



## LA THÉRAPIE PAR LA RÉMINISCENCE EN 6 QUESTIONS

La thérapie par la réminiscence consiste à évoquer et à partager des souvenirs à l'aide de différents supports tels que des photographies, des musiques, des archives sonores, des objets domestiques ou des objets personnels. Cette thérapie se base sur les souvenirs du passé qui sont longtemps préservés dans la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.

1

### Pour qui et pourquoi ?

**La thérapie par la réminiscence s'adresse** à des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée aux stades léger à modéré. En groupe de 6 à 12 personnes, cette thérapie est indiquée pour améliorer les interactions sociales, la communication et la qualité de vie. En individuel, cette thérapie est indiquée pour améliorer l'humeur, les symptômes dépressifs, la qualité de vie et pour éviter ou atténuer le retrait social.

Cette intervention est proposée sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

### Comment se déroule l'intervention ?

**Un programme de thérapie par la réminiscence dure entre 8 et 12 semaines** à raison d'une séance d'1 heure par semaine. En groupe, les séances ont pour but d'évoquer et de partager des souvenirs personnels avec tous les participants et suivent un même schéma : accueil et présentation des participants ; présentation du thème de la séance et des supports ; évocation des souvenirs en s'assurant que chaque participant puisse partager ses souvenirs ; présentation du thème de la prochaine séance. Des professionnels et des membres de la famille peuvent se joindre aux séances.

En individuel, les séances permettent à la personne de raconter son histoire de vie. La présence d'un membre de la famille ou d'un ami est utile pour aider à identifier les supports et les souvenirs. Chaque séance fait le point sur la précédente et passe en revue une période particulière à l'aide d'objets personnels pour faciliter l'évocation des souvenirs. En fin de séance, la séance suivante est préparée avec les supports à apporter ou à prévoir. Les séances aboutissent à la rédaction d'un livre sur l'histoire de vie de la personne.

3

### Quels en sont les bénéfices ?

**Les effets observés** sont une amélioration de la qualité de vie, de la cognition, de la communication, et une diminution des symptômes psychologiques et comportementaux (anxiété, dépression, agitation, etc.).



4

## Comment cela fonctionne ?

**La thérapie par la réminiscence va cibler et impliquer** trois domaines :

- **Cognitif** : stimulation de la mémoire du passé, de la mémoire autobiographique et de la communication verbale.
- **Émotionnel** : les souvenirs sont associés à des émotions positives et négatives qui sont partagées avec les autres.
- **Social** : partage de souvenirs, interactions sociales, conversations autour de domaines d'intérêts communs, mieux connaître les autres.



6

## Qui peut encadrer des séances de thérapie par la réminiscence ?

**Aucune qualification professionnelle n'est nécessaire.** En groupe, tous les professionnels ayant de bonnes connaissances sur les troubles cognitifs et sur les soins centrés sur la personne peuvent encadrer les séances. En individuel, lorsque les personnes présentent des symptômes dépressifs, les professionnels doivent avoir des compétences dans l'accompagnement thérapeutique. Les professionnels doivent être capables de soutenir et de gérer les éventuelles émotions négatives provoquées par certains souvenirs.



**Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.**



**Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.**

5

## Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

**La thérapie par la réminiscence n'est pas recommandée** quand la personne présente de l'agitation et/ou a des difficultés à entendre et/ou à voir malgré des appareils auditifs et/ou des lunettes. Cette thérapie est contre-indiquée chez les personnes vivant avec une démence liée à l'alcool où les troubles de la mémoire ancienne sont présents.

Dans le cas de séances en groupe, il est contre-indiqué d'inclure des personnes ayant subi des abus ou souffrant de stress post-traumatique. En effet, les séances pourraient faire évoquer des souvenirs douloureux et des émotions négatives difficiles à gérer pour ces personnes.

**Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.**

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

