouvez accompagner cette histoire par un récit, un texte ou un dessin, selon votre choix.

Les activités de la première et de la troisième partie peuvent s'intégrer à des temps d'échanges et de discussions. Il est possible de réaliser les huit activités cognitives de la deuxième partie en collectif ou en individuel, avec étayage ou non, au rythme de chacun. Toutes les activités offrent des pistes de recherches personnelles pouvant être initiées par la personne ou les accompagnants.

Les carnets peuvent être conservés par l'animateur, le soignant ou la personne.

## Les autres rubriques

« INTERLUDE CULTURE »  
Pour découvrir ou redécouvrir.  
Chants, poésies, voyages...

Méditerranée

Interlude...  
Chantons ensemble !

Tino Rossi

Conférences artistiques pour découvrir



« ACTUALITÉS DU MOIS »  
Pour noter les faits  
marquants personnels.

VOUS ACTUALITÉS DE CE MOIS DE JANVIER 2022  
Vous pouvez coller des photos, des extraits de journaux...

Évoquons ensemble ce qui se passe en France et dans le monde

Et pour vous, quels sont les faits marquants qui se sont passés ce mois-ci ?

Notez vos événements personnels de janvier : dates anniversaires, naissances, mariages et autres...

BON ANNIVERSAIRE ! Si vous êtes né(e) au mois de janvier



« RÉTROSPECTIVE »  
Pour évoquer des  
événements passés.

RÉTROSPECTIVE  
« Ça s'est passé en novembre »

1957 - 7 novembre  
Les soviétiques lancent dans l'espace la petite chenille Laika à bord de Spoutnik.

1963 - 27 novembre  
Sortie du film culte "Les Sorcières Ringard" de Georges Lacombe.

1970 - 9 novembre  
Mort du général de Gaulle.

1978 - 14 novembre  
Le navigateur Aron Rando disparaît à bord de son bateau le Faucon au large de la Côte d'Ivoire.

1986 - 12 novembre  
Mort de Thierry Le Luan, comédien, réalisateur et journaliste.

1992 - 20 novembre  
Un programme nucléaire détruit le club de Windsor, en Angleterre.

Si vous êtes né en novembre et que vous êtes curieux... recherchez les actualités de votre année de naissance en lisant sur internet : « actualités novembre 86... votre année de naissance »



## AUTEURS

Issus de l'Université Lumière Lyon 2, nous sommes une équipe expérimentée de psychologues, d'enseignants et de chercheurs, spécialistes des sciences de l'éducation et de la formation dans le secteur médical et paramédical. Nous sommes partenaires depuis de nombreuses années de la sélection d'entrée en formation des personnels de santé au niveau national.

