



# Particip'Action

Choisir son quotidien en Ehpad

## Le mini kit d'Outil'Âge

### Des idées pour participer tous les jours



*Cette démarche a pour finalité la création de dispositifs permettant de renforcer la participation des habitants, des professionnels et des proches en Ehpad afin d'améliorer leur quotidien.*

*Ce kit a pour vocation d'outiller et former les professionnels pour les aider à inclure la participation dans les choix, les gestes et les activités de tous les jours.*



Cette méthode a été testée en **2024** et en **2025**  
dans trois EHPAD :

- aux ORCHIDÉES, à Seyssins ;
- aux SOLAMBRES, à La Terrasse ;
- au CHANT DU RAVINSON, à Saint-Georges-de-Commiers.

Un EHPAD est un lieu où vivent des personnes âgées  
qui ont besoin d'aide tous les jours.  
La Mutualité Française Isère a soutenu ce projet.



#### INITIATIVE :

*Portée par la Mutualité Française Isère.*

#### COORDINATION DES INTERVENANTS :

*Sarah Michel et Colin Lemaître, co-fondateurs de 360 Demain.*

#### RÉDACTION ET CONCEPTION :

*Kenza Drancourt, designer.*

#### CHARTRE, ILLUSTRATION ET MISE EN PAGE :

*Nicolas Badaroux, Thomas Méot et Claudine Evan, graphistes au sein d'Impact (MFI)*

#### CAPTATION ET MONTAGE VIDÉO :

*Sylvain Gautier, vidéaste au sein d'Impact (MFI)*

#### ENCADREMENT TECHNIQUE :

*Sylvaine Petit et Marie-Noëlle Battaglia au sein d'Impact (MFI)*

#### DÉPLOIEMENT DE LA COMMUNICATION :

*Caroline Grau, directrice du Pôle Gériatrie et Nicolas Nguyen, chargé de communication et des partenariats, à la Mutualité Française Isère.*

#### MISE EN PRATIQUE :

*Par l'équipe de l'Ehpad de la résidence mutualiste des Orchidées :  
Chrystel Achin, cadre de santé ; Sylvie Arient, gouvernante de la vie sociale ;  
Marie-Laure Modica Amore, animatrice ; Ludivine Monchalin, psychologue ; Sylvie Breton et Jézabel Mariani, directrices temporaires.*

#### TEST :

*Les équipes des Ehpad « Les Orchidées » (première expérimentation de la démarche),  
« Le chant du Ravinson » (premier test du kit) et « Les Solambres » (deuxième test autonome du kit).*

#### EXPERTISE DU VIEILLISSEMENT :

*Mélissa-Asli Petit, sociologue*

#### ÉVALUATION DE LA MÉTHODOLOGIE :

*Paul Cotton, chercheur en évaluation de politiques publiques*

#### IMPRESSION :

*Everest*

## DÉCOUVREONS LA DÉMARCHE

Ce mini Kit d'Outil'Âge aide à améliorer la participation des habitants en établissement.

### | CE KIT CONTIENT ? |

**Ce kit contient des fiches à montrer aux habitants.**

Les fiches sont **faciles à lire et à comprendre** (FALC).

Les fiches montrent **des images** pour communiquer plus facilement.

### | CE KIT EST POUR QUI ? |

**Ce kit est utile si je suis :**

- un **professionnel** (je travaille ici).
- un **proche aidant** (j'aide quelqu'un de ma famille ou un ami).
- un **habitant** (je vis ici).
- **je veux aider** les autres à participer dans leur vie de tous les jours.
- **je veux participer plus** aux décisions dans ma vie, en établissement ou à la maison.

### | À QUOI SERVENT LES IMAGES DU KIT ? |

Les images du kit sont utiles **pour donner mon avis :**

- J'aime / Je n'aime pas.
- Je veux / Je ne veux pas.

Les images du kit sont utiles **pour voter pour une priorité :**

- Je choisis ce qui est **le plus important** pour moi.
- Je veux **améliorer quelque chose ici**.
- Aujourd'hui, je veux **trouver une solution**.

Les images du kit sont utiles **pour imaginer des idées :**

- Et si on faisait comme ça ?
- Je veux **essayer une autre façon**.
- J'ai **une idée pour améliorer les choses**.

### | CE KIT EST UTILE POUR TOUT LE MONDE |

- les personnes qui aiment participer
- les personnes qui ne parlent pas ou peu
- les personnes qui ne sont jamais invitées à participer
- les personnes qui comprennent difficilement
- les personnes qui n'entendent pas bien

### | JE VEUX M'INSPIRER AVANT DE COMMENCER ? |

Je regarde **des vidéos sur :**



**Comment collecter des avis** (observation)



**Comment voter ensemble un sujet prioritaire** (vote)



**Comment imaginer des solutions** (cocreation)

**Comment tester des solutions** (prototypage et test)



### | ET APRÈS AVOIR MONTRÉ LES IMAGES ? |

**Je collecte les retours :**

- Les personnes donnent **leurs avis, leurs besoins, leurs idées**.
- Par exemple : ce qu'elles aiment, ce qu'elles n'aiment pas, ce qu'elles veulent.

**Je transmets les retours à l'établissement :**

- aux **professionnels**
- à la **direction**
- aux **proches**
- aux **habitants**
- au **CVS** (Conseil de la Vie Sociale)
- au **projet d'établissement**

**Je teste des solutions :**

- On **essaye des idées**.
- On **regarde si ça marche bien**.
- Je **parle de la démarche Particip'Action**.
- On peut **aller plus loin** avec plus de monde
- On peut utiliser **tout le kit d'Outil'Âge** pour mieux participer

EN PRATIQUE

Une version complète du kit est accessible ici :



## DÉCOUVRONS LA DÉMARCHE

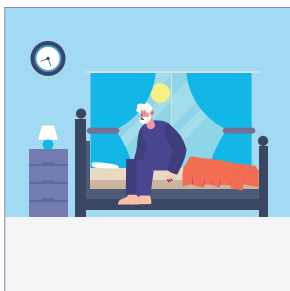


\* Il s'agit des fiches disponibles dans le kit complet

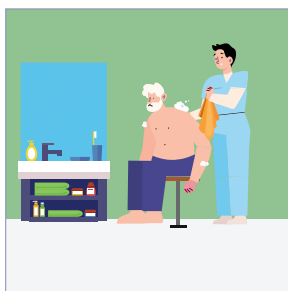
## SUPPORTS VISUELS

Je montre ces images pour m'aider à expliquer. Quels sont les moments que vous aimez ?  
Quels sont les moments que vous n'aimez pas ? Je veux connaître votre avis.

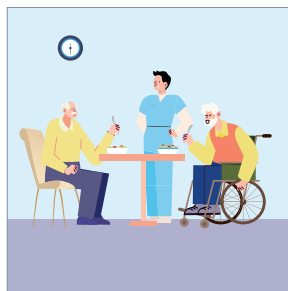
### LES MOMENTS DE LA JOURNÉE



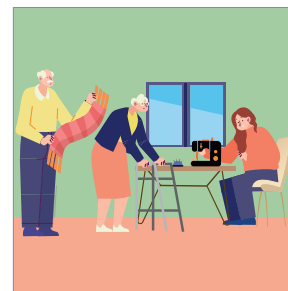
RÉVEIL



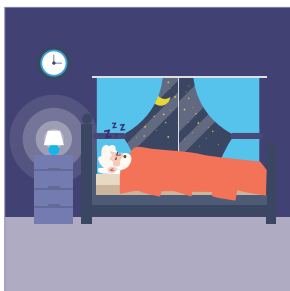
SOINS



REPAS



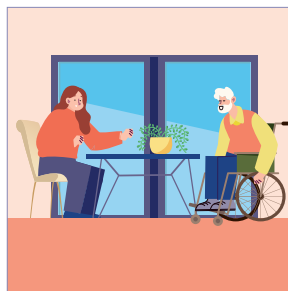
ACTIVITÉS



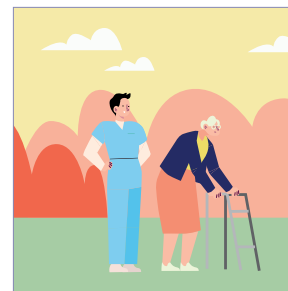
COUCHER



ÉVÈNEMENTS



VISITES



SORTIES

### EN PRATIQUE

Les images aident tout le monde à mieux comprendre.

Elles sont très utiles pour demander l'avis d'une personne ou lui proposer de voter pour ce qu'elle aimerait améliorer dans son quotidien.

Les images peuvent servir à :

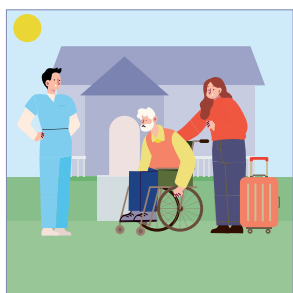
- Commencer une discussion
- Poser des questions et écouter les avis
- Chercher des idées ensemble



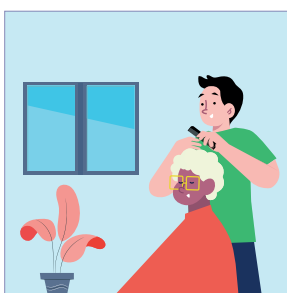
## SUPPORTS VISUELS

Je montre ces images pour m'aider à expliquer. Quels sont les moments que vous aimez ?  
Quels sont les moments que vous n'aimez pas ? Je veux connaître votre avis.

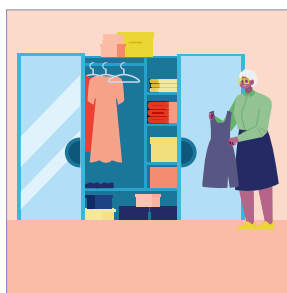
### LES MOMENTS DE VIE



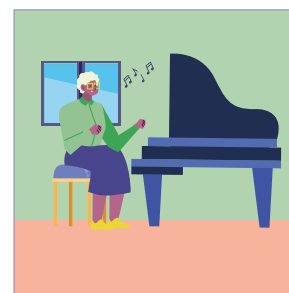
ENTRÉE EN EHPAD



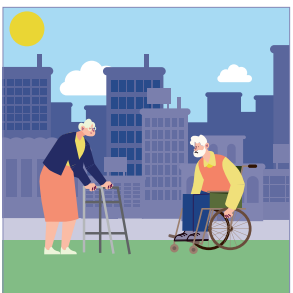
COIFFEUR



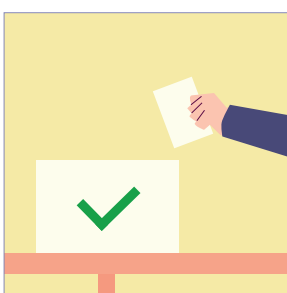
S'HABILLER



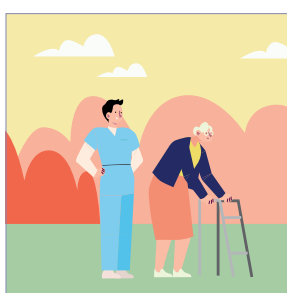
MUSIQUE



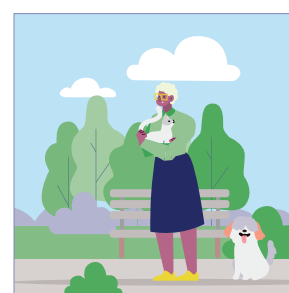
VILLE



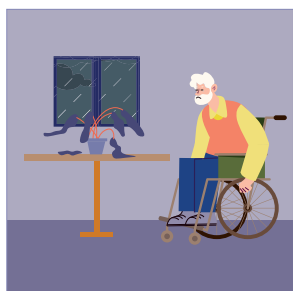
DONNER SON AVIS



SORTIES



ANIMAUX



PEINES



QUOTIDIEN

### EN PRATIQUE

Les images aident tout le monde à mieux comprendre.

Elles sont très utiles pour demander l'avis d'une personne ou lui proposer de voter pour ce qu'elle aimerait améliorer dans son quotidien.

Les images peuvent servir à :

- Commencer une discussion
- Poser des questions et écouter les avis
- Chercher des idées ensemble

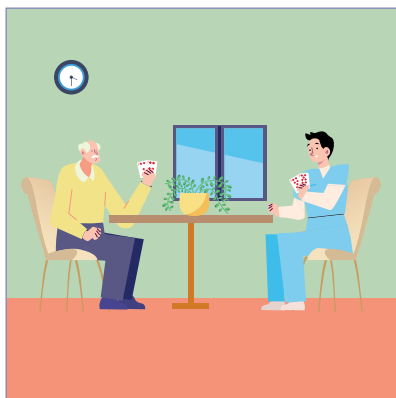


## SUPPORTS VISUELS

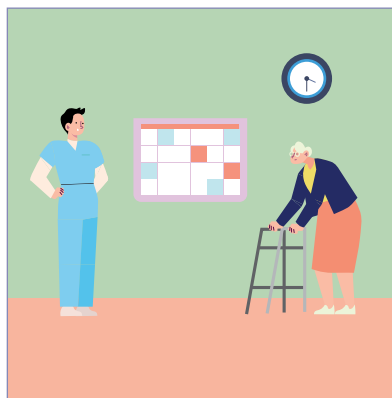
Je montre ces images pour m'aider à expliquer. Quels sont les moments que vous aimez ?  
Quels sont les moments que vous n'aimez pas ? Je veux connaître votre avis.



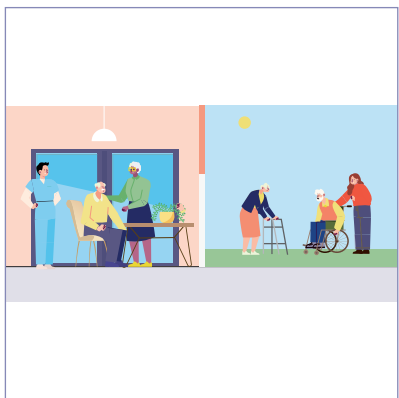
COMMUNICATION



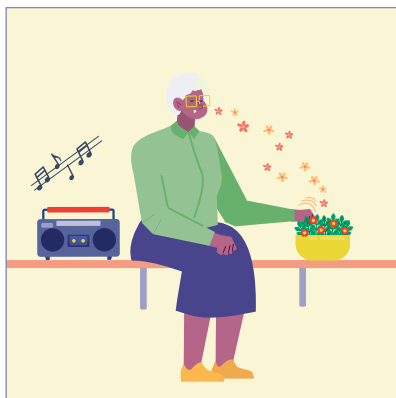
LIEN SOCIAL



ORGANISATION  
DU TEMPS



ESPACE



PLAISIR SENSORIEL

## EN PRATIQUE

Je veux connaître l'avis des personnes à qui je parle.

Même si la personne ne parle pas, je peux regarder ses gestes, ses regards, ses réactions pour essayer de comprendre ce qu'elle pense.











Je peux utiliser ces images pour :

- Savoir ce que la personne aime ou n'aime pas dans sa vie de tous les jours
- Connaître son avis
- Faire voter les personnes sur un sujet important à améliorer
- Imaginer ensemble des idées de solutions



## SUPPORTS VISUELS

Je choisis un smiley pour donner mon avis sur chaque image.

			
SATISFACTION	AMUSEMENT	SURPRISE	ÉTONNEMENT
			
DÉCEPTION	TRISTESSE	ENNUI	FATIGUE
			
PEUR	STRESS	MAL-ÊTRE	AGACEMENT

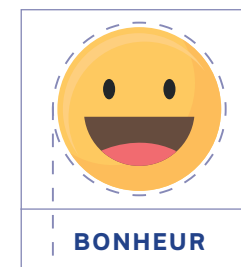
## EN PRATIQUE

Je veux connaître l'avis des personnes à qui je parle.

Même si la personne ne parle pas, je peux regarder ses gestes, ses regards, ses réactions pour essayer de comprendre ce qu'elle pense.

Je peux utiliser ces images pour :

- Savoir ce que la personne aime ou n'aime pas dans sa vie de tous les jours
- Connaître son avis
- Faire voter les personnes sur un sujet important à améliorer
- Imaginer ensemble des idées de solutions



BONHEUR



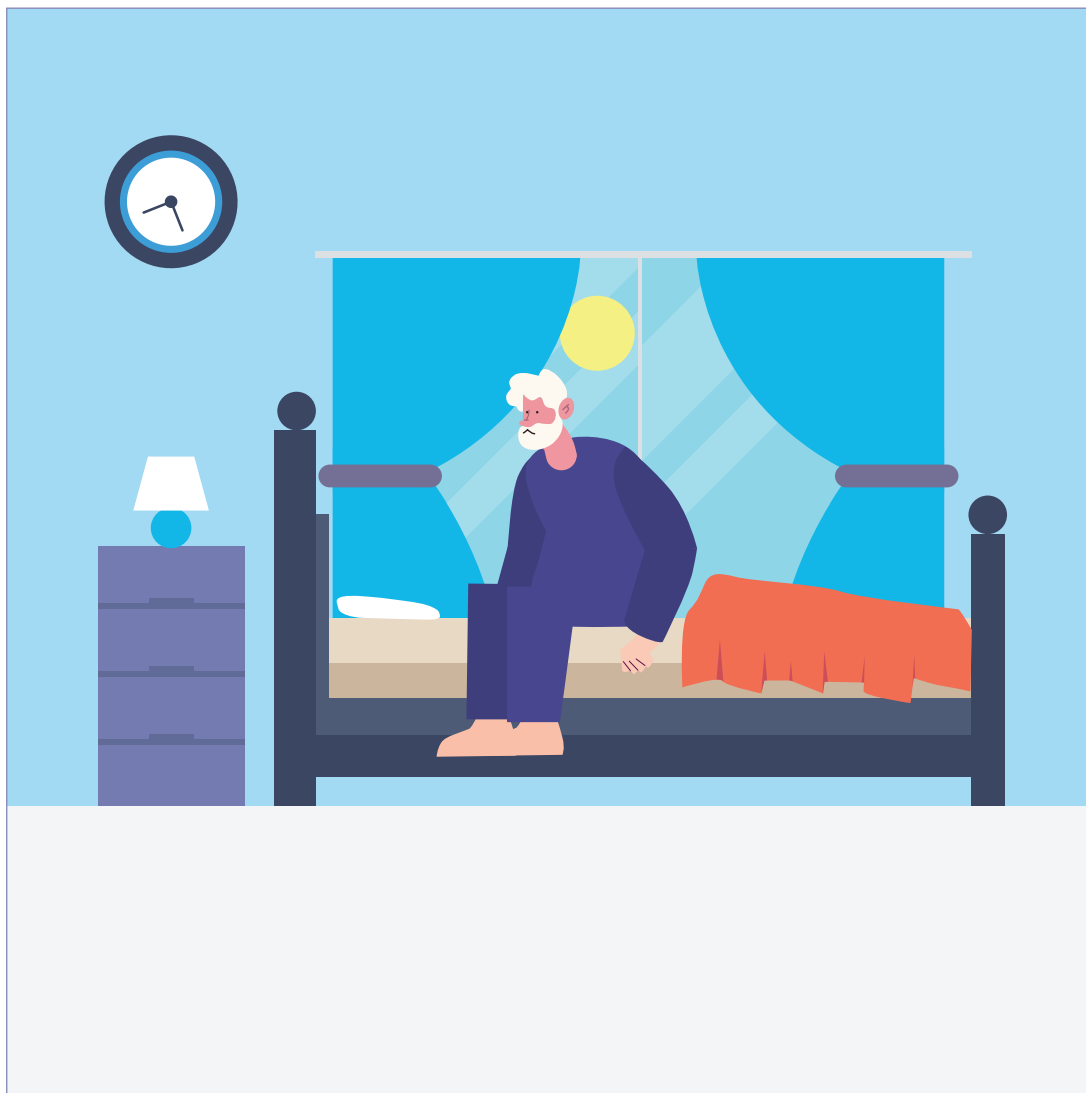
À DÉCOUPER  
Fiche 31



COLÈRE



## LE MOMENT DU RÉVEIL



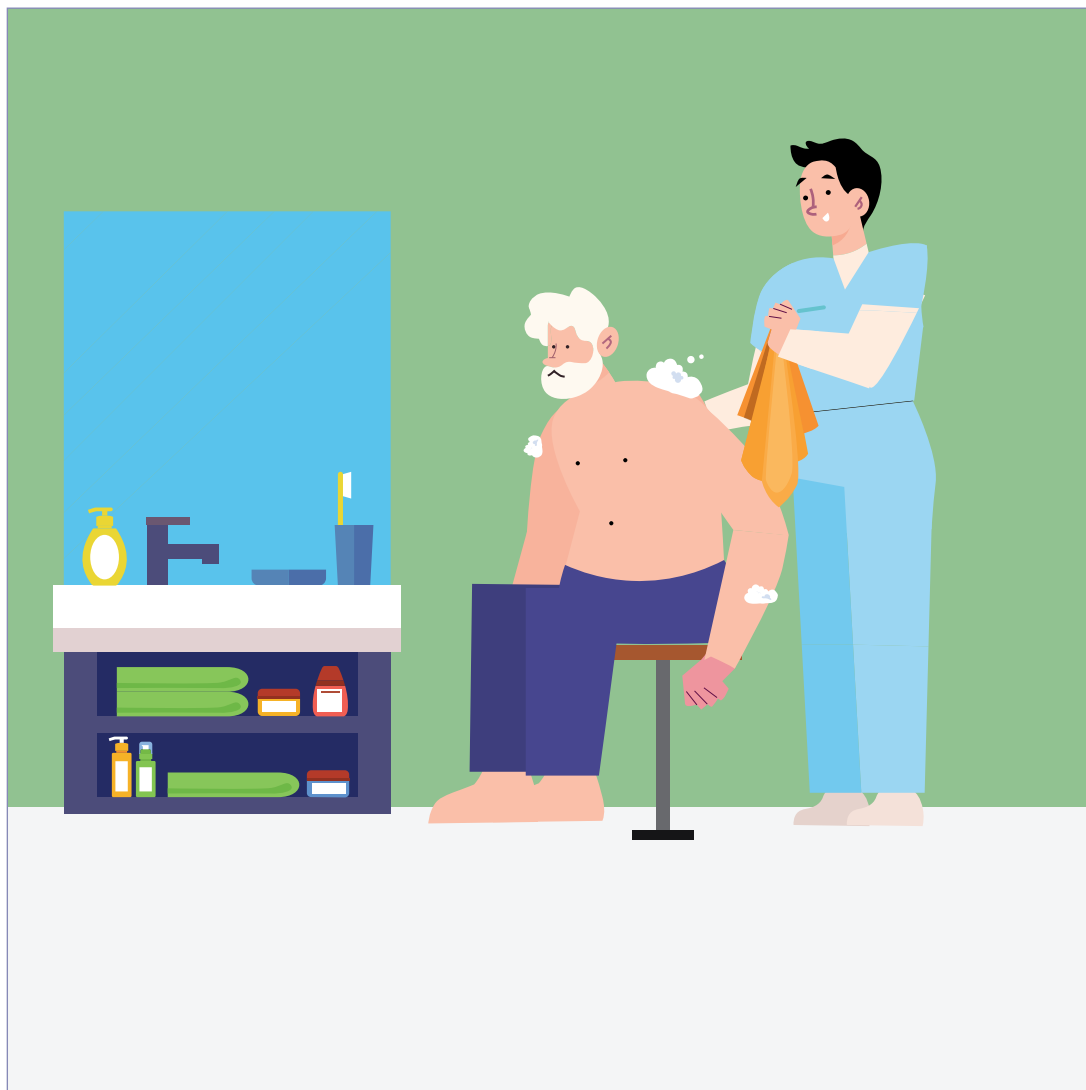
### EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DU RÉVEIL, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- À quelle heure je me réveille ?
- Comment je me réveille  
(avec du bruit, de la lumière,  
quelqu'un qui entre...) ?
- Ce que je fais d'habitude  
quand je me réveille ?



## LE MOMENT DU SOIN ET DE LA TOILETTE



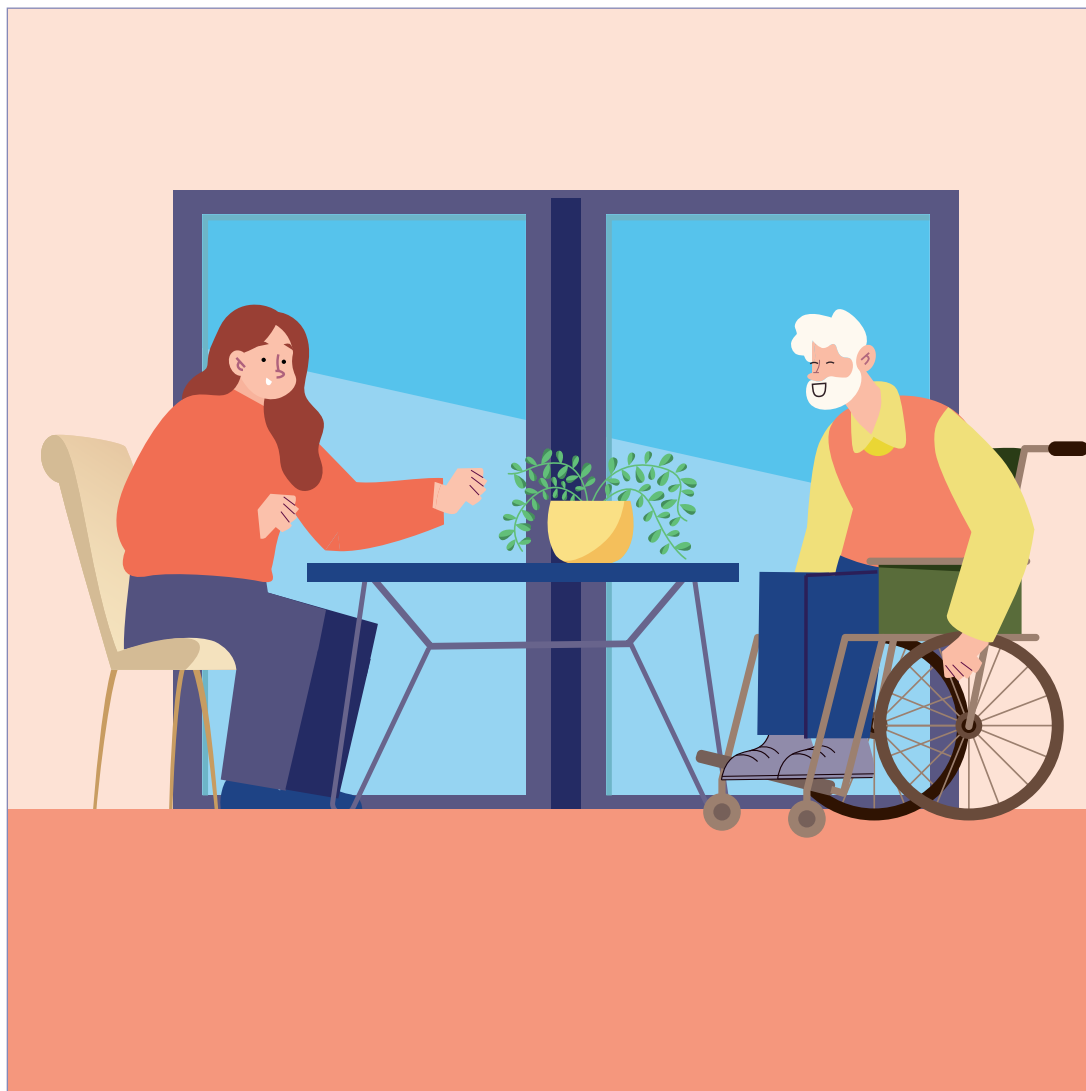
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU SOIN ET DE LA TOILETTE, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Combien de temps j'ai pour faire ma toilette ?
- Comment je suis lavé et habillé ?
- Quelles sont mes habitudes de toilette ?



## LE MOMENT DES VISITES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES VISITES, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- À quelle heure j'ai des visites ?
- Combien de fois je reçois des visites ?
- Où se passent mes visites ?
- Ce que je fais pendant les visites ?
- Ce que je veux faire pendant les visites ?



## LE MOMENT DES SORTIES



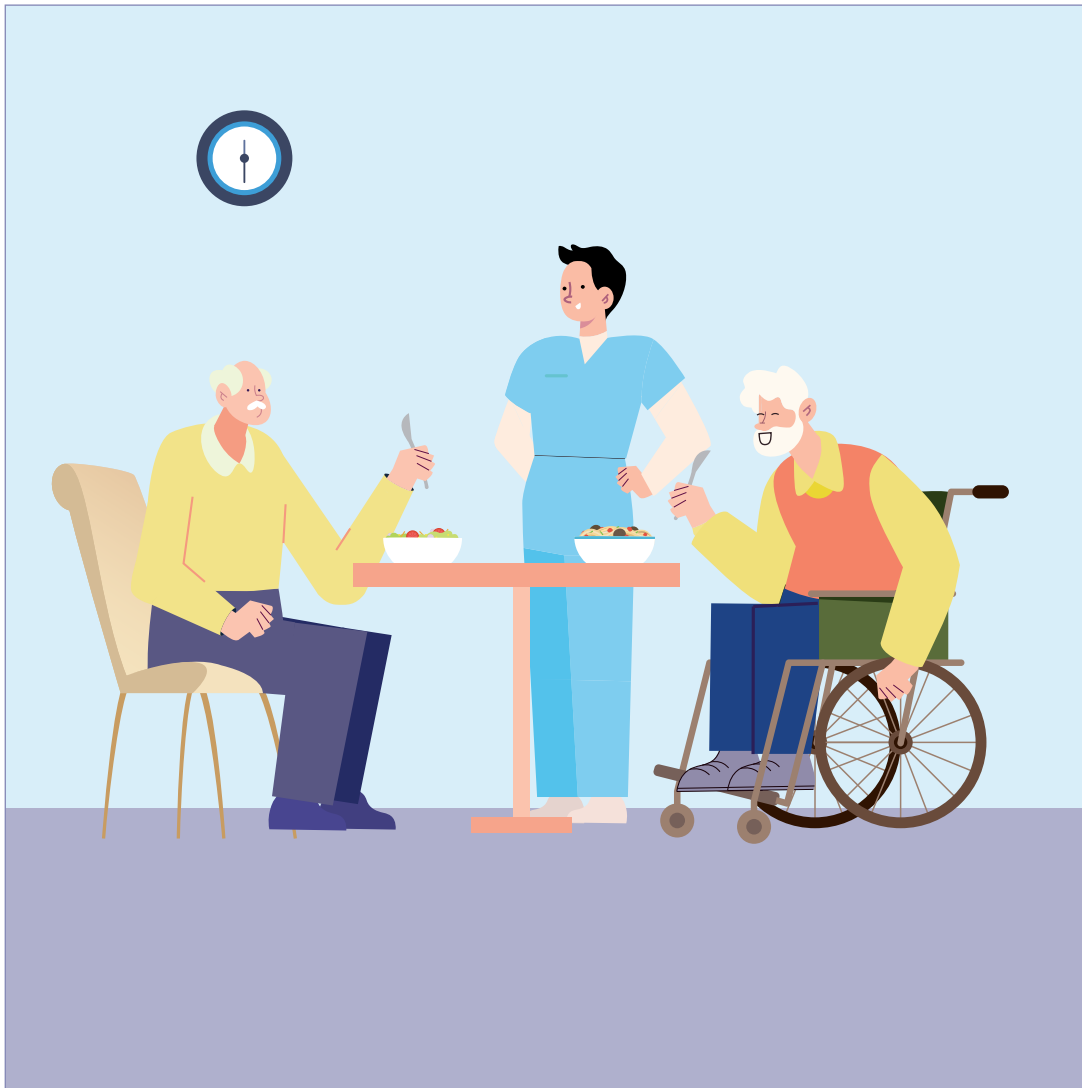
### EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES SORTIES, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Combien de fois je sors ?
- Où je vais pendant les sorties ?
- Ce que je fais d'habitude quand je sors ?
- Où je veux aller ?
- Ce que je veux faire quand je sors ?



## LE MOMENT DES REPAS



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES REPAS, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Ce que j'aime manger au petit-déjeuner, au déjeuner, au goûter, au dîner ?
- À quelle heure je veux manger ?
- Où je veux manger ?
- Ce qu'il y a dans les menus ?
- Ce que j'ai l'habitude de manger ou de faire pendant les repas ?
- Ce que je n'aime pas dans les repas ?
- Si j'ai envie de cuisiner ?
- Si je veux manger seul ou avec d'autres personnes ?



## LE MOMENT DES ACTIVITÉS



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES ACTIVITÉS, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quelles activités je fais ?
- À quelle heure je fais ces activités ?
- Combien de fois je fais des activités ?
- Où je fais ces activités ?
- Avec qui je fais les activités ?
- Quelles activités je veux faire ?
- Comment je veux faire mes activités ?



## LES MOMENTS DE PARTAGE AVEC LES AUTRES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES MOMENTS DE PARTAGE  
AVEC LES AUTRES, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quels types de moments je partage avec les autres (comme une fête, un jeu, un goûter...) ?
- Combien de fois je vis ces moments ?
- Où ces moments ont lieu ?
- Quels sont les moments que j'aime ou que je connais ?



## LES MOMENTS DE REPOS



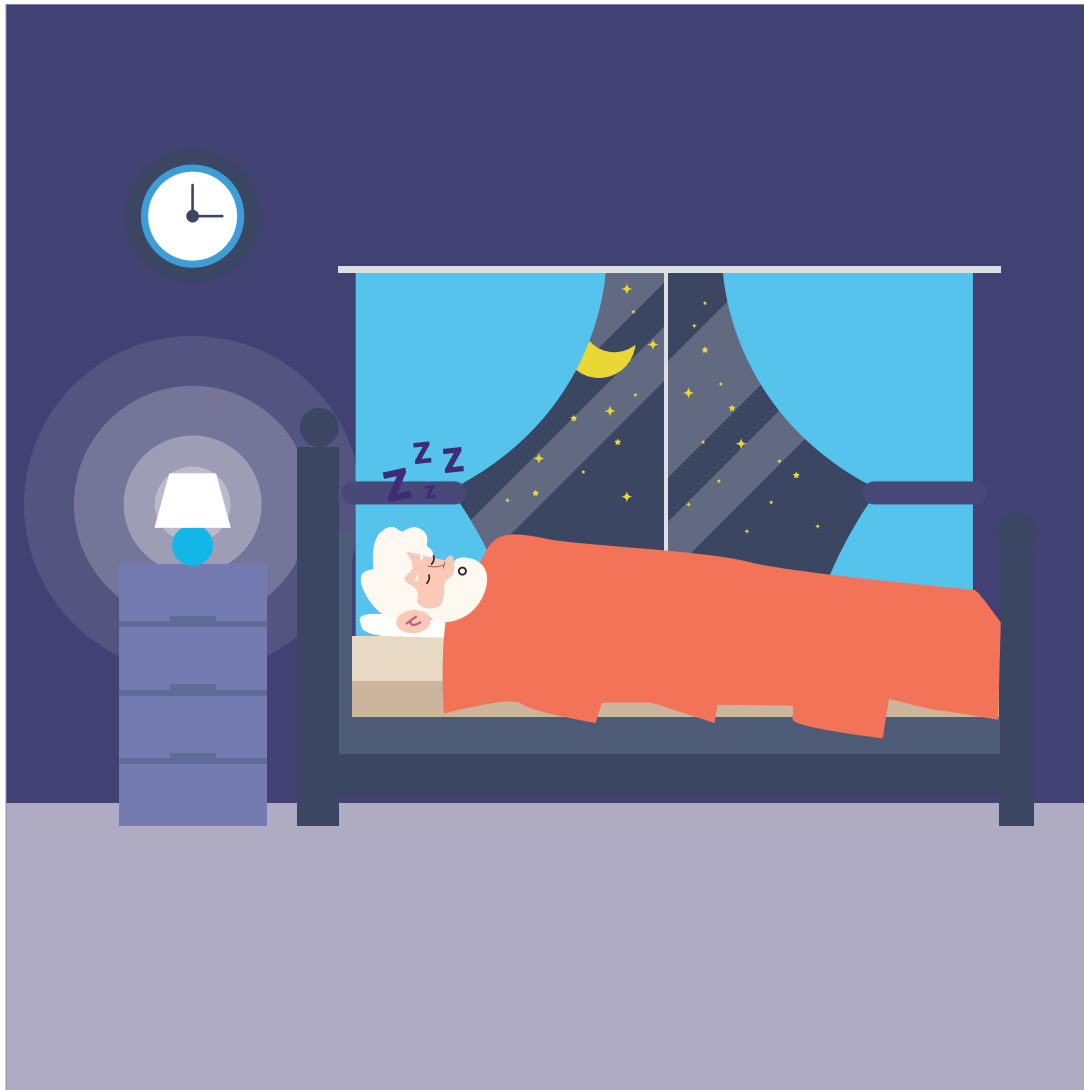
### EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES MOMENTS DE REPOS, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je me repose ?
- Comment je me relaxe ou me détends ?



## LE MOMENT DU COUCHER



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU MOMENT DU COUCHER, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je suis installé pour me coucher ?
- Ce que je fais le soir ?
- Comment je me détends avant de dormir ?
- Comment je me détends si je suis stressé ?
- Comment je m'endors ?



## L'ARRIVÉE EN EHPAD



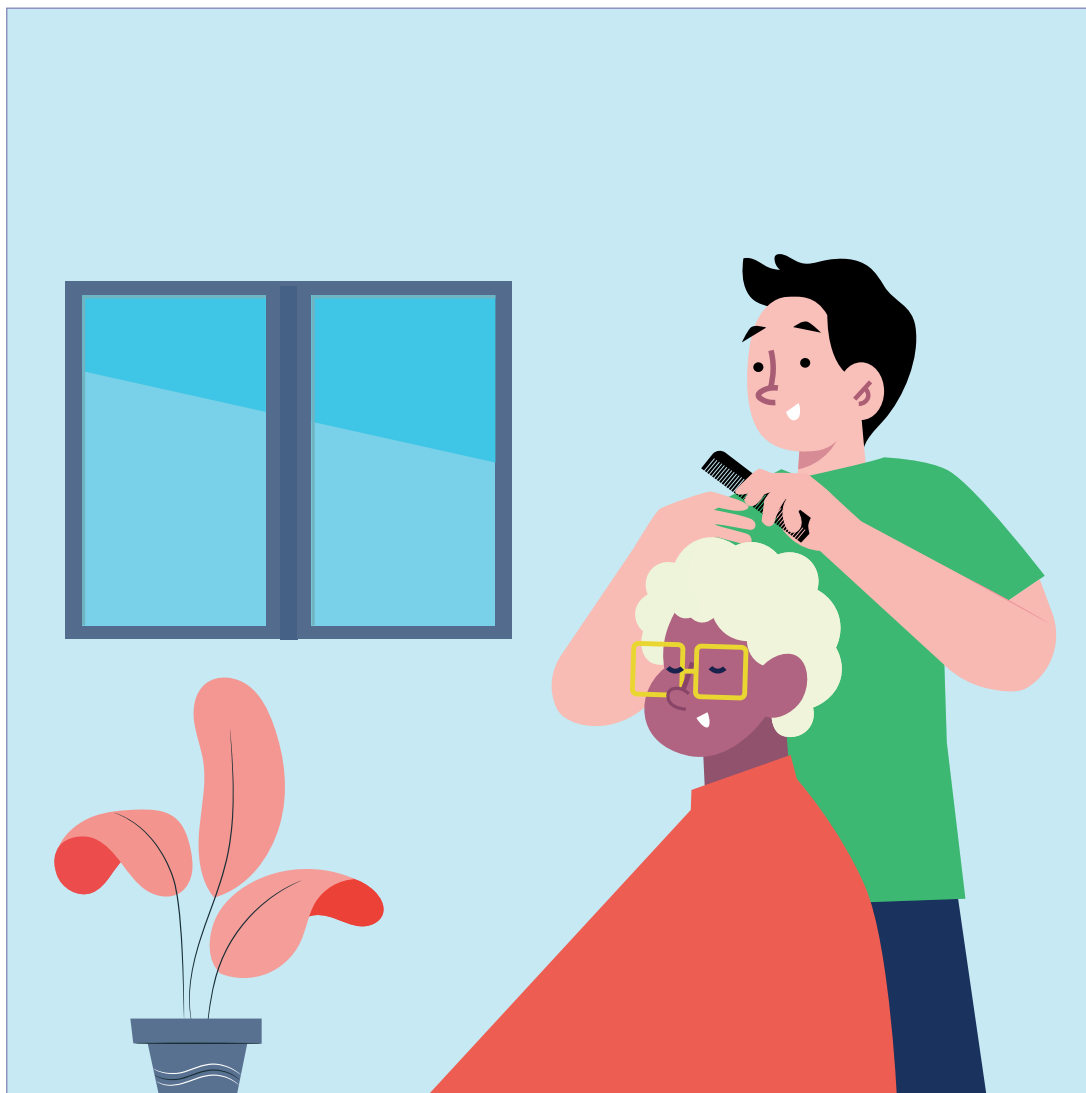
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DE  
L'ARRIVÉE EN EHPAD, JE PEUX  
PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je suis accueilli en arrivant ?
- Comment j'installe mes affaires ?
- Comment je me sens dans mon nouveau lieu de vie ?
- Comment je peux me sentir chez moi ?
- Comment je rencontre les autres habitants ?
- Quelles sont mes habitudes de vie ?
- Quelles sont les nouvelles habitudes à prendre ?



## PLUS D'OFFRES DE SERVICE



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR  
LES OFFRES DE SERVICE, JE PEUX  
PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si j'ai envie de plus d'aides, d'activités ou de services ?
- À quelle heure ces services ou activités sont proposés ?
- Comment je suis informé de ce qu'il est possible de faire ?



## PRENDRE SOIN DE MES AFFAIRES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DE MES AFFAIRES, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si mes affaires sont bien respectées et rangées ?
- Comment mon espace est nettoyé et entretenu ?
- Comment mes vêtements sont lavés et rangés ?
- Si je perds parfois des affaires personnelles ?
- Comment je veux prendre soin de mes affaires ?



## UTILISER DES OBJETS LIBREMENT



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
SUR UTILISER DES OBJETS  
LIBREMENT, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si peux utiliser des objets quand je veux (comme des livres, de la musique, des boissons, du matériel...) ?
- Quelles activités je peux faire seul le week-end ou quand il ne se passe rien ?
- Quels objets je veux utiliser seul ou avec les autres ?
- Comment on partage certains objets avec les autres ?



## A VOIR UNE RELATION AVEC LA VILLE



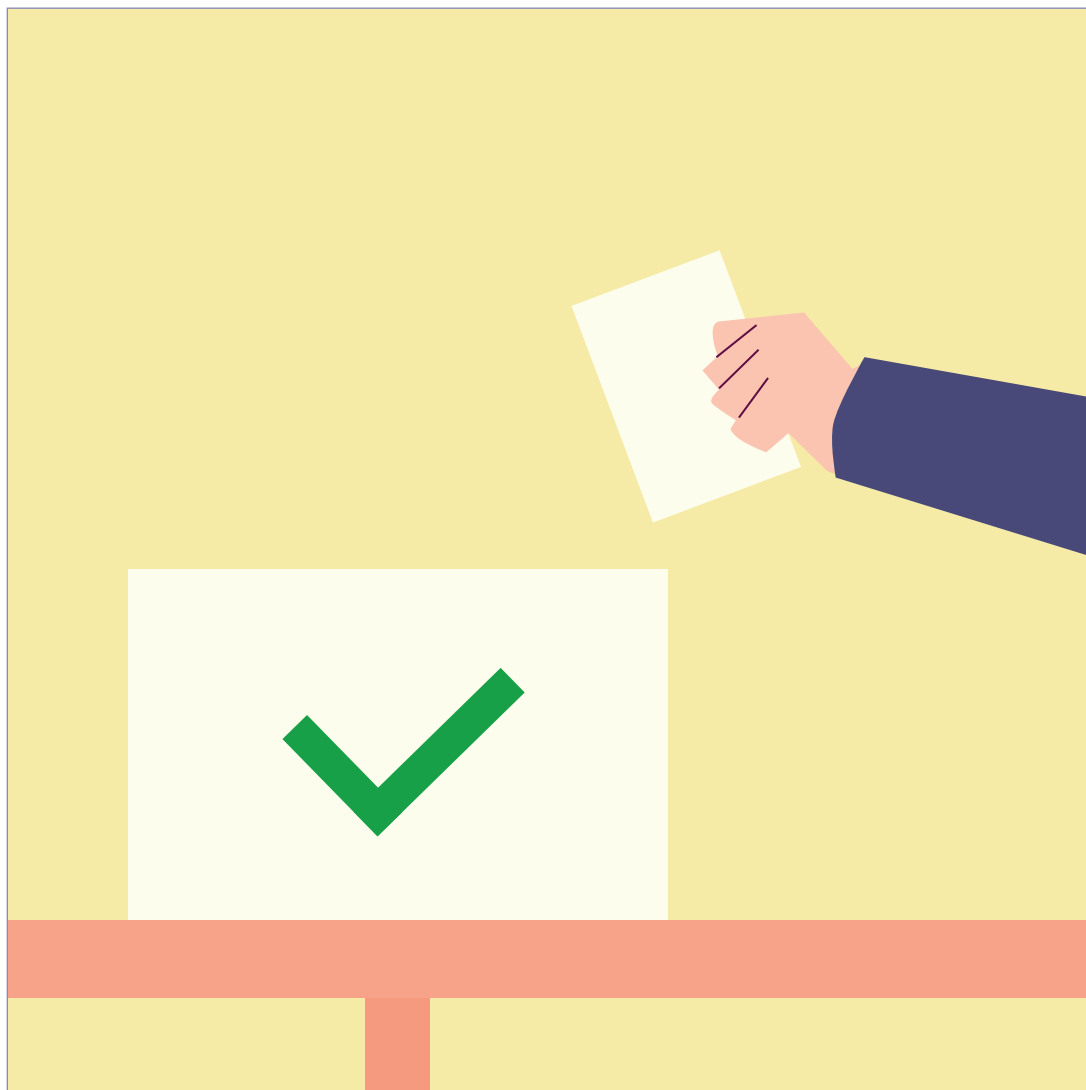
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
SUR MA RELATION AVEC  
LA VILLE, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je veux aller dans le quartier ou dans les magasins ?
- Si j'ai envie d'aller en ville (au restaurant, au marché, chez le coiffeur...) ?
- Combien de fois je sors en ville ?
- Ce que je veux faire dehors ?



## PARTICIPER AUX DÉCISIONS



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
SUR PARTICIPER AUX DÉCISIONS,  
JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS  
CHOSSES :**

- Si je veux voter pendant les élections ?
- Si je veux voter au CVS (Conseil de la Vie Sociale) ?
- Si je veux me présenter comme délégué ?
- Comment je peux donner mon avis à la direction de l'établissement ?
- Comment je donne mon avis aux professionnels ou aux autres personnes ici ?



## VIVRE AVEC LA NATURE ET LES ANIMAUX



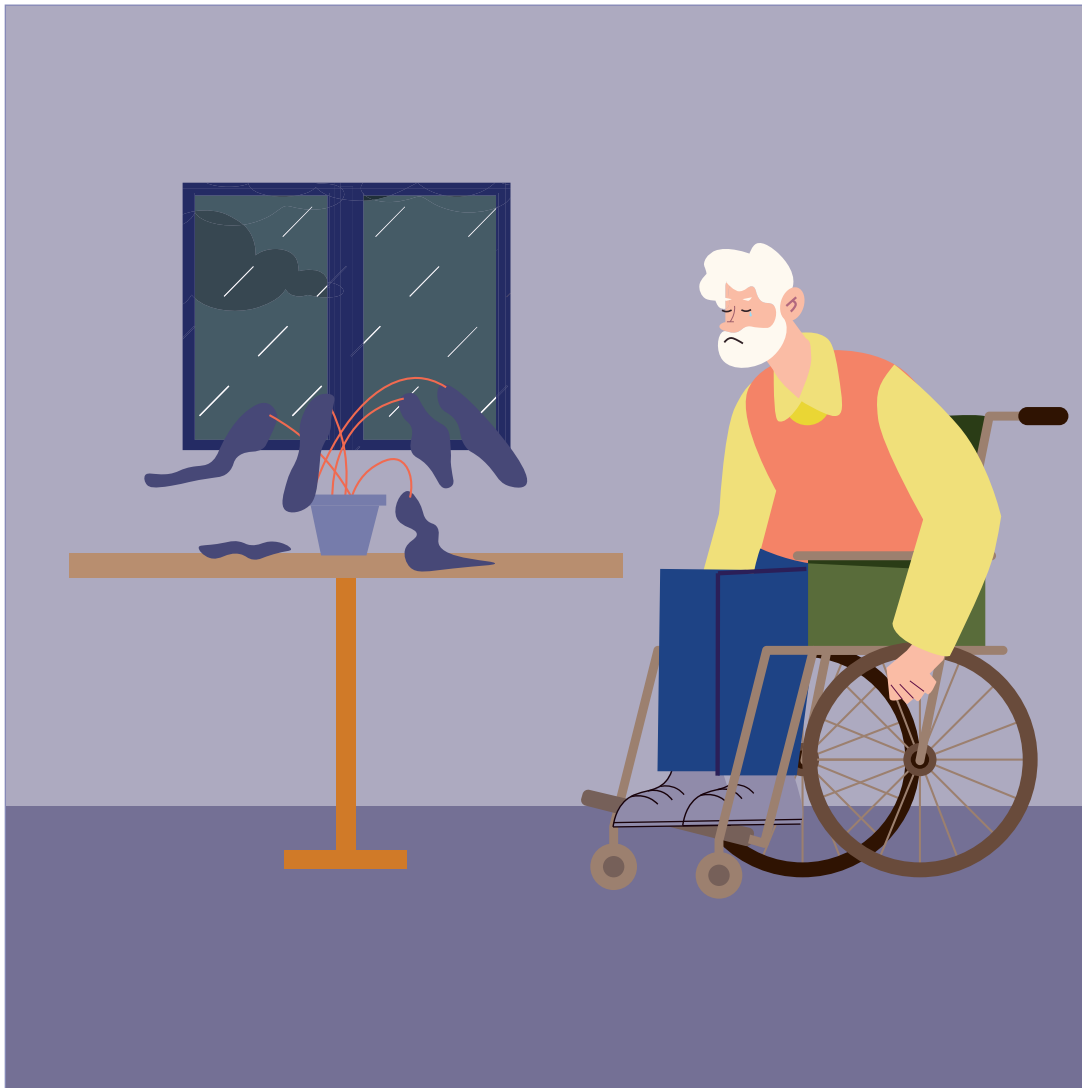
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR LA NATURE ET LES ANIMAUX, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je veux voir des animaux dans l'établissement (comme des animaux domestiques) ?
- Si je veux faire des balades dehors (en forêt, à la montagne, à la plage...) ?
- Si je veux partir en voyage ou faire des sorties plus loin ?



## LES MOMENTS DIFFICILES



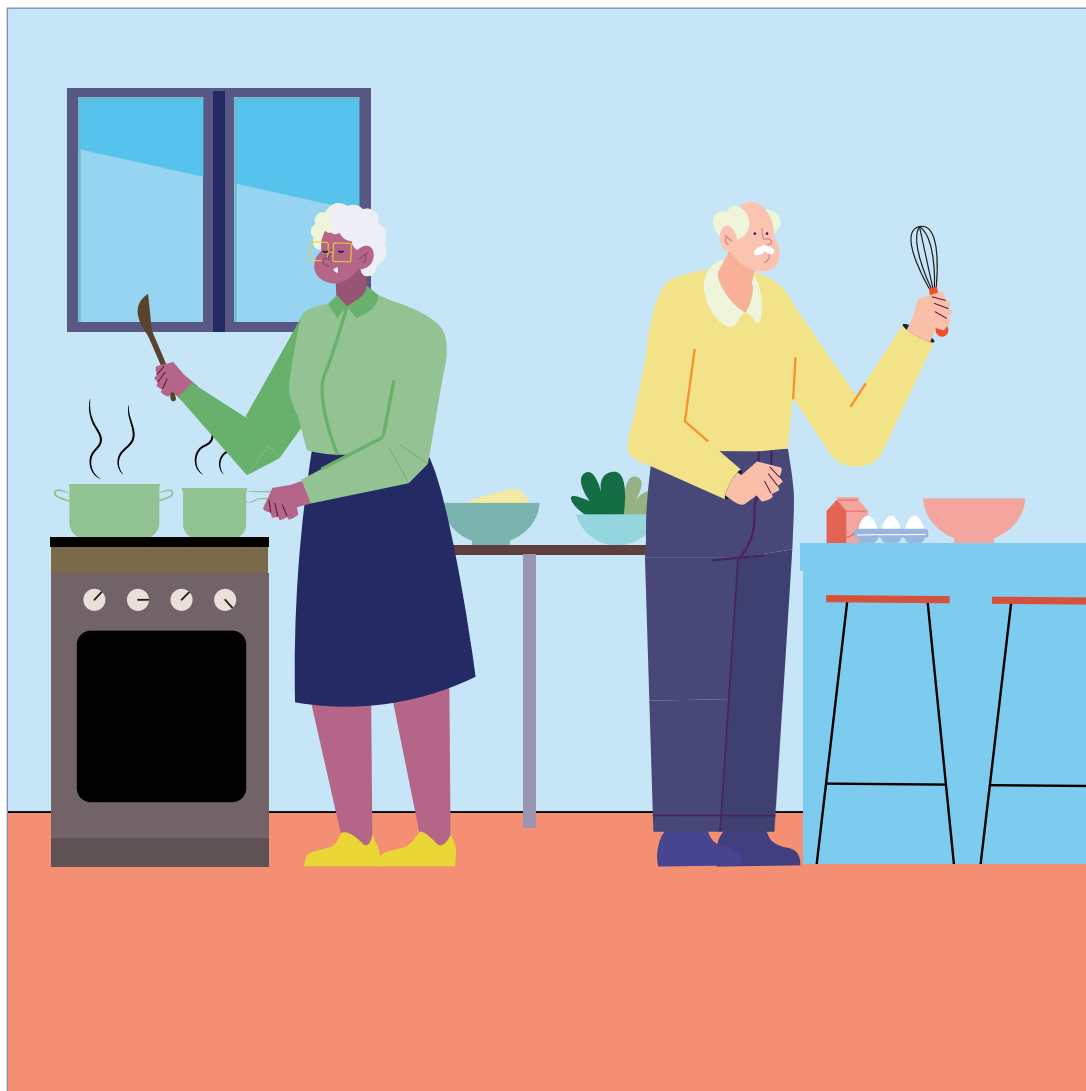
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
DES MOMENTS DIFFICILES,  
JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS  
CHOSSES :**

- Quand je me sens triste
- Quand j'ai peur
- Quand je vis un deuil  
(comme la perte d'un proche)
- Quand je suis malade



## PARTICIPER À LA VIE DE TOUS LES JOURS



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE  
SUR PARTICIPER À LA VIE DE  
TOUS LES JOURS, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quelles sont mes habitudes de vie ?
- Quelles activités je fais au quotidien (comme cuisiner, arroser les plantes, m'occuper du linge) ?
- Quelles activités me manquent ?
- Quelles choses je sais faire ?
- Quelles sont mes passions ?



## LA COMMUNICATION



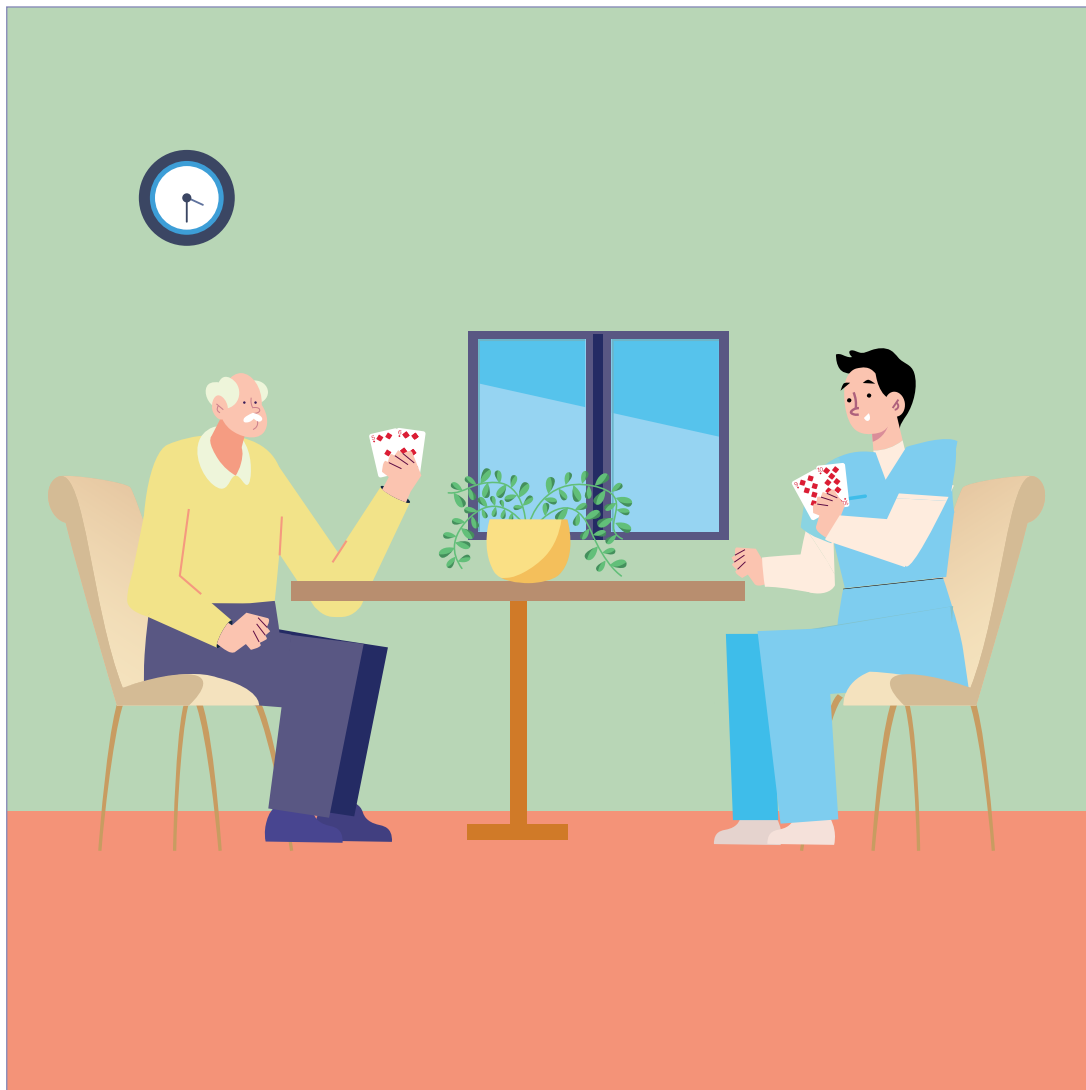
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR  
LA COMMUNICATION, JE PEUX  
PARLER DE PLUSIEURS CHOSSES :**

- Si les informations sont faciles à comprendre ?
- Comment je reçois les informations ?
- Si je suis prévenu quand il y a un changement ?
- Si je peux parler de ce qui ne va pas ou de ce dont j'ai besoin ?
- Comment je parle avec les autres habitants ?
- Comment je parle avec les professionnels ?
- Comment je garde le lien avec ma famille ou mes proches ?
- Comment je parle avec la direction de l'établissement ?
- Quel lien j'ai avec la commune ou le quartier ?



## VIVRE ENSEMBLE ET CRÉER DES LIENS



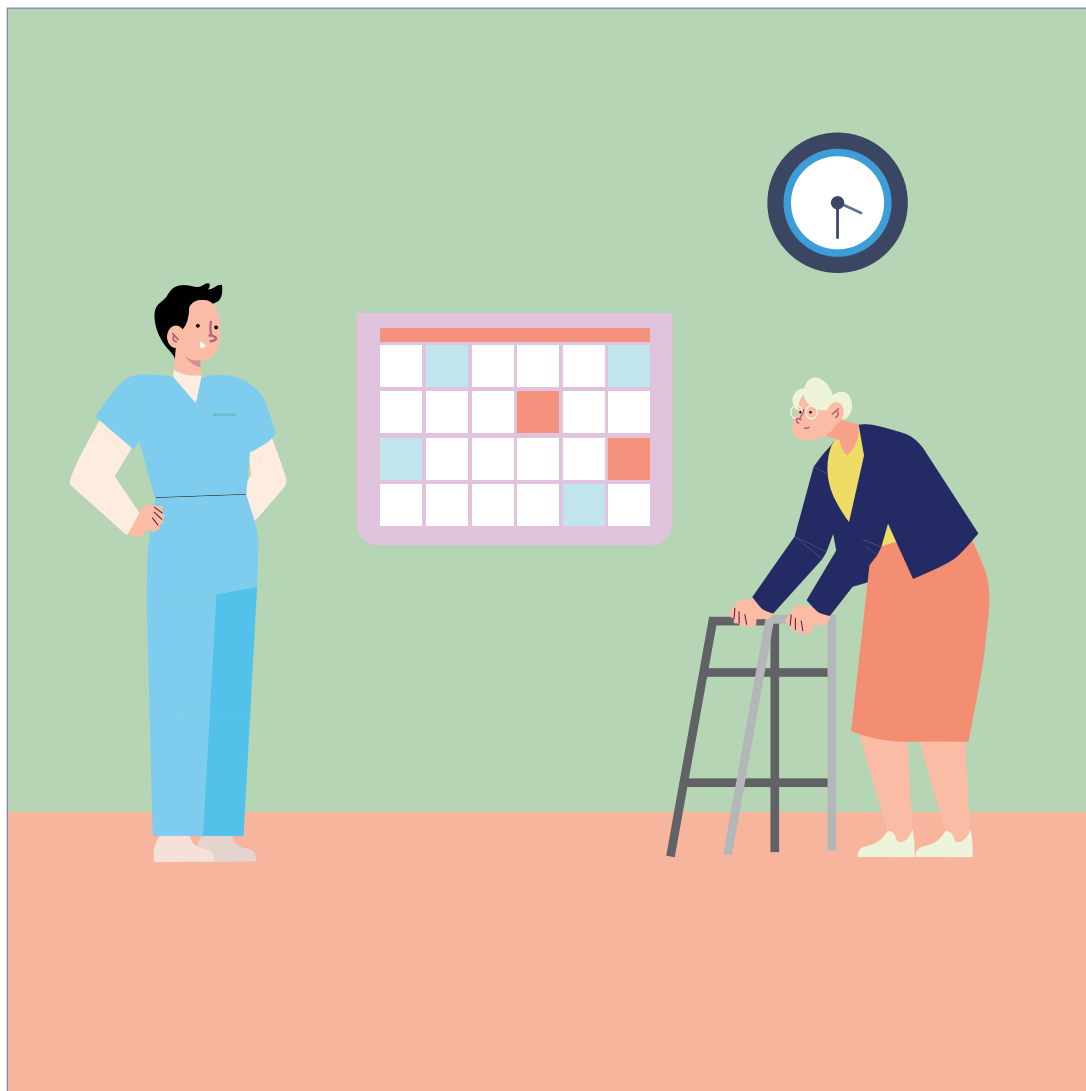
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR  
VIVRE ENSEMBLE ET CRÉER  
DES LIENS, JE PEUX PARLER  
DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je fais connaissance avec les autres ?
- Les groupes se mélangent bien ?
- Quels sont les moments qu'on partage avec les autres ?
- J'ai aussi des moments tranquilles, juste pour moi ?
- On me respecte pour ce que je suis ?
- On s'aide entre nous ?
- Je me sens à ma place ici ?
- Je me sens bien avec les autres ?



## LES TEMPS DANS MA JOURNÉE



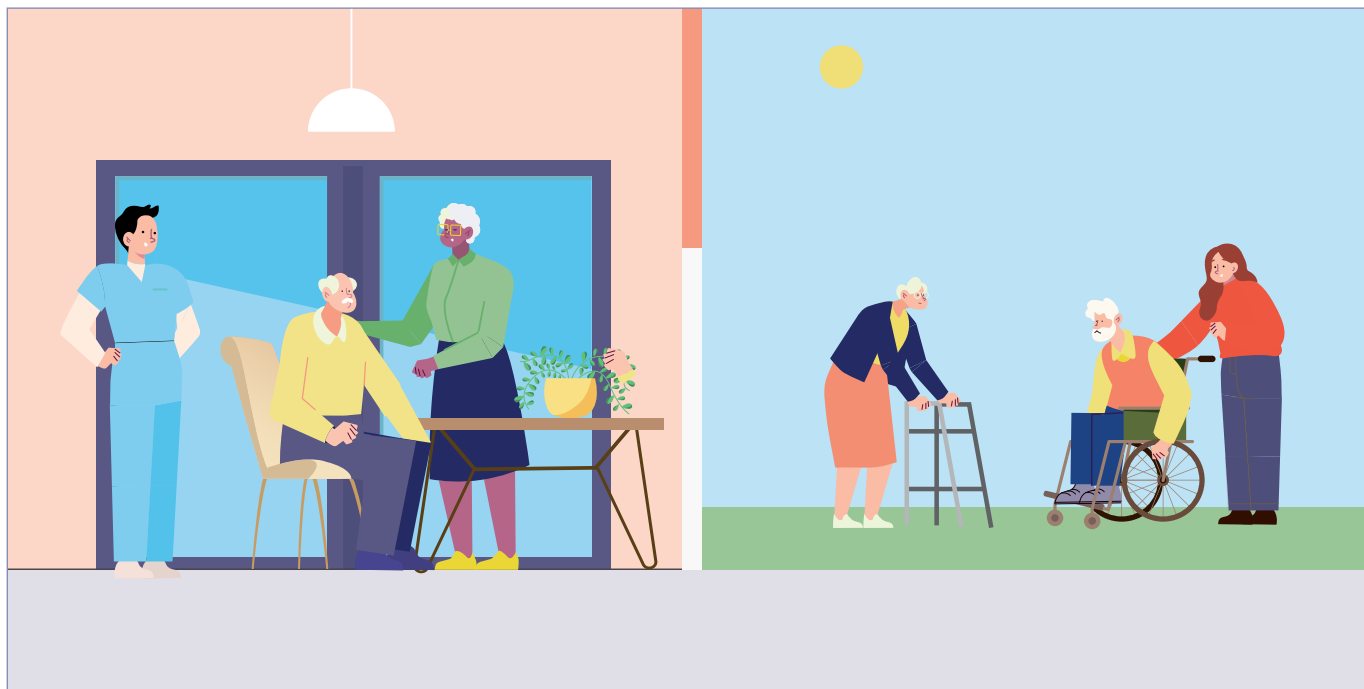
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES TEMPS DANS MA JOURNÉE, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Je connais les horaires ?
- Je sais quel jour on est ?
- Je sais ce que je fais dans la journée ?
- Il y a parfois des changements de programme ?
- Je m'ennuie ?
- J'attends longtemps avant qu'il se passe quelque chose ?
- Je dois faire les choses trop vite ?
- Je me sens précipité ?



## LES LIEUX OÙ JE VIS



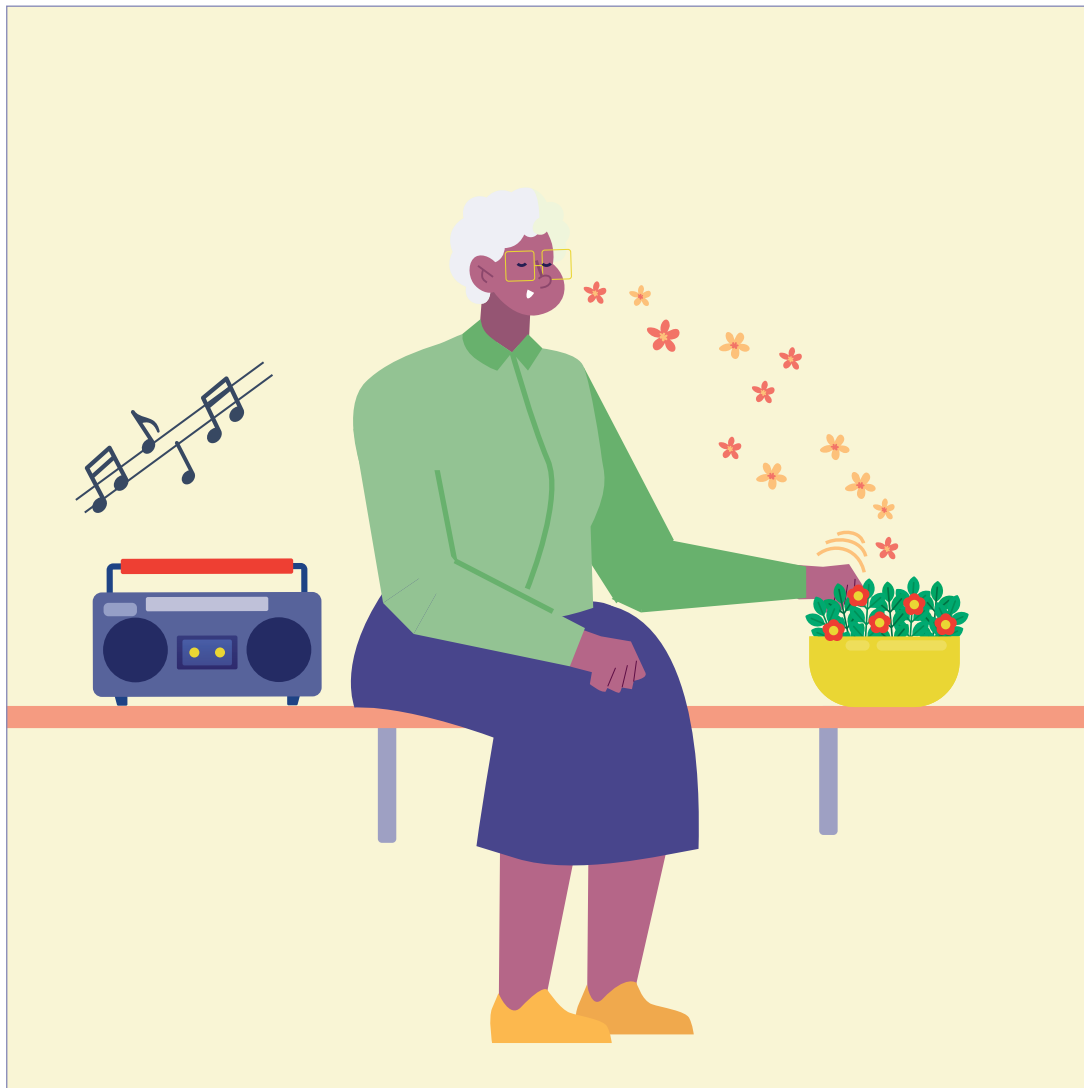
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR LES LIEUX OÙ JE VIS, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Je me sens chez moi ici ?
- Quels sont les lieux où je passe ma journée ?
- Les endroits pour me reposer ?
- Je me sens en sécurité ?
- Je partage certains lieux avec d'autres ?
- J'ai un endroit juste pour moi ?
- Comment les lieux sont organisés et décorés ?
- Je peux sortir dehors facilement ?
- Il y a des endroits calmes, loin du bruit ?



## CE QUI ME FAIT DU BIEN



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE SUR CE QUI ME FAIT DU BIEN, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je me sens quand j'arrive en EHPAD ?
- Comment je vis les repas ?
- Comment je me repose ?
- Comment se passent mes week-ends ?
- Comment je reçois les soins ?
- Comment je vis les activités ?
- Comment je me réveille ?
- Comment je me couche ?
- J'ai besoin de prendre l'air, de sortir un peu ?
- Ce qui me fait du bien ?
- Ce qui me fait du mal ?



## JE CHOISIS UN SMILEY POUR CHAQUE IMAGE

Des smileys pour interagir



### EN PRATIQUE

#### UTILISER DES SMILEYS POUR DIRE CE QU'ON PENSE :

- Imprimer plusieurs smileys
- Découper les smileys en rond
- Les poser avec la personne sur les images
- Parler ensemble de ce que la personne ressent

#### ON PEUT AJOUTER D'AUTRES SMILEYS SI BESOIN :

Des smileys qui rigolent, qui pleurent, qui ont peur, qui sont surpris...

#### POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez le travail de recherche sur les Talking Mats de Lisa Hallberg, Elin Mellgren, Lena Hartelius & Ulrika Ferm.



JE CHOISIS UN SMILEY POUR CHAQUE IMAGE

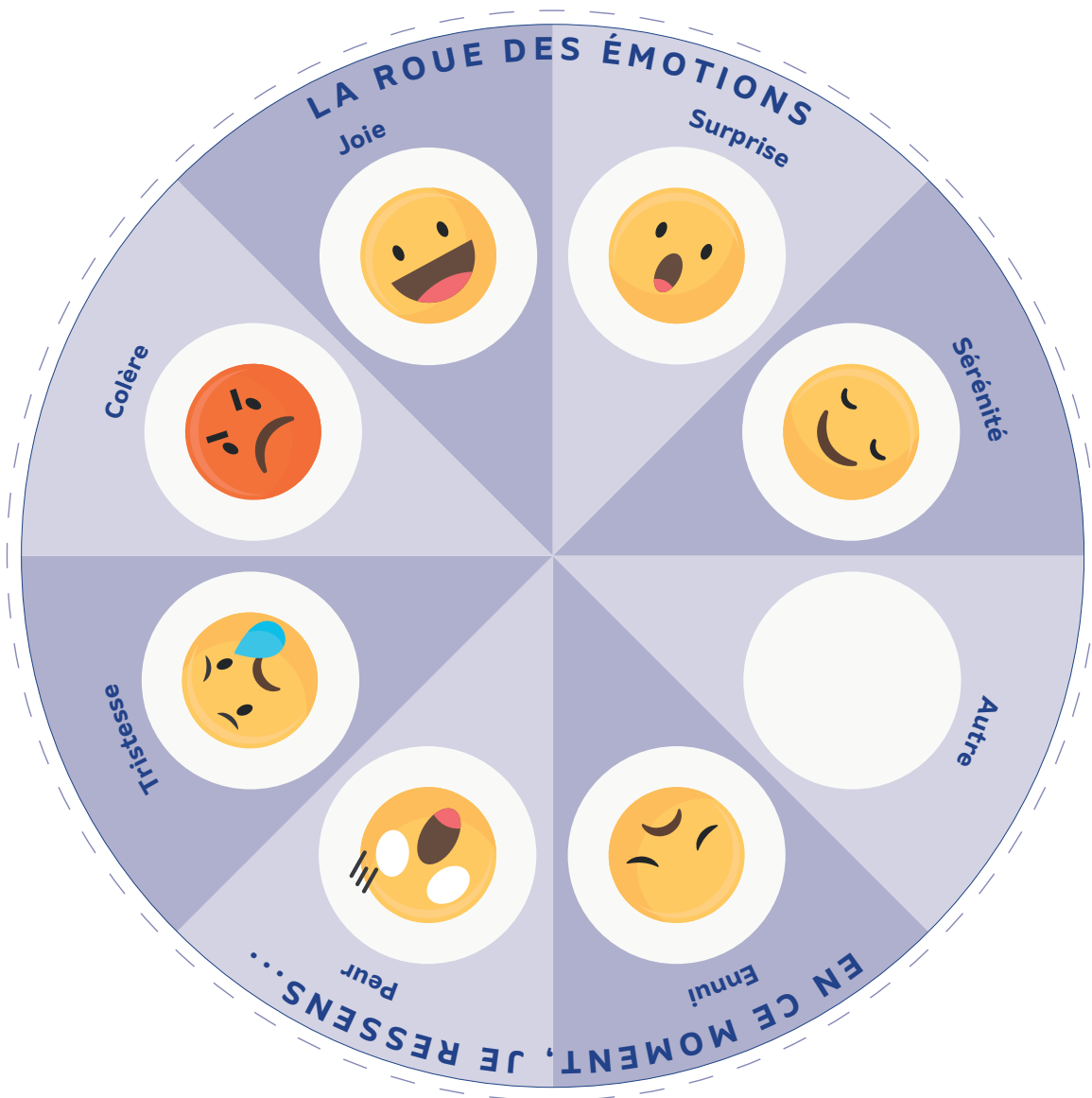
À DÉCOUPER



À DÉCOUPER



## IMPRIMER DES ROUES



## EN PRATIQUE

## LA ROUE DES ÉMOTIONS

**Imprimez la roue.**  
Elle peut aider à parler des émotions.

**Un support ludique**  
Vous pouvez mettre une flèche au centre de la roue. La flèche tourne. Cela rend le moment plus ludique et plus facile.

**Pourquoi c'est utile ?**  
Parfois, les personnes ont du mal à dire ce qu'elles ressentent, surtout si elles n'ont plus l'habitude.

**Faire tourner la flèche peut aider à commencer la discussion.**  
Cela peut aider la personne à trouver ses mots petit à petit.

## EXEMPLE :

**Une professionnelle :** *Comment vous vous sentez aujourd'hui, Madame ?*

**Une habitante :** *Normal.*

**La professionnelle montre la roue des émotions :**  
*Vous avez peur ? Vous vous sentez angoissée ?*

**L'habitante regarde les smileys :**  
*Non, je m'ennuie. Je ne sais pas quoi faire.*



## IMPRIMER DES ROUES



## EN PRATIQUE

## LA ROUE DES ACTIVITÉS

**Imprimez la roue.**  
Elle peut aider à parler des rôles que chacun peut avoir dans la vie de tous les jours.

**Rendre l'échange plus amusant**  
Mettez une flèche qui tourne au centre de la roue. Cela rend le moment plus ludique et plus facile à comprendre.

**Adapter la roue**  
Vous pouvez changer les rôles et les activités selon :

- le lieu (par exemple, l'unité de vie)
- les saisons
- ce que les personnes veulent chaque jour

## EXEMPLE :

**Une professionnelle dit :**  
« Dans une unité de vie protégée, on peut adapter ces activités. Elles doivent être simples et accessibles pour les résidents. »



## IMPRIMER DES ROUES



## EN PRATIQUE

## LA ROUE DES RÔLES

**Imprimez la roue.**

Elle peut aider les habitants à choisir des rôles dans la vie de tous les jours. Cela permet de participer à la vie du lieu.

**Conseils pour bien utiliser la roue**

Imprimez une liste des activités possibles. C'est mieux si cette liste a des images ou des dessins.

- Cela aide à comprendre ce que chacun peut faire.

*Mettez les prénoms, les photos ou les avatars des habitants à côté des rôles choisis.*

- Cela permet de montrer ce que chacun aime faire.
- Cela aide les professionnels ou les proches à accompagner les habitants dans leurs activités.

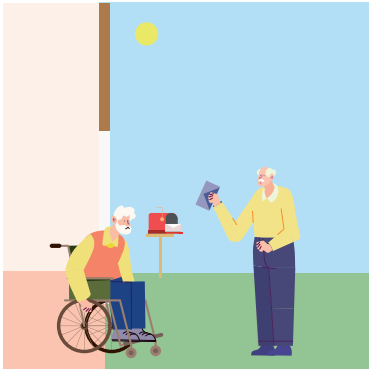
**Faites un suivi régulier.**

Vérifiez souvent si ça fonctionne bien. Aidez les habitants à continuer, pour éviter qu'ils soient déçus ou qu'ils arrêtent.

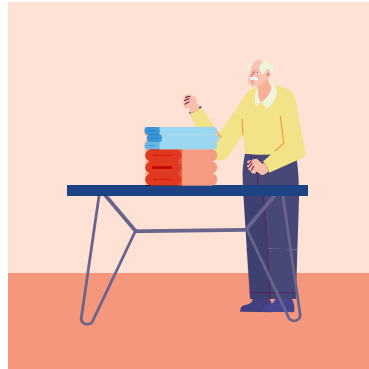


## JE VEUX

DISTRIBUER LE COURRIER



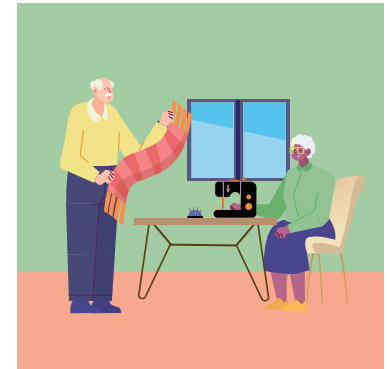
PLIER LE LINGE



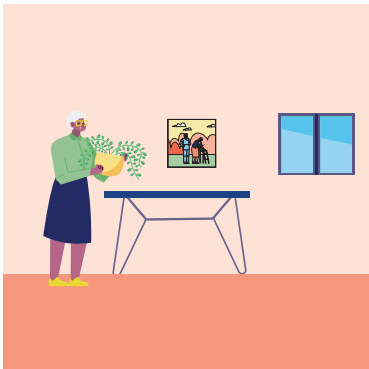
ARROSER LES PLANTES



ANIMER UNE ACTIVITÉ



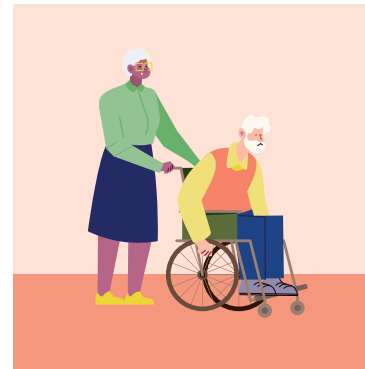
DÉCORER LE LIEU



AIDER AUX REPAS



AIDER QUELQU'UN ICI



PARTAGER UN SUJET



## PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE

Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

## | CHOISIR COMMENT ÊTRE AIDÉ |

« Bonjour ! Par quelle partie du corps vous voulez commencer aujourd'hui ? »

- ❓ Cette question **aide la personne à participer** à sa toilette.
- ✓ Elle peut répondre avec des **mots**, des **gestes** ou **un regard**.
- 💡 Même si la personne ne répond pas, je peux proposer :
  - 👉 « On commence par ici ? »
  - 🚫 Je ne commence pas la toilette sans prévenir la personne.
  - 🚫 Je ne parle pas à une autre personne en même temps.
  - 💬 Je parle pendant que j'aide :
    - pour expliquer ce que je fais,
    - pour demander si c'est d'accord,
    - pour savoir ce que la personne préfère.



## EN PRATIQUE

## QUELQUES BONNES PRATIQUES

Cette liste a été faite avec :

- Des professionnels
- Des habitants
- Des proches

Ils ont partagé ce qui fonctionne bien pendant les soins et dans la vie de tous les jours.

## CES IDÉES VIENNENT DE CE QU'ON A VU ET ENTENDU PENDANT :

- Des ateliers
- Des discussions
- Des observations

Cette liste peut vous aider à :

- penser à vos propres façons de faire,
- garder les bonnes idées,
- choisir ce que vous voulez améliorer dans votre établissement.



## PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE

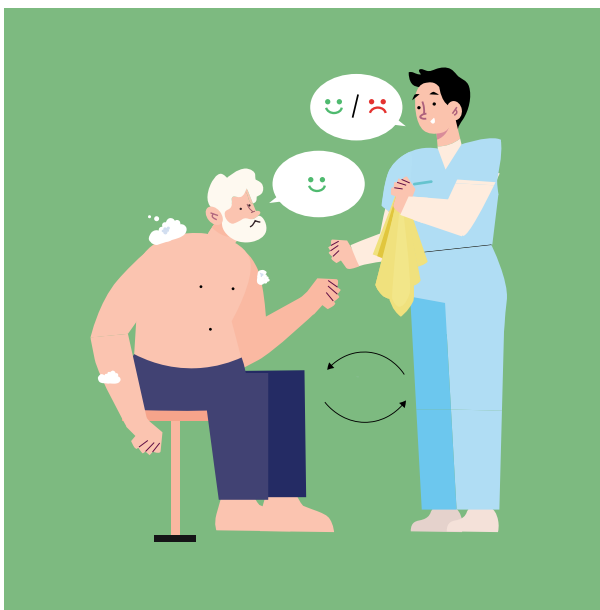
Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

### | DEMANDER AVANT D'AIDER |

« Bonjour. On va faire la toilette. Vous êtes d'accord ? »

« Je pose ma main sur la votre. »

- 👁️ Certaines personnes comprennent, même si elles ne parlent pas ou ne bougent pas.
- 👂 D'autres personnes ne comprennent pas toujours les mots.
- 👐 Je parle avec ma voix et avec des gestes.
- 💡 Je pose toujours la question. Je laisse la personne réagir à sa manière :
  - par un regard
  - par un mouvement
  - ou pas de réaction du tout.



## EN PRATIQUE

### QUELQUES BONNES PRATIQUES

Cette liste a été faite avec :

- Des professionnels
- Des habitants
- Des proches

Ils ont partagé ce qui fonctionne bien pendant les soins et dans la vie de tous les jours.

### CES IDÉES VIENNENT DE CE QU'ON A VU ET ENTENDU PENDANT :

- Des ateliers
- Des discussions
- Des observations

Cette liste peut vous aider à :

- penser à vos propres façons de faire,
- garder les bonnes idées,
- choisir ce que vous voulez améliorer dans votre établissement.



## PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE

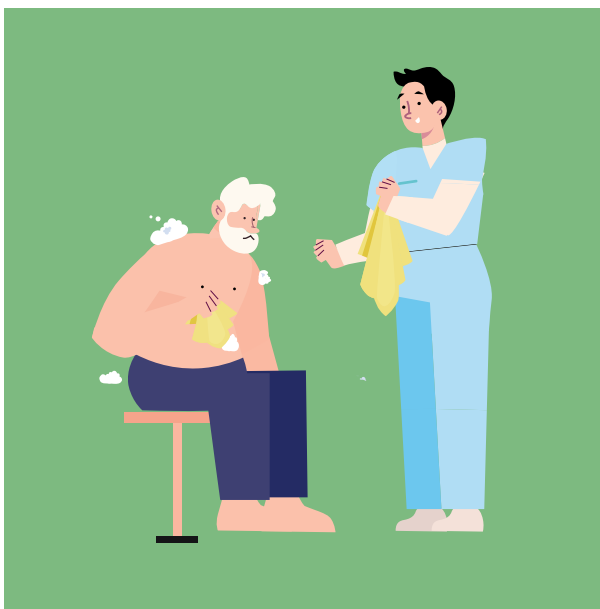
Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

### | PARTICIPER À L'ENTRAIDE |

« Voulez-vous frotter votre jambe pendant que je m'occupe du reste ? »

Selon les possibilités, inviter la personne à participer aux actions lui permet de se sentir actrice et de soutenir l'aidant en retour. Lui proposer de s'occuper d'une tâche à sa portée renforce son estime de soi et l'aide à rester concentrée.

- ❌ J'évite de réaliser une action sur une personne sans lui laisser la possibilité de la réaliser soi-même d'abord ou partiellement à son rythme.
- ✅ J'invite la personne aidée à participer à l'action que je réalise, en m'aidant sur une tâche à sa portée.



## EN PRATIQUE

### QUELQUES BONNES PRATIQUES

Cette liste a été faite avec :

- Des professionnels
- Des habitants
- Des proches

Ils ont partagé ce qui fonctionne bien pendant les soins et dans la vie de tous les jours.

### CES IDÉES VIENNENT DE CE QU'ON A VU ET ENTENDU PENDANT :

- Des ateliers
- Des discussions
- Des observations

Cette liste peut vous aider à :

- penser à vos propres façons de faire,
- garder les bonnes idées,
- choisir ce que vous voulez améliorer dans votre établissement.



## PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE

Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

## | COMMENCER PAR LES ZONES SOCIALES |

« Du plus propre au plus sale, d'accord... Mais commençons par toucher la main avant le visage. »

**Les mains, les bras, les épaules** sont des zones sociales. Ce sont des parties du corps qu'on peut toucher facilement.

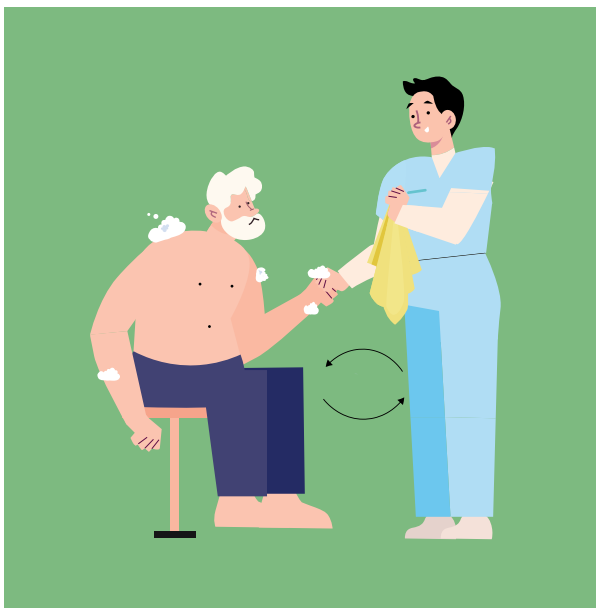
C'est mieux de **commencer la toilette par ces zones**.

Cela aide la personne à se **sentir à l'aise**. J'attends que la personne soit **prête et en confiance**.

❌ **Je ne commence pas par des zones sensibles comme :**

- le visage
- la poitrine
- les cuisses

✓ **Je commence doucement**, par les mains ou les bras en demandant la permission. Puis, je continue vers les autres parties du corps.



## EN PRATIQUE

## LES REFUS DE SOIN

Parfois, une personne refuse un soin. Ce sont des situations difficiles. Cela arrive surtout en cas d'urgence, ou quand la personne ne veut pas du soin, si elle se sent mal ou si elle n'aime pas le soin. Dans ces moments-là, le professionnel est souvent seul.

**Il n'a pas toujours toutes les solutions.**

**C'est important de respecter la personne, même si la situation est compliquée.**

Cette fiche contient des idées, des astuces et des bonnes pratiques. Elles viennent de professionnels qui ont déjà vécu ces situations. Ils ont trouvé des manières de faire avec respect.

**Ces idées peuvent être :**

- partagées entre collègues ;
- montrées aux nouveaux arrivants ;
- améliorées avec les habitants, les proches et les équipes.







## PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE



Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

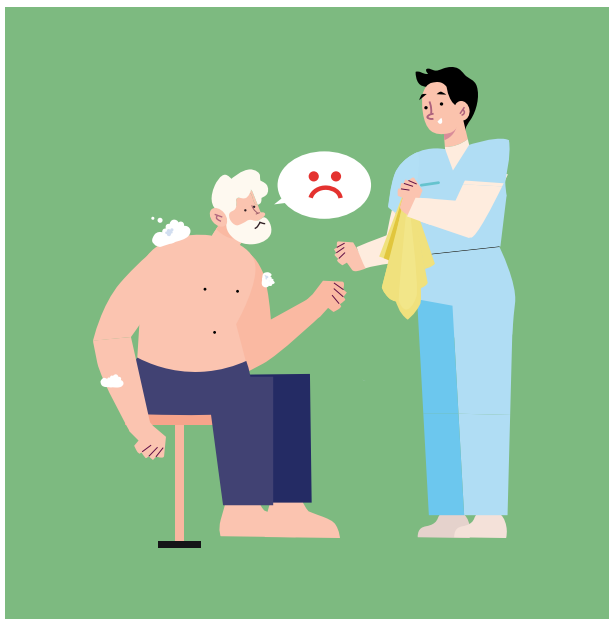
## | QUE FAIRE SI LA PERSONNE REFUSE LA TOILETTE ? |

Je montre à la personne que j'ai bien compris son refus.  
J'essaie de comprendre pourquoi elle refuse.  
Si je comprends mieux, je peux adapter mon aide.

## CE QUE JE PEUX FAIRE :

-  **Revenir plus tard** : je propose la toilette à un autre moment de la journée.
-  **Demander à un autre professionnel d'essayer à ma place.**
-  **Changer l'ambiance** : je peux mettre de la musique, baisser la lumière, mettre un parfum doux, ou proposer une boisson.
-  **Proposer de se déshabiller partiellement** : je lave seulement une partie du corps, pas besoin d'être complètement nu.

-  Si la personne dit non (avec des mots, des gestes ou des sons), **je n'impose pas la toilette.**
-  Je peux essayer **une autre façon de proposer mon aide**, plus douce, plus tard, ou autrement.



## EN PRATIQUE

## LES REFUS DE SOIN

Parfois, une personne refuse un soin. Ce sont des situations difficiles. Cela arrive surtout en cas d'urgence, ou quand la personne ne veut pas du soin, si elle se sent mal ou si elle n'aime pas le soin. Dans ces moments-là, le professionnel est souvent seul.

## Il n'a pas toujours toutes les solutions.

**C'est important de respecter la personne, même si la situation est compliquée.**

Cette fiche contient des idées, des astuces et des bonnes pratiques. Elles viennent de professionnels qui ont déjà vécu ces situations. Ils ont trouvé des manières de faire avec respect.

## Ces idées peuvent être :

- partagées entre collègues ;
- montrées aux nouveaux arrivants ;
- améliorées avec les habitants, les proches et les équipes.





# Particip'Action

Choisir son quotidien en Ehpad



Un grand merci à tous les partenaires qui ont soutenu ce projet.