



Sérénité enveloppante

Le Noël du Bonheur

Enfin, je le réalise

Projet 2023

**Grâce à la collaboration
et au soutien financier de**

la Fédération québécoise
du loisir en institution et
de la Fondation Mirella &
Lino Saputo.



Introduction



Depuis plus de 50 ans, Le Noël du Bonheur contribue à redonner le sourire et à mettre de la joie dans le cœur des personnes non autonomes résidant dans les organismes participants, et pour qui les visites et les distractions s'avèrent rares. Par le biais d'activités, et grâce aux présents offerts lors d'événements marquants, l'organisme tend à rompre l'isolement vécu par les personnes non autonomes.



Chaque semaine, des activités sont offertes gratuitement dans les installations telles que la zoothérapie et la musicothérapie. Notre équipe travaille également à développer une gamme d'activités clés en main que les intervenants peuvent emprunter pour un temps défini dans leur milieu.

Notre organisme est à l'écoute des intervenants qui œuvrent dans les différents milieux. Nous organisons périodiquement des rencontres avec des personnes ciblées afin d'orienter nos décisions. Cela nous permet de prendre en compte les réalités de chacun et d'adapter nos initiatives pour offrir des opportunités de loisir qui répondent aux besoins spécifiques des participants. Tout en favorisant un environnement stimulant et inclusif, nous veillons également à respecter scrupuleusement les exigences en matière de sécurité et de contrôle des infections, pour garantir que le matériel pourra être utilisé.

Choix du projet

À la suite de l'une de nos rencontres avec les intervenants, nous avons entrepris une réflexion pour identifier une nouvelle activité qui répondrait à plusieurs critères essentiels selon eux.

Notre objectif était donc d'offrir une activité sensorielle adaptée aux besoins changeants de la clientèle, qui puisse être disponible en continu, soit 7 jours sur 7, et particulièrement en soirée.

Nous souhaitions également soutenir les responsables en loisir dans leurs tâches quotidiennes en leur fournissant des options flexibles. Cette nouvelle activité devait donc pouvoir être réalisée en petit groupe ou de manière individuelle, tout en permettant de rejoindre un maximum de résidents, peu importe leur condition. Finalement, elle devait être assez facile à prendre en main pour pouvoir être animée par un membre de famille, un bénévole ou le personnel soignant.

Lors de nos réflexions, deux articles nous sont rapidement revenus en tête. Le premier est le Hug, découvert lors du Salon des exposants de la FQLI en 2022., Celui-ci avait retenu notre attention pour son approche innovante et son effet apaisant sur la clientèle.



Le second est la harpe-lyre, qui avait marquée les esprits grâce au témoignage inspirant d'un intervenant dans le groupe de discussion des régions de Québec/Chaudière-Appalaches. Ces deux choses semblaient parfaitement répondre aux critères que nous avons définis pour notre nouvelle activité et représenterait dès lors, la base de notre projet.

Description du projet

Après avoir identifié ces deux articles, nous avons exploré les éléments à ajouter au projet afin de stimuler un maximum de sens, tout en gardant à l'esprit que la simplicité de l'animation devait rester une priorité. Nous avons veillé à ce que tout soit facile à utiliser, sans nécessiter de formation particulière, et accessible à plusieurs clientèles.

Parmi les ajouts envisagés, nous avons inclus un projecteur pour créer un visuel apaisant, une musique d'ambiance harmonieuse qui se marie bien avec le son de la harpe, ainsi que des huiles essentielles pour enrichir l'expérience sensorielle et offrir un environnement relaxant et complet.



Nous étions conscients de la complexité de distribuer un contenu musical gratuitement sans être soumis aux droits d'auteur. C'est pourquoi, nous avons pris la décision de créer nous-mêmes les trames sonores, afin de garantir qu'elles puissent circuler librement et sans contrainte.

L'idée d'ajouter des voix à la musique est ensuite venue pour guider l'activité, en particulier pour la personne qui joue de la harpe. Nous avons donc enregistré des trames sonores spécifiquement conçues pour être utilisées dans trois contextes distincts : l'animation d'activités de groupe, individuelles, et sans harpe. Cette dernière option nous semblait essentielle, car nous savons que ce n'est pas forcément tout le monde qui est à l'aise pour jouer de la musique. Les voix servent ainsi à accompagner et à faciliter l'expérience, tout en offrant une alternative pour ceux qui préfèrent simplement se laisser porter par l'ambiance avec un Hug.

Création des bacs



Nous avons donc, à ce stade, défini le cœur de notre projet. Pour répondre efficacement à la demande pour des animations en petit groupe ou en individuel, nous avons conçu des boîtes de l'activité Sérénité enveloppante. Ces bacs, sont pour nous la solution optimale face à de multiples enjeux logistiques et pratiques. Ils maximisent l'espace de rangement grâce à leur design compact, sont facilement manipulables et transportables, et centralisent en un seul point l'ensemble du matériel requis pour l'animation.

Chaque bac contient cinq Hugs, un projecteur, une fiole d'huile essentielle, une harpe Lyre, un haut-parleur Bluetooth ainsi qu'un guide d'utilisation et une tablette numérique pour sélectionner les trames sonores.

Nous vous conseillons d'ajouter un bloc de recharge avec de multiples prises pour faciliter le rechargement des batteries de vos hugs, ainsi qu'une rallonge afin de pouvoir placer le projecteur de manière optimale dans votre pièce. Un diffuseur pour vos huiles essentielles serait également un complément idéal pour créer une ambiance encore plus apaisante et immersive.



Le matériel

3 éléments clés



Harpe-lyre

Sérénité sonore

- Explorer la résonance et le silence.
- Instrument intuitif.
- Apporte relaxation et détente.

HUG by laugh

Eugeria

- Développé par des chercheurs et spécialement conçu pour des personnes atteintes de troubles neurocognitifs.
- Outil sensoriel apaisant.
- Aide à calmer l'agitation chez le résident.
- Soulage l'anxiété et diminue la solitude.
- Corps souple et doux procurent embrassade apaisante.
- Lavable à la machine.



Projecteur

Amazon

- Facilite la concentration.
- Apaise et captive l'attention.
- Favorise l'état de relaxation.

Déroulement de l'activité

Nous disposons de quatre bacs de matériel que les installations partenaires peuvent emprunter pour une période de deux semaines. Afin de leur faciliter la tâche, nous assurons le transport du matériel. Pendant la durée de l'emprunt, les gens libres d'utiliser l'activité selon leurs besoins et préférences, afin de maximiser son impact auprès des résidents.

Animation en petit groupe

Il est suggéré, pour son utilisation en groupe, de la réaliser avec un maximum de six personnes. Installez-vous dans une pièce à faible luminosité, équipée d'un projecteur qui simule un ciel étoilé, créant ainsi une atmosphère apaisante propice à la relaxation.



Cinq participants se voient remettre une peluche lestée, qui produit le son d'un battement de cœur procurant ainsi l'effet d'un câlin enveloppant. Le sixième participant débute dans le rôle du musicien.

Lancez l'enregistrement sonore pour débiter l'animation. Chacun leur tour, les participants seront invités à utiliser la harpe quelques minutes.

Animation en individuel

Cette activité peut aussi être offerte en individuel, dans la chambre d'un résident, en utilisant la piste audio produite pour ce type d'intervention. En collaboration avec un bénévole, un parent ou un intervenant, l'activité peut aussi favoriser la détente du résident dans son intimité. Alors que le résident prend le HUG by Laugh, l'invité joue le rôle de musicien.



Lorsque vous optez pour une animation à la chambre, nous vous conseillons de préparer votre matériel à l'avance sur un chariot. Cela vous permettra de gagner du temps lors de vos interventions. Il vous suffit de placer le projecteur et votre tablette numérique sur la partie supérieure du chariot, tout en mettant vos accessoires juste au-dessous. Une fois dans la chambre, il ne vous restera plus qu'à trouver la prise adéquate pour que les projections soient visibles au plafond, sans que le résident ait à se contorsionner.

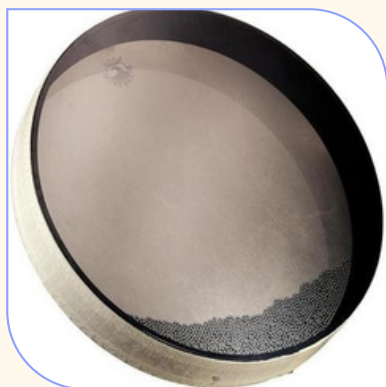


N'oubliez pas de créer une ambiance tamisée. Après avoir expliqué l'activité aux résidents, allumez le projecteur, fermez la porte et toutes les autres sources de stimulation comme la télévision ou la radio. Veillez également à tirer les rideaux afin de profiter pleinement des jeux de lumière. Pensez à appliquer un peu d'huile essentielle sur le cou du Hug et à démarrer le cœur avant de le remettre au résident.

Conseils

Harpe

Nous avons choisi la harpe-lyre pour son son apaisant et sa capacité à produire des mélodies harmonieuses. Cependant, nous sommes conscients que cet instrument n'est pas à la portée de tous en raison de son coût. C'est pourquoi, nous avons préparé un enregistrement audio où nous jouons de la harpe, ce qui ne nécessite pas d'instrument de votre part.



Néanmoins, nous croyons fermement aux bienfaits d'impliquer les résidents et de les encourager à exprimer leur créativité et leurs talents artistiques. Dans cette optique, nous vous proposons une alternative : le tambour océan. Cet instrument est moins coûteux, tout aussi facile à maîtriser et s'accorde parfaitement avec l'ambiance de détente que nous souhaitons créer.

Hug

N'oubliez pas de recharger le cœur des Hug à la fin de votre activité pour éviter de manquer de batterie lors de la prochaine séance. Il est également recommandé de nettoyer votre peluche, surtout si vous y avez appliqué des huiles essentielles.

Projecteur

Les projections au plafond peuvent être difficiles à réaliser dans les petites pièces, ce qui oblige les résidents à se tordre le cou pour admirer les jeux de lumière. Si vous ne pouvez pas reculer suffisamment les résidents ou le projecteur, envisagez de diriger la lumière vers le mur ou le sol afin d'assurer le confort de vos participants.

Enregistrements audio

La pièce maitresse de l'activité

Les enregistrements sont des parcours auditifs immersifs et multisensoriels. Ils simulent les sons de la nature avec un guide pour diriger les différentes étapes dans l'utilisation des outils dont la harpe-lyre.

Pendant l'animation, le musicien sera appelé à jouer des cascades de notes ou une seule corde pour expérimenter les différentes sonorités de l'instrument et son impact sur la détente du groupe.

Cette activité clés en main, animée par la voix, est facile à mettre en place pour tous et ne nécessite aucune compétence particulière.

Code QR de présentation du bac pour l'animateur.





Animation de groupe

Voici le code QR qui vous mènera à l'audio pour une animation destinée à un groupe de 3 à 6 personnes, d'une durée de 35 à 40 minutes. Scannez le code pour accéder facilement au contenu et profiter d'un moment convivial et apaisant avec les résidents.



Animation individuelle

Voici le code QR qui vous dirigera vers l'audio pour une animation impliquant un résident et un accompagnateur, d'une durée d'environ 15 minutes. Scannez le code pour accéder à cette ressource et créer un moment relaxant et immersif pour le résident.

À venir

Sans harpe

Voici le code QR qui vous permet de réaliser une animation sans la harpe, et ce, que ce soit en formule individuelle ou en groupe. Cette animation dirigée a une durée de 15 à 20 minutes. Scannez le code pour accéder à cette ressource et offrir un moment agréable et ressourçant.

Budget

Pour réaliser un projet similaire dans votre centre, voici le budget nécessaire considérant que vous aurez probablement besoin que d'un seul bac d'animation. Cependant, il serait judicieux de prévoir l'achat d'un diffuseur ainsi que de rallonges ou de prises électriques selon vos besoins.

5 peluches thérapeutiques Hug by Laugh
1 harpe-lyre
1 projecteur de plafond
1 haut-parleur
1 bac de transport
1 bouteille d'huile essentielle

Coût d'un ensemble : 1 383 \$



Retours

Les établissements qui ont expérimenté cette activité jusqu'à présent ont fait des retours positifs, confirmant les bienfaits et l'aspect apaisant pour les résidents. Ils ont particulièrement apprécié la façon dont l'activité sollicite plusieurs sens en une seule intervention, ainsi que la facilité avec laquelle elle peut être mise en œuvre. De plus, il a été confirmé qu'un bénévole ou un préposé peut aisément animer cet atelier, rendant l'expérience accessible à tous et un ajout inestimable pour un milieu de vie. Nous espérons donc que cela vous donnera le goût de vous aussi développer ce projet et que nos enregistrements feront votre bonheur.

