

Montessori

à tout âge



Ce livret a été rédigé par Senior Montessori ASBL avec
la collaboration de Gammes ASBL et le soutien de
la Région de Bruxelles-Capitale :



Merci à © Maya Angelsen ainsi qu'aux habitants
des Jardins de Scailmont pour leur confiance.

Éditeur responsable : Senior Montessori ASBL, Rue des Drapiers 25 – 1050 Bruxelles

Mise en page : Marie Tellier – www.marie-tellier.be




Montessori

à tout âge



D'aidant-proche à aimant-proche :
Retrouver une relation porteuse de sens



C'est précisément devant ce qui
est nouveau que se ferment les
portes de notre perception.

- Maria Montessori -



Introduction

Au travers de ce support et du message qu'il véhicule, nous vous invitons à adopter **un autre regard pour favoriser un bien vivre à domicile** ; un quotidien apaisé, épanouissant, empli de considération et de respect de chacun dans toute son individualité, et ce pour toutes et tous.

Il s'agit de considérer l'avènement de difficultés, qu'elles soient d'ordre cognitif, physiologique ou physique, comme une étape de la vie, avec ses spécificités propres, et néanmoins des envies, objectifs, et besoins similaires : sentiment d'appartenance, d'utilité, d'être considéré, de trouver un sens, de faire des projets, de poser ses propres choix, de se faire du bien les uns les autres, etc.

Ce carnet vous ouvre la porte sur la vision que nous portons et défendons à travers de

grands principes et les fondements de l'approche Montessori adaptée. Il vous offre également des conseils concrets qui pourraient vous être utiles pour faire face aux défis du quotidien, ces défis profondément humains. Et il n'y a qu'une manière de le savoir, c'est d'essayer...

Peut-être ce carnet vous donnera-t-il l'envie d'aller plus loin ; l'envie d'axer vos actions, chacun à votre niveau et avec vos ressources, le plus possible sur l'« **aider à faire seul** » et non sur le « faire à la place ». En changeant déjà notre regard, le plus difficile est fait, le reste viendra naturellement. Alors, suivez le guide, si le cœur vous en dit... Un autre modèle existe.



Maria Montessori (1870-1952)

Qui est Maria Montessori ?

Née en 1870, à Chiaravalle (Italie), Maria Montessori est une révolutionnaire, une résistante. Envers et contre les mœurs et la société de son époque, elle s'est battue pour devenir une des premières femmes médecins, en Italie. Chose impossible à l'époque, car la médecine n'était pas une discipline féminine.

Une vie au service des « petits humains »

Jeune médecin diplômée, Maria Montessori se voit confier des enfants ayant reçu un diagnostic



Maria Montessori

de « débilité mentale » de la clinique psychiatrique de Rome. Elle les verra avant tout comme des êtres humains à part entière à qui il faut pouvoir offrir un environnement adapté à leurs besoins, au service de leur développement et d'une expérience de vie positive. Forte de ses observations, sans jugement préconçu, qui lui révèlent les potentiels insoupçonnés de ces enfants, elle construit les prémisses de son approche éducative et pédagogique. Elle poursuit son travail par la mise en place de la première école *pour* les enfants, la « Casa dei Bambini » (la maison des enfants). Elle met en lumière les principes d'attention, d'apprentissage par la pratique, de l'importance du respect du rythme de l'enfant ou encore du lien entre mouvement et cognition qui participent au processus de développement harmonieux et d'humanisation de chaque individu. Elle prône **un environnement physique et social** adapté afin de favoriser l'**autonomie** et l'indépendance de l'enfant.

Pour Maria Montessori, l'enfant d'aujourd'hui est l'adulte de demain. L'éducation serait pour elle

une « aide à la vie » qui favoriserait justice, harmonie et paix pour l'humanité.

Cette éducation dite nouvelle, bien que vieille de plus de cent ans, a révolutionné le monde de la pédagogie. Aujourd'hui, il existe des milliers d'écoles Montessori à travers le monde.

Maria Montessori a ainsi pu influencer la vie de tant de « petits humains » et être source d'inspiration pour le Pr Cameron Camp dans l'accompagnement des personnes âgées, dites les « vieux humains ».



Aide-moi à faire seul.

- Maria Montessori -



Cameron Camp (1952-...)

Qui est Cameron Camp ?

Tout comme Maria Montessori, le professeur Camp est un chercheur et pionnier dans son domaine. Psychologue, il accompagne les personnes âgées ayant des difficultés cognitives et leur entourage. Par son parcours de vie, il découvre les travaux de Maria Montessori et fait intuitivement un lien entre cette pédagogie et l'accompagnement des aînés porteurs de troubles cognitifs. Il adapte ainsi la vision et les principes de Maria Montessori aux personnes âgées en se reposant sur trois valeurs clés à savoir l'*égalité*, le *respect* et la *dignité*. Il s'agit de respecter et favoriser l'*autonomie* de la



Cameron Camp



Les graines que nous semons
sont les graines de l'espoir.

- Maria Montessori -



personne, en lui permettant de garder contrôle sur sa vie, de continuer à faire des choix. Il s'agit également de soutenir son **indépendance**, sa capacité à faire par lui-même, en s'appuyant sur ses capacités préservées et non ses déficits.

Nous sommes souvent interpellés sur le lien entre une approche développée initialement pour les enfants et l'accompagnement des personnes âgées. Ne serait-ce pas infantilisant pour nos aînés ? La réponse est à la fois simple et profonde : Maria Montessori ne traitait pas les enfants comme des « enfants » mais bien comme des personnes, à part entière. Il en va de même pour les personnes âgées ayant des troubles cognitifs et les personnes en situation de dépendance. Il s'agit de les considérer pleinement comme des personnes et non comme des malades, trop souvent réduits à leur diagnostic et à leurs difficultés.

Concrètement, la Méthode Montessori adaptée à la personne âgée propose de percevoir les troubles cognitifs non plus comme une maladie mais comme un handicap ; à savoir selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), une difficulté

d'interaction entre une personne, avec ses caractéristiques, et son environnement !



ATTENTION !

Autonomie
Liberté de choix \neq **Indépendance**
Liberté d'action

Pourquoi proposer ce renversement de perspective ? Considérer les difficultés cognitives en tant que handicap nous permet d'envisager des réponses plus positives et d'adopter un comportement pro-actif et constructif que l'attente d'un médicament miracle pour soigner la maladie ne permet pas. Imaginez une personne présentant des difficultés visuelles à qui l'on dirait : « vous avez une maladie des yeux qui provoquent des troubles visuels et nous ne pouvons rien y faire ». Ensuite représentez-vous la même personne dans la même condition : « Nous avons une paire de lunettes qui permettent de compenser vos difficultés afin que vous puissiez continuer à vivre normalement ».

La méthode Montessori part d'un constat simple : les personnes atteintes de troubles cognitifs sont des personnes **normales** avec toute leur **humanité**, qui ont les mêmes besoins humains fondamentaux que chacun d'entre nous, et qui **présentent un handicap** – un handicap cognitif, avec lequel il est possible de continuer à vivre et à vivre bien. Pour cela, nous avons besoin de développer des « lunettes » cognitives qui nous amènent à ne plus braquer toute notre attention sur ce que la personne ne sait plus faire mais sur le « comment » mobiliser ses compétences préservées et son environnement social et physique, afin de contourner ses troubles cognitifs et lui offrir une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Cette approche innovante met ainsi en évidence des perspectives positives pour les personnes âgées porteuses de troubles cognitifs : amélioration de l'engagement, de l'autonomie et de l'indépendance, des affects positifs, ou encore réduction des troubles de l'humeur, du sommeil et des comportements problématiques avec, à la clé, la possibilité de diminuer la prescription de psychotropes. Par ailleurs, il a été observé que l'ap-



proche Montessori permet aux aidant-es-proches de retrouver une relation positive avec leur proche et aux professionnels d'améliorer leur estime de soi et de retrouver une motivation nouvelle tout en réduisant leurs pénibilités physiques et les risques d'accident au travail.



Senior Montessori ASBL (2016-...): de la Méthode à la Vision

Depuis 2016, et dans la lignée des travaux du Pr Cameron Camp, Senior Montessori œuvre à diffuser ce nouveau regard et mettre en œuvre ces nouvelles perspectives au service du respect, de la dignité et d'une vie meilleure **pour tous** à travers les âges, quels que soient la situation de vie et/ou le « handicap » considéré. En effet, nous sommes plus que convaincus que le regard porté par la Méthode Montessori offre une nouvelle focale à de multiples situations de vie tout en tenant compte des vulnérabilités/fragilités qu'elles comportent sans ne voir qu'elles.

De la méthode et des outils développés à travers le temps, nous avons construit une vision systémique positive et inclusive des situations de dépendances qui maintient et renforce la prise en compte de la réalité de chacune des parties prenantes. Il nous semble indispensable/naturel/évident de remettre pleinement la personne âgée au cœur de sa vie et de la société, comme nous le souhaitons toutes et tous pour nous-mêmes.

Se centrer sur la personne signifie d'abord porter un regard inconditionnel positif sur l'autre, parce qu'il est avant tout une personne ; au-delà de toute assignation potentielle (diagnostic, âgisme, origine, genre, etc.). C'est aussi lui maintenir son droit à l'auto-détermination, c'est-à-dire à décider/choisir pour soi. Enfin, c'est lui accorder la confiance en ses ressources à contribuer aux réponses à mettre en œuvre dans son quotidien.

Nous souhaitons ici montrer comment ce regard permet d'ouvrir le champ des réponses possibles dans la vie quotidienne chez soi ou dans des situations d'accompagnement de personnes aux besoins spécifiques.




Les concepts clés d'un autre regard

Posture de facilitateur au quotidien

Bien souvent, dans les relations du quotidien comme dans des situations particulières, par amour de l'autre – pour lui rendre service – autant que par appréhension du risque, nous agissons « à la place de ». Bien ancrée, cette posture complexifie les enjeux de la dépendance, de l'épuisement des aidants comme de la perte d'estime de soi des personnes accompagnées dans le sentiment de ne plus être capable ou autorisée à agir.

Être accompagnant au quotidien n'est pas toujours évident. Être présent, *tout faire pour* la personne, à sa place, demande de l'énergie qu'il n'est

pas toujours aisé de déployer face à la fatigue et la charge mentale du quotidien.



La plus grande source de découragement réside dans la conviction qu'une personne est incapable de faire quelque chose.

- Maria Montessori -

Nous vous **invitons** donc ici, celles et ceux qui se considèrent comme accompagnateur ou aidant, à essayer de **changer de posture** en adoptant l'adage de Maria Montessori d'« aider à faire seul » en devenant **facilitateur**. Être facilitateur signifie faciliter les engagements de la personne avec son environnement pour lui permettre de choisir et d'agir par elle-même. Il s'agit d'intervenir mais pour créer des conditions favorables afin qu'elle puisse fonctionner le plus normalement possible

et, ainsi, continuer à interagir dans une dynamique positive.

Voici quelques conseils concrets pour incarner cette nouvelle posture et agir en facilitateur :

- Offrir un choix simple à la personne et le respecter ;
- Observer et adapter l'environnement en fonction des capacités restantes et des besoins de la personne ;
- Montrer à la personne comment faire, lentement au besoin, une étape à la fois ;
- N'intervenir que si c'est nécessaire ;
- Valoriser l'engagement de la personne, accepter que les choses ne soient pas « parfaites » mais « faites par » ;
- Ne pas mettre la personne en situation d'échec ;
- Valoriser la personne dans ce qu'elle accomplit, aussi minime soit l'action. Par exemple, la remercier après une activité, pour son aide, pour sa présence, pour le plaisir du moment passé ensemble, etc.

- Lui demander si elle a apprécié et si elle aimerait le refaire



Toute aide inutile est une entrave au développement de l'individu. Chaque chose que vous faites à ma place est une chose que vous m'enlevez !

- Maria Montessori -



Ne l'aidez jamais à accomplir une tâche qu'il sent qu'il peut accomplir seul.

- Maria Montessori -





Activités

Avoir des activités porteuses de sens représente un besoin humain fondamental. Dans nos sociétés, nos vies se définissent en grande partie à travers ce que nous faisons (nos occupations, nos hobbies, notre travail...). La perspective de mener une activité qui fait sens offre donc une bonne raison de se lever le matin. Ceci est valable pour tout un chacun de nous, quelles que soient nos caractéristiques. Cela ne change pas du fait de l'âge ou d'un diagnostic médical !

Il s'agit de **proposer** – et non d'imposer – des activités porteuses de **sens**, d'**intérêt** pour l'autre qui le satisfera dans ses **besoins fondamentaux** tels qu'avoir du contrôle sur sa vie, se sentir utile et en lien avec d'autres personnes. Sur base des capacités préservées identifiées, qui évite la mise

en échec, et des intérêts de chaque personne, il est tout à fait envisageable de partager des activités qui y répondent. Toute chose à faire est une activité potentielle. Ne cherchons pas loin, la vie quotidienne en regorge !

S'ouvrir à cette perspective, c'est faire le choix de soutenir la qualité du moment partagé pour favoriser un lien positif entre les personnes, les valoriser et renforcer leur estime de soi.

Déambulation ? Fugue ? Agressivité ? Apathie ? Agitation ? Questions répétitives ?... Tant de comportements troublants associés aux « démences » qui peuvent poser de vraies difficultés au quotidien ! Ces comportements habituellement décrits comme des symptômes de la maladie sont en fait des réactions de la personne à ce qu'elle vit.

Une des solutions possibles réside dans le fait de proposer à la personne de s'engager dans des activités ayant du sens pour elle. De nombreux travaux de recherche ont montré qu'une

personne, engagée dans une activité porteuse de sens pour elle, par l'attention qu'elle y porte ne peut pas être en même temps en train de s'énerver, de crier, de s'agiter ou de présenter tout autre comportement potentiellement problématique. C'est incompatible. Les personnes engagées sont plus actives, plus éveillées, plus motivées.

Soutenir cet engagement permet donc de contourner positivement ces expressions comportementales négatives.

Y a-t-il trop ou trop peu de stimulations ?

C'est bien dans la relation de personne à personne que peut se développer le potentiel humain.

- Maria Montessori -



Réaliser des montages photos.



Préparer le café pour le déguster ensemble.



Le pouvoir de la lecture

La capacité de lire est préservée chez la très grande majorité des personnes, quelles que soient les situations de vie ou les difficultés vécues. C'est vrai qu'il peut exister des difficultés visuelles qui ne facilitent pas la bonne compréhension de l'écrit ; mais ce n'est pas pour cela qu'on n'est plus capable de lire... À condition d'avoir des outils adaptés !

L'approche Montessori s'appuie, de ce fait, pleinement sur cette capacité préservée. Dans une série de situations du quotidien, le recours à la lecture va nous offrir de nouvelles perspectives de soutien positif allant dans le sens du « faire seul ».

Voici une série d'illustrations de ces applications au quotidien :

- Tout d'abord, la lecture peut être **une activité porteuse de sens** en soi, notamment si la thématique intéresse le lecteur. Nous proposons donc des livres adaptés et un processus facilité, qui permet à tout un chacun de créer son propre livre sur le thème de son choix.





- Ensuite, nous considérons que l'environnement peut être le traitement. Cela signifie que l'on peut aussi adapter son espace de vie afin de faciliter au maximum qu'une per-

sonne puisse s'orienter et y fonctionner aussi positivement que possible. Pour ce faire, vous êtes invités notamment à penser le développement d'**aides externes** qui s'appuient sur les capacités de lecture préservées des personnes afin de les guider dans ce sens.



Améliorer l'espace de vie.

- Enfin, la capacité de lecture peut aussi être mobilisée pour permettre aux personnes qui présentent des difficultés de mémoire de s'aider au quotidien, par le développement d'**un**



support adapté, afin de contourner celles-ci et non de s'y confronter au quotidien. Il s'agit dans ce cas-ci de « stocker à l'extérieur, ce qui ne peut pas être stocké à l'intérieur ! »



Et concrètement, que faire à mon échelle ?

Pour terminer, nous vous proposons, dans les pages suivantes, quelques conseils et exemples d'applications concrètes des principes et valeurs partagés tout au long de ce livret.



Réaliser une composition florale pour décorer son lieu de vie.



Participer à la préparation d'un bon repas.



Quelques idées d'activités à proposer dans ce nouveau rôle de facilitateur !

Écrire ensemble l'histoire de votre famille

Demandez de raconter des souvenirs de votre enfance. La mémoire des faits anciens reste généralement bien préservée. « Raconte-moi comment c'était quand j'avais six ans. » Enregistrez ses histoires, par exemple avec votre téléphone. La fois suivante, demandez-lui de vous raconter comment c'était lorsqu'il ou elle avait six ans. Vous pourrez réécouter l'enregistrement et le retranscrire en gros caractères (utilisez volontiers de l'Arial, en taille 40, comme caractère, le plus adapté en général). Présentez-lui ensuite les deux livrets et dites-lui : « Tiens, regarde ce que j'ai écrit. Est-ce que tu veux bien les relire et me don-

ner ton avis ? » Et un autre jour, vous pourriez venir avec vos enfants. Et leurs grands-parents pourront leur faire la lecture, leur raconter les histoires de la famille. « Or, pour un grand-père ou une grand-mère, qu'est-ce qui a plus de sens que la transmission ? »

Faire une salade pour le déjeuner

Si vous avez la possibilité de venir à l'heure du déjeuner, apportez différents aliments que votre proche apprécie cuisiner. Œufs durs, tomates, avocats, pâtes froides... Demandez-lui s'il veut bien vous aider à préparer une salade : votre parent pourra peler les œufs durs, puis les couper en morceaux, ajouter les pâtes et les morceaux de tomates... Une fois que le repas sera prêt, demandez-lui : « maintenant, on mange un bout ensemble, qu'en penses-tu ? » Une manière de rendre l'heure du repas plus agréable. »

Réaliser un album photo

Autre possibilité : se munir d'un paquet de vieilles photos qui appartiennent à votre parent. Le but, lui permettre de créer un album. C'est lui qui sélectionnera les photos, choisira leur emplacement sur la page... Présentez les photos par deux et demandez-lui de choisir celle qu'il préfère. Pointez la page de l'album en l'invitant à y placer la photo, et ainsi de suite. Les seules capacités sollici-

tées seront : voir, pointer du doigt, prendre, puis poser une photo sur une page. Cela peut être une très belle idée de cadeau pour lui, ou pour un membre de la famille... Et surtout l'occasion de se remémorer des souvenirs, également lors de visites suivantes. « Tiens, c'était où là ? » « C'est qui sur cette photo ? » « Vous faisiez quoi ? »

Préparer un café pour le déguster ensemble

Pourquoi ne pas proposer à votre parent de vous aider à préparer le café ? Venez avec des grains de café et un moulin. Moudre le café est une activité extrêmement intéressante : sur le plan sensoriel, grâce aux arômes qu'il dégage, mais aussi sur le plan moteur. Après que votre parent ait moulu le café, guidez-le pour mettre le café dans un filtre et faire couler dessus de l'eau chaude. Ensuite, dégustez ensemble.

Recourir efficacement à la lecture

Si la lecture s'avère un outil puissant pour contourner certaines difficultés du quotidien ; sa mobilisation demande une approche particulière et un regard ouvert et positif afin de soutenir la bonne compréhension du message transmis.

Pour se faire, il est nécessaire d'être attentif aux éléments suivants :

- **Quel est le besoin de la personne ?** Quelle information pourrait lui faciliter la vie ? Choisissez bien, avec la personne, un message qui lui est clair et compréhensible ;
- La taille des caractères et **la lisibilité du texte** représentent une clé majeure de compréhension à la lecture. À cet égard, les caractères imprimés de taille suffisante et un message constitué de phrases courtes et de mots simples renforceront la fonctionnalité du support et donc son efficacité ;

Ça marche

C'est très bien

Je suis d'accord

mais pas toujours

J'aime faire cela

Difficile pour moi d'apprendre à lire

Observer la capacité de lecture

- Une bonne **localisation** du support développé favorisera aussi son impact positif sur le quotidien ; à ce niveau, l'enjeu est de convenir, avec la personne, d'un lieu clair et accessible. Cela pourra lui permettre d'apprendre à y recourir seul lorsqu'il en ressent le besoin.

Vous l'aurez compris, il est essentiel de pouvoir favoriser de bonnes conditions de lecture pour toutes et tous. Dans cet objectif, nous vous invi-

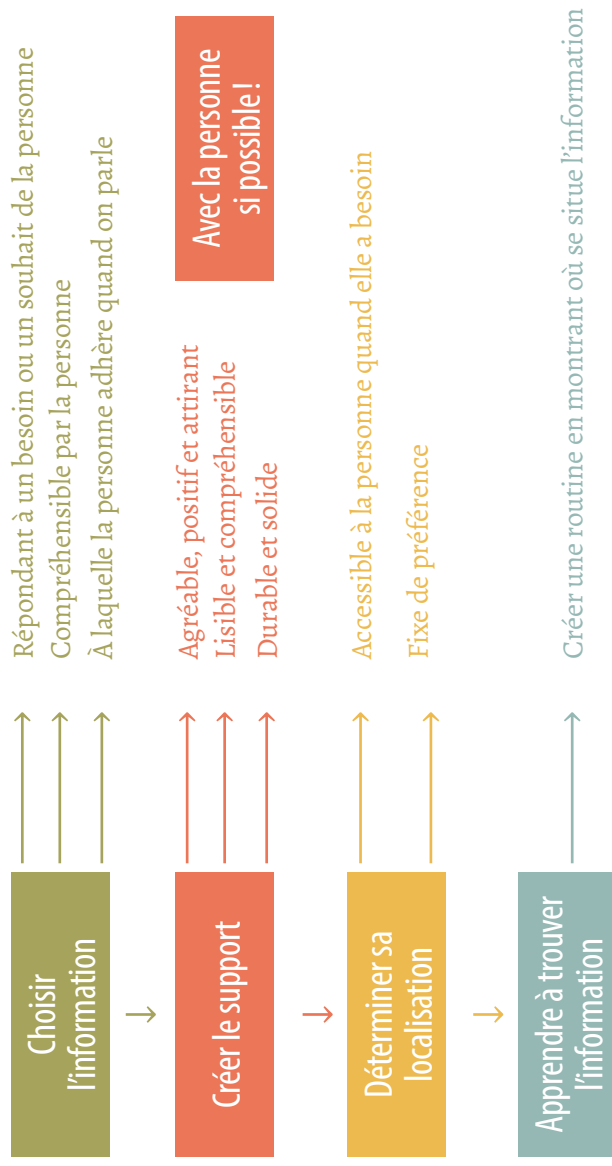
tons à adapter les écrits (taille de police, couleurs, mise en forme, etc.) et les lunettes, bien évidemment, aux capacités préservées de la personne.



Faciliter l'environnement en s'appuyant sur l'écriture.

La figure ci-dessous schématise l'application de ces principes dans la réalisation d'une aide externe pour faciliter l'utilisation de son environnement par la personne accompagnée.

Développer une aide externe étape par étape







Mot de conclusion

Ce carnet vous a présenté une introduction à l'approche Montessori adaptée aux situations de perte en autonomie vécues à domicile dans l'objectif d'apporter un regard et des pistes d'actions plus positives pour toutes et tous, qu'on soit aidant, porteur de difficultés, ou simple proche.

La vision Montessori repose sur des valeurs humanistes fortes telles que le respect, la dignité, l'égalité et la confiance, et ce, pour tout être humain, quelles que soient ses caractéristiques. Tout en continuant à œuvrer à ce changement de système, **nous vous invitons à essayer, à oser avec nous.**

Il n'existe pas de réponses toutes faites. Il s'agit avant tout d'aller à la rencontre de l'autre, dans et avec toute son humanité. Accordons-nous le droit

à l'erreur, encourageons-nous à faire, par nous-mêmes, le plus de choses possible et de vivre une vie digne qui vaille la peine d'être vécue.



Il est fondamental de leur offrir toute notre humanité, notre amour, notre confiance ; et que résonne en eux le meilleur.

- Maria Montessori -





Pour en savoir plus...

Lectures conseillées

Sur l'approche Montessori

Un livre qui vous explique les fondements de l'approche : Camp, C. (2019), *Alzheimer, une vie pleine de défis. Des solutions pratiques pour un quotidien apaisé*. France : ESF.

Un guide qui vous propose des activités adaptées à réaliser à la maison : AG&D (2019), *100 activités pour plus de vie : la méthode Montessori au service des personnes âgées*. France : ESF.

Sur les « vieux humains »

Roumanoff, C. (2015). *Le bonheur plus fort que l'oubli*. Paris : Michel Lafon.

Saint-Jean, O. & Favereau, E. (2018). *Alzheimer, le grand leurre*. Paris : Michalon.

Whitehouse, P. J. & George, D. (2009). *Le mythe de la maladie d'Alzheimer*. Paris : Solal.

Sur la vie de Maria Montessori

Standing, M. E. (2011). *Maria Montessori. Sa vie, son œuvre*. Paris : Desclée de Brouwer.



Table des matières

Introduction	5
Maria Montessori (1870-1952)	7
Qui est Maria Montessori ?	7
Une vie au service des « petits humains »	7
Cameron Camp (1952-...)	11
Qui est Cameron Camp ?	11
Senior Montessori ASBL (2016-...) : de la Méthode à la Vision	17
Les concepts clés d'un autre regard	19
Posture de facilitateur au quotidien	19
Activités	23
Le pouvoir de la lecture	27
Et concrètement, que faire à mon échelle ?	31
Quelques idées d'activités à proposer dans ce nouveau rôle de facilitateur !	33

Recourir efficacement à la lecture	36
Développer une aide externe étape par étape	39
Mot de conclusion	41
Pour en savoir plus...	43
Lectures conseillées	43