

# BOÎTE À OUTILS POUR DES MILIEUX DE VIE DE QUALITÉ



## ATELIER : SE METTRE À LA PLACE

### PUBLIC CIBLE

- Prestataires de services.

### OBJECTIFS

- Favoriser l'empathie en permettant aux personnes participantes de vivre une expérience immersive qui reflète la réalité quotidienne des personnes hébergées et réfléchir aux pratiques qui préservent leur dignité.

### DURÉE

- 30 à 60 minutes selon les stations choisies.

### PRÉPARATION

- Imprimer la feuille d'activité avec les stations (dernière page du document) et découper les consignes des stations que vous avez choisi de réaliser.
- Séparer le matériel selon les stations choisies avec la feuille correspondante.

### TYPE D'ATELIER

- Expérientiel.

### MATÉRIEL REQUIS

- Feuille d'activité avec les différentes stations.
- Matériel selon les stations choisies :
  - Vêtements variés (boutons, fermetures éclair);
  - Ustensiles, verres, nourriture facile (compote, biscuits);
  - Fauteuil roulant, accessoire de marche (déambulateur ou marchette);
  - Civière-douche, lève-personne;
  - Bandeaux pour les yeux, bouchons d'oreilles ou coquilles.

Certaines stations peuvent être bonifiées en intégrant des accessoires de simulation du vieillissement, comme des gants épais pour diminuer la motricité ou des lunettes opaques/brouillées pour diminuer la vision.

### CONSEILS

1. Positionner dès le départ le contexte de réflexion, d'apprentissage et de bienveillance de l'activité.
2. Exprimer les attentes par rapport à la participation :
  - **Participation** : Chacun est invité à contribuer à sa façon et à exprimer librement sa pensée.
  - **Écoute et respect** : Les idées de tous ont leur place.
  - **Collaboration** : Ensemble, nous construisons la richesse de l'atelier.

## Contexte

Aujourd'hui, vous allez vivre une activité immersive où vous prendrez la place d'une personne hébergée. L'objectif n'est pas de vous mettre mal à l'aise, mais de vous faire ressentir ce que certaines personnes vivent au quotidien. À la fin, nous prendrons le temps de discuter ensemble de vos impressions et de ce que cela peut changer dans nos pratiques.

## ATELIER : SE METTRE À LA PLACE

### Déroulement et consignes

1. Expliquer vos attentes et le contexte de l'atelier (page précédente).
2. Séparer le groupe en sous-groupes de 2 à 4 personnes maximum.
3. Diriger chaque groupe à une station. Laisser 10 minutes pour réaliser chaque station et passer ensuite à la suivante.

À noter que la station sur l'hygiène peut prendre entre 15 à 20 minutes.

### Discussions et rétroactions



#### Questions à poser :

- ✓ Qu'avez-vous ressenti dans ces situations?
- ✓ Quels inconforts ou quelles émotions ont émergé? (frustration, dépendance, gêne)
- ✓ Qu'est-ce qui vous a mis mal à l'aise ou, au contraire, vous a rassuré?
- ✓ Qu'est-ce qui a aidé à préserver la dignité?
- ✓ Quelles pistes avons-nous pour améliorer nos pratiques?
- ✓ Comment cela vous aide-t-il à comprendre ce que vivent les personnes hébergées?
- ✓ Quelles pratiques professionnelles pourraient être adaptées pour préserver la dignité?

#### Par exemple :

- Communiquer clairement.
- Respecter le rythme des personnes hébergées.
- Demander le consentement avant d'agir.
- Valoriser l'autonomie dans la mesure du possible.

Ce que nous avons ressenti en une heure, certains le vivent chaque jour. Notre rôle est de rendre leur quotidien digne, humain et respectueux.

**ATELIER : SE METTRE À LA PLACE**

Feuille d'activité

**Station 1 – Habillage**

**Rôles :**

- Une personne joue le rôle de la personne hébergée.
- L'autre personne celui de l'aidant(e).

**Matériel :**

- Vêtements difficiles à enfiler (boutons, fermetures éclair, chandails ajustés).

**Consignes :**

- L'aidant(e) habille la personne avec les vêtements disponibles.
- La personne hébergée doit rester passive et dépendre de l'aidant(e).
- Inverser ensuite les rôles.

Variante : La personne hébergée peut porter des gants ou des lunettes opaques pour limiter la coordination et tenter de s'habiller seule.

**Station 2 – Être nourri**

**Rôles :**

- Une personne joue le rôle de la personne hébergée.
- L'autre personne celui de l'aidant(e).

**Matériel :**

- Aliments, ustensiles et verres d'eau.

**Consignes :**

- La personne hébergée est assise, les mains derrière le dos.
- L'aidant(e) nourrit la personne avec une cuillère/un verre d'eau.
- Inverser ensuite les rôles.

Variante : La personne hébergée peut porter des gants ou des lunettes opaques/brouillées pour limiter la coordination et tenter de s'alimenter seule.

## ATELIER : SE METTRE À LA PLACE

### Feuille d'activité

#### Station 3 – Déplacements

**Rôles :**

- Une personne joue le rôle de la personne hébergée.
- L'autre personne celui de l'aidant(e).

**Matériel :**

- Déambulateur, marchette, fauteuil roulant.

**Consignes :**

- La personne hébergée se promène avec un accessoire de marche (déambulateur ou marchette).
- L'aidant(e) accompagne la personne hébergée.
- L'aidant(e) peut pousser la personne hébergée en fauteuil roulant.
- Faire un petit trajet (ex. : contourner des obstacles).
- Inverser ensuite les rôles.

Variante : La personne hébergée peut porter des gants ou des lunettes opaques/brouillées et tenter de marcher seule avec les accessoires de marche.

---

#### Station 4 – Hygiène

**Rôles :**

- Une personne joue le rôle de la personne hébergée.
- L'autre personne celui de l'aidant(e).

**Matériel :**

- Civière-douche, lève-personne.

**Consignes :**

- La personne hébergée doit rester passive et dépendre de l'aidant(e).
- L'aidant(e) prépare la personne hébergée à une douche sur civière :
  - Le transfert du lit vers la civière-douche au lève-personne;
  - Le transport dans le corridor jusqu'à la salle de bain;
  - La lumière dans la pièce;
  - Entendre le bruit de l'eau, mais ne rien voir.
- Inverser ensuite les rôles.

**ATELIER : SE METTRE À LA PLACE**

Feuille d'activité

**Station 5 – Perte sensorielle**

**Rôles :**

- Une personne joue le rôle de la personne hébergée.
- L'autre personne celui de l'aidant(e).

**Matériel :**

- Bandeau pour les yeux et bouchons d'oreilles ou coquilles pour le bruit.
- Papier et crayon.

**Consignes :**

- L'aidant(e) donne une consigne à la personne hébergée :
  - Trouver une chaise;
  - Prendre quelque chose devant elle;
  - Signer un papier.
- Inverser ensuite les rôles.