

# Opulse

Marie Dobignies, Pascal Antoine



**OPULSE, un site d'accompagnement en ligne pour les proches-aidants centré sur le bien-être, l'acceptation et l'engagement**

## Proches-aidants

---

*« la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » (COFACE, 2009)*



## Proches-aidants

---

*« la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » (COFACE, 2009)*



**70%** des conjoints-aidants consacrent plus de six heures par jour à l'accompagnement de leur proche malade ce qui amène

## Proches-aidants

---

*« la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » (COFACE, 2009)*



**70%** des conjoints-aidants consacrent plus de six heures par jour à l'accompagnement de leur proche malade ce qui amène

**41%** d'entre eux à déclarer ne plus avoir du tout de temps libre

*Thomas, 2002*

## Proches-aidants

« la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » (COFACE, 2009)



**70%** des conjoints-aidants consacrent plus de six heures par jour à l'accompagnement de leur proche malade ce qui amène

**41%** d'entre eux à déclarer ne plus avoir du tout de temps libre

*Thomas, 2002*

- Renforcement de la relation entre le proche-aidant et la personne aidée
- Sentiment d'utilité et de satisfaction
- Nouvelles compétences et ressources, capacité d'ajustement à la situation

*Lloyd & al., 2016*

## Proches-aidants

« la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » (COFACE, 2009)



**70%** des conjoints-aidants consacrent plus de six heures par jour à l'accompagnement de leur proche malade ce qui amène

**41%** d'entre eux à déclarer ne plus avoir du tout de temps libre

*Thomas, 2002*

- Renforcement de la relation entre le proche-aidant et la personne aidée
- Sentiment d'utilité et de satisfaction
- Nouvelles compétences et ressources, capacité d'ajustement à la situation

*Lloyd & al., 2016*

- Difficultés liées à la maladie → sentiment de « fardeau »
- Risques accrus de problèmes de santé physiques
- Vécu subjectif (stress, anxiété, symptômes dépressifs)

*Le Priol & al., 2014*

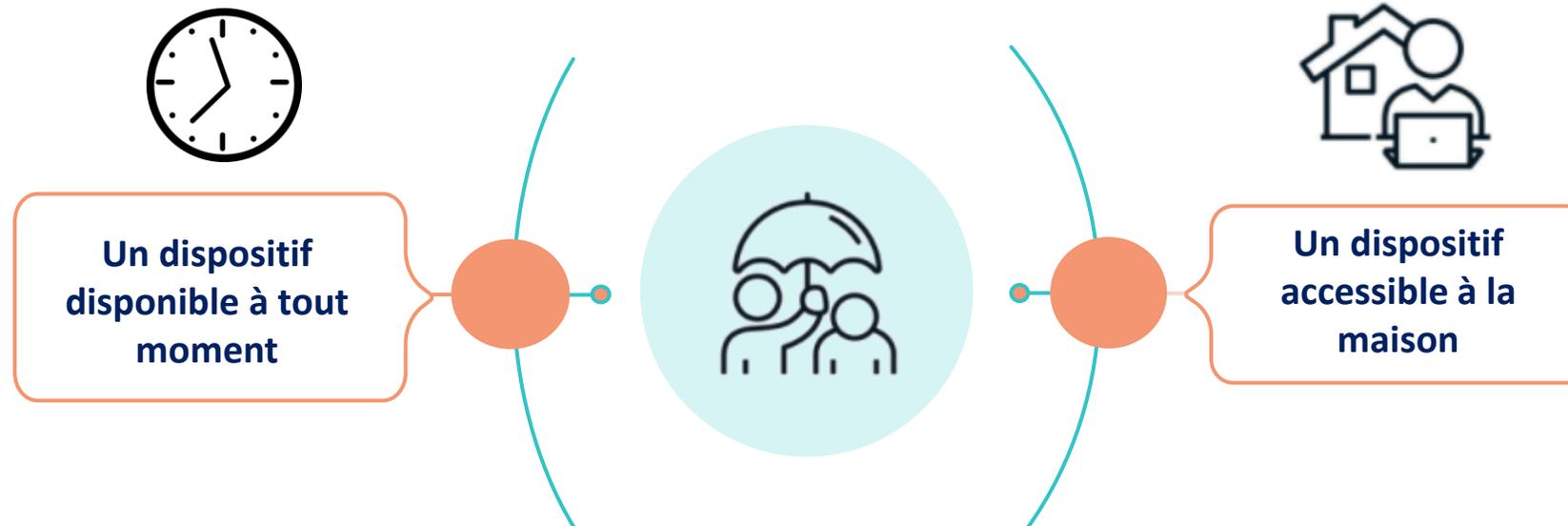
## Interventions en ligne : un dispositif s'adaptant aux contraintes des proches-aidants

- Facile d'accès
- Adultes de plus en plus connectés, même après 65 ans
- Large variété de supports



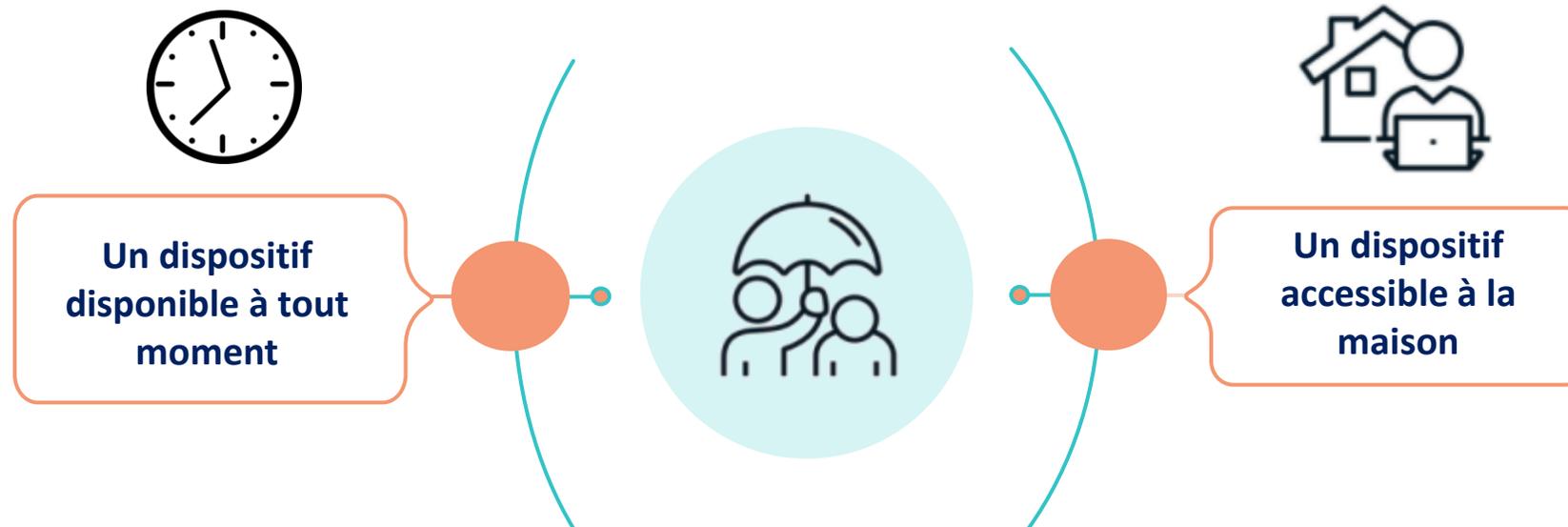
## Interventions en ligne : un dispositif s'adaptant aux contraintes des proches-aidants

- Facile d'accès
- Adultes de plus en plus connectés, même après 65 ans
- Large variété de supports



## Interventions en ligne : un dispositif s'adaptant aux contraintes des proches-aidants

- Facile d'accès
- Adultes de plus en plus connectés, même après 65 ans
- Large variété de supports



**Complémentaire aux ressources présentes sur différents territoires**

**Proposer des approches novatrices pour ...**

---

- Répondre aux besoins des aidants
- Prendre en compte les aspects positifs de la relation aidant-aidé
- Promouvoir une modification généralisée de l'attitude et du comportement

## Proposer des approches novatrices pour ...

- Répondre aux besoins des aidants
- Prendre en compte les aspects positifs de la relation aidant-patient
- Promouvoir une modification généralisée de l'attitude et du comportement

### Pleine conscience

Connexion avec l'instant présent

Prise de recul sur les pensées négatives, la charge mentale



*Paller et al., 2015 ; Hurley et al., 2014 ; Jain et al., 2014 ; Whittebird et al., 2012*

### Psychologie positive

Tourner son attention vers le positif

Prendre du temps pour soi/ prendre soin de soi

Développer ses qualités et ses ressources



*Dowling et al., 2014 ; Antoine, 2022*

### Thérapie d'acceptation

Accepter ce qui est au-delà de son contrôle

S'engager dans des actions qui sont en adéquation avec ses valeurs



*Marquez-Gonzalez et al., 2010 ; Losada et al., 2015*

## Une étude de faisabilité

---



### Objectifs principaux

- Estimer la proportion de participants qui terminent le programme de huit semaines (qui atteignent le post-test), globalement et pour chaque groupe
- Estimer la proportion d'activités réalisées par les participants qui terminent le programme, globalement et pour chaque groupe

## Une étude de faisabilité

---



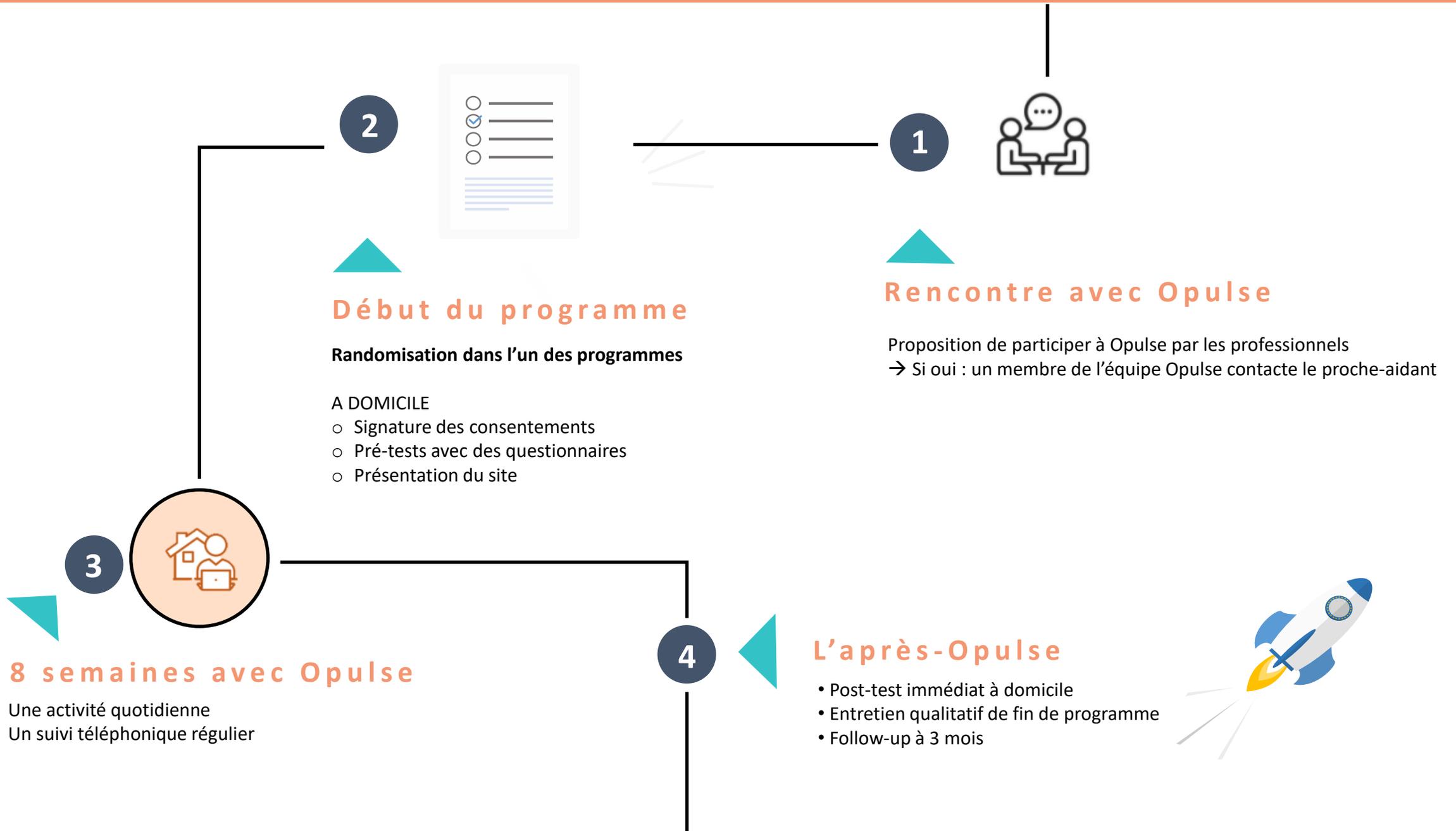
### Objectifs principaux

- Estimer la proportion de participants qui terminent le programme de huit semaines (qui atteignent le post-test), globalement et pour chaque groupe
- Estimer la proportion d'activités réalisées par les participants qui terminent le programme, globalement et pour chaque groupe



### Objectifs secondaires

- Comprendre l'expérience des participants
- Mesurer les changements dans les caractéristiques psychologiques des participants





## WEBSITE

1. Une inscription sur le site internet [www.opulse.fr](http://www.opulse.fr) avec un identifiant et un mot de passe

opulse  
C'est le bien-être, c'est nous.

PROGRAMME ÉQUIPE PARTENAIRES [About the program](#)  [NOUS CONTACTER](#)

Vous avez déjà un identifiant, rejoignez votre espace personnel en vous connectant ci-dessous avec votre e-mail.

+

+

+

+

+

Mon identifiant \*

...

Mon mot de passe \*

...

[Afficher mon mot de passe](#)

Se souvenir de moi

[Connexion](#)

[? Mot de passe oublié ?](#)

LE PROGRAMME POUR S'OUVRIR À DE NOUVELLES RESSOURCES

 **Qu'est-ce que le programme OPULSE ?**  
Créé par une équipe de chercheurs et psychologues, l'objectif du programme est de proposer chaque jour une activité courte pour améliorer le bien-être et diminuer le stress des personnes qui accompagnent un proche touché par la maladie d'Alzheimer ou un trouble apparenté.

 **20 minutes par jour pour soi ! Faites-en l'expérience**  
Profitez de nos activités centrées sur l'instant présent et son appréciation, vous apportent connaissances et informations. Mettez des activités plaisantes, en relation avec vos qualités et vos ressources intérieures. Engagez des actions basées sur ce qui est important pour vous.

 **À quel je m'engage ?**  
Ce site est entièrement gratuit. Pour bénéficier de votre espace personnel, il vous suffit de prendre contact avec l'équipe de recherche [ici](#). Après vérification que ce site est bien fait pour vous, vous pourrez profiter pleinement des activités quotidiennes.

[Plus d'infos sur le programme](#)

1. Une inscription sur le site internet [www.opulse.fr](http://www.opulse.fr) avec un identifiant et un mot de passe
2. La découverte de l'activité du jour

The screenshot displays the Opulse website interface. At the top, the logo 'Opulse' is visible with the tagline 'S'ouvrir à de nouvelles ressources'. Below the logo is a navigation bar with the following items: 'Bienvenue Clotilde', 'Continuer mes activités', 'Cycle 1 - Étape 0/6', 'Mon tableau de bord', and 'Se déconnecter'. The main content area is titled 'A.1.1 Être attentif à la radio intérieure'. On the left side, there is a sidebar with the following sections: 'Préparer ma séance' (15 min, Seule, En intérieur, En extérieur) and 'Matériel' (Papier et stylo, Écouteurs / enceintes). The main content area contains the following text: 'Cette semaine commence par une métaphore. Cela va nous aider à comprendre notre façon de fonctionner, nos difficultés et cela sert de point de départ pour des activités de plus en plus concrètes. Pour cela, nous vous avons préparé un enregistrement à écouter. Pour le bon déroulement de l'activité, nous vous recommandons de mettre en marche les haut-parleurs ou de prendre des écouteurs. N'hésitez pas à ajuster le volume sonore pour que l'activité soit confortable pour vous. Avant de commencer, il est préférable de s'assurer de ne pas être dérangé-e une dizaine de minutes. Si néanmoins vous étiez interrompu-e, vous pouvez tout à fait mettre en pause et reprendre plus tard. Vous êtes prêt-e ?' Below the text is a large blue button labeled 'LANCER L'ACTIVITÉ'. At the bottom, there is a note: 'Si vous le souhaitez, vous pourrez réécouter cet enregistrement à tout moment dans votre tableau de bord. Aujourd'hui munissez-vous d'une feuille et quand votre esprit, votre radio intérieure se déclenche, notez en quelques mots ce que votre esprit, votre radio intérieure, vous dit, vous explique, ce qu'elle vous pose comme question et ses commentaires. Nous utiliserons ces informations dès demain.'

# WEBSITE

1. Une inscription sur le site internet [www.opulse.fr](http://www.opulse.fr) avec un identifiant et un mot de passe
2. La découverte de l'activité du jour
3. Une évaluation de l'activité

C'est fait, je donne mon avis

Quel a été votre ressenti (du moins au plus positif)

☆☆☆☆☆

Quelques mots à partager \*

Vous préférez nous dire quelques mots plutôt que de les écrire ?

 Démarrer Pause Stop

Valider mon avis

Je le ferai plus tard

Je ne ferai pas cette activité

- Guidances:

- Respiration
- Scan corporel
- Mouvements
- Compassion et bienveillance
- ...



Plaine  
conscience

- Guidances:

- Respiration
- Scan corporel
- Mouvements
- Compassion et bienveillance
- ...

Pleine  
conscience

Psychologie  
positive

- Gratitude
- Utilisation des forces
- Pardon
- ...

- Guidances:

- Respiration
- Scan corporel
- Mouvements
- Compassion et bienveillance
- ...

Pleine  
conscience

Psychologie  
positive

- Gratitude
- Utilisation des forces
- Pardon
- ...

ACT

- Métaphore hebdomadaire
- Défusion
- Clarification des valeurs
- ...

- Guidances:

- Respiration
- Scan corporel
- Mouvements
- Compassion et bienveillance
- ...

Pleine  
conscience

- Gratitude
- Utilisation des forces
- Pardon
- ...

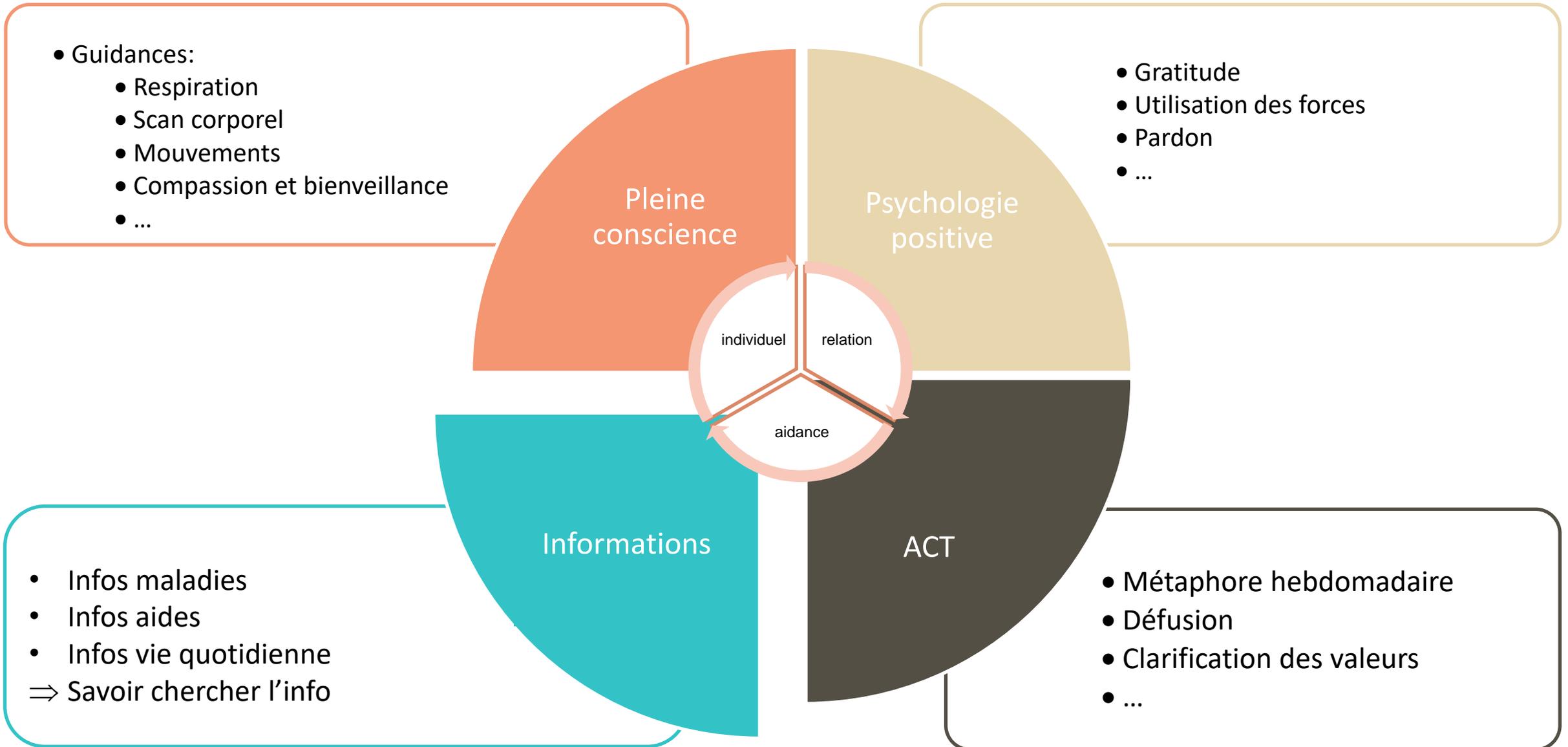
Psychologie  
positive

- Infos maladies
  - Infos aides
  - Infos vie quotidienne
- ⇒ Savoir chercher l'info

Informations

ACT

- Métaphore hebdomadaire
- Défusion
- Clarification des valeurs
- ...



## Programme pleine conscience : semaine 2 jour 2 – l'ouverture aux sens, le toucher

### Préparer ma séance



15 min



À plusieurs



En intérieur



Après avoir fait appel aux cinq sens hier, explorons ensemble les sensations liées au toucher aujourd'hui.

Alors que vous accompagnez votre proche, de la même manière que vous le faites habituellement, prenez quelques instants pour bien prendre conscience des moments où votre peau rentre en contact avec la sienne.



# Programme pleine conscience : semaine 2 jour 2 – l'ouverture aux sens, le toucher

## Préparer ma séance



15 min



À plusieurs



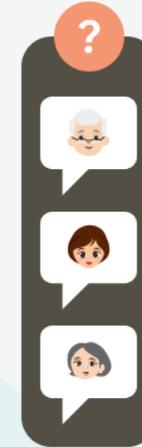
En intérieur



Après avoir fait appel aux cinq sens hier, explorons ensemble les sensations liées au toucher aujourd'hui.

Alors que vous accompagnez votre proche, de la même manière que vous le faites habituellement, prenez quelques instants pour bien prendre conscience des moments où votre peau rentre en contact avec la sienne.

Peut-être y-a-t-il des moments où vous lui prenez la main ? le bras ? Si c'est le cas, portez votre attention sur les sensations liées à ce toucher. Peut-être ressentez-vous des sensations de contact, de pression ? des sensations liées à la température ? à l'humidité ou à la sécheresse ? à la fermeté ? à la douceur ? au caractère rugueux de certains endroits ?



# Programme pleine conscience : semaine 2 jour 2 – l'ouverture aux sens, le toucher

## Préparer ma séance



15 min



À plusieurs



En intérieur

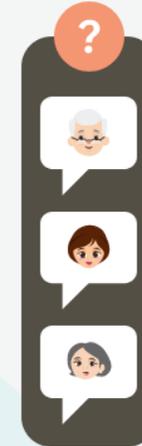


Après avoir fait appel aux cinq sens hier, explorons ensemble les sensations liées au toucher aujourd'hui.

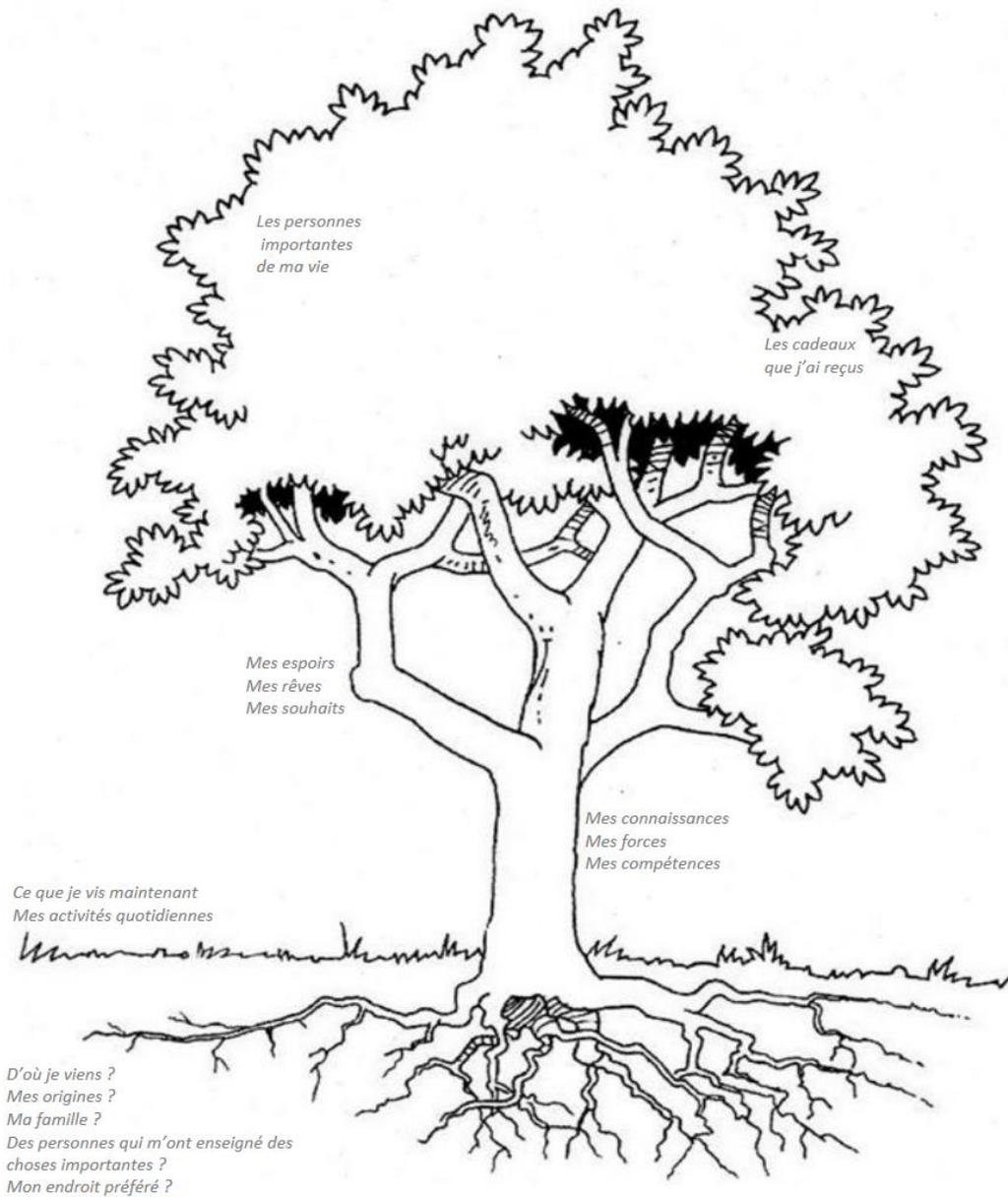
Alors que vous accompagnez votre proche, de la même manière que vous le faites habituellement, prenez quelques instants pour bien prendre conscience des moments où votre peau rentre en contact avec la sienne.

Peut-être y-a-t-il des moments où vous lui prenez la main ? le bras ? Si c'est le cas, portez votre attention sur les sensations liées à ce toucher. Peut-être ressentez-vous des sensations de contact, de pression ? des sensations liées à la température ? à l'humidité ou à la sécheresse ? à la fermeté ? à la douceur ? au caractère rugueux de certains endroits ?

Pour poursuivre cette expérience, vous pouvez, si votre proche est d'accord, appliquer une crème hydratante ou lui faire un massage des mains (l'huile de tournesol est parfaite pour cela). Auquel cas, portez bien votre attention sur les sensations qui surviennent, et si vous vous rendez compte que votre attention est entraînée par vos pensées ou par tout autre chose, revenez doucement, à cet instant de partage avec votre proche.



# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

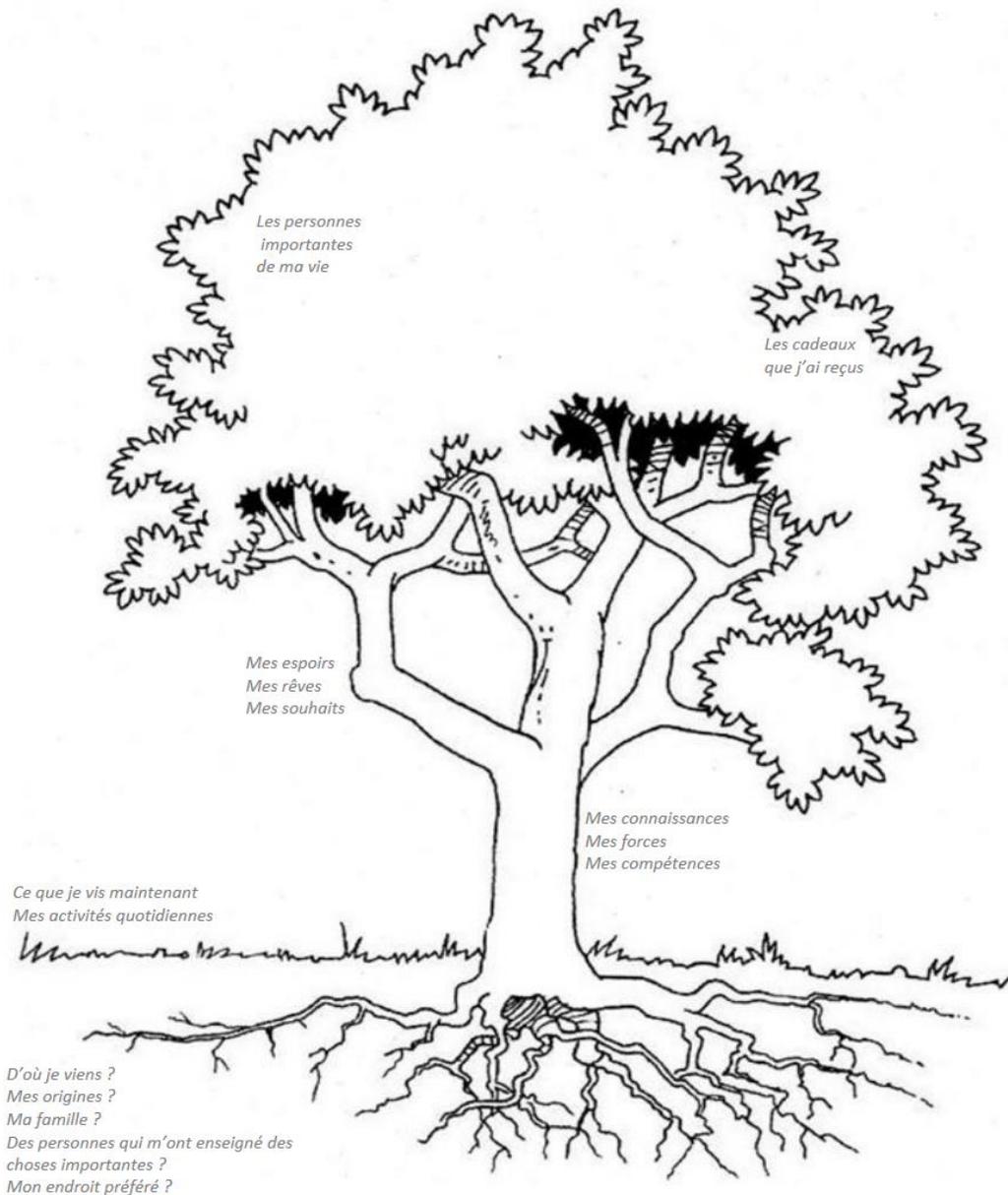
## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

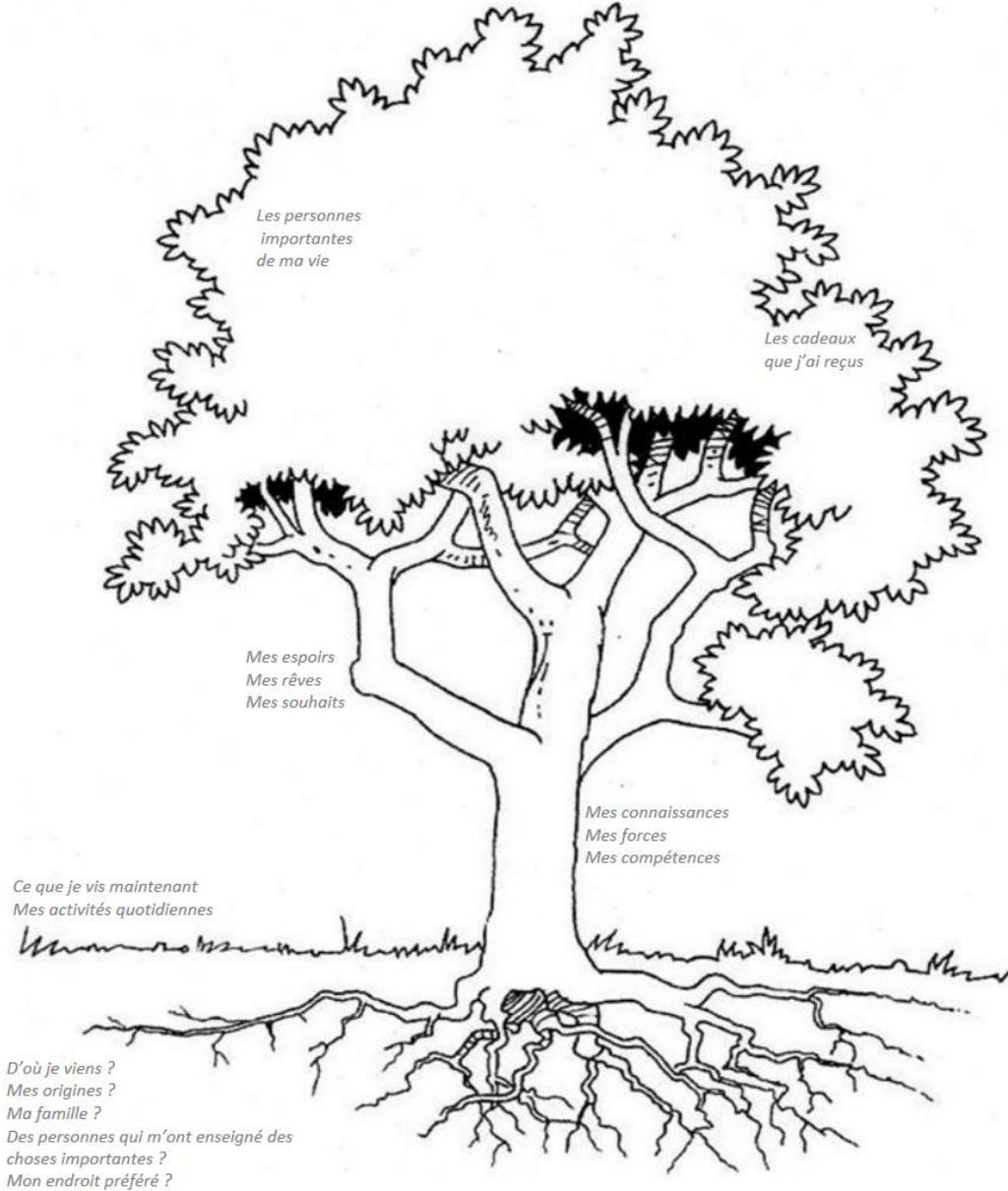
 Crayons de couleur ou feutres

Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l’arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

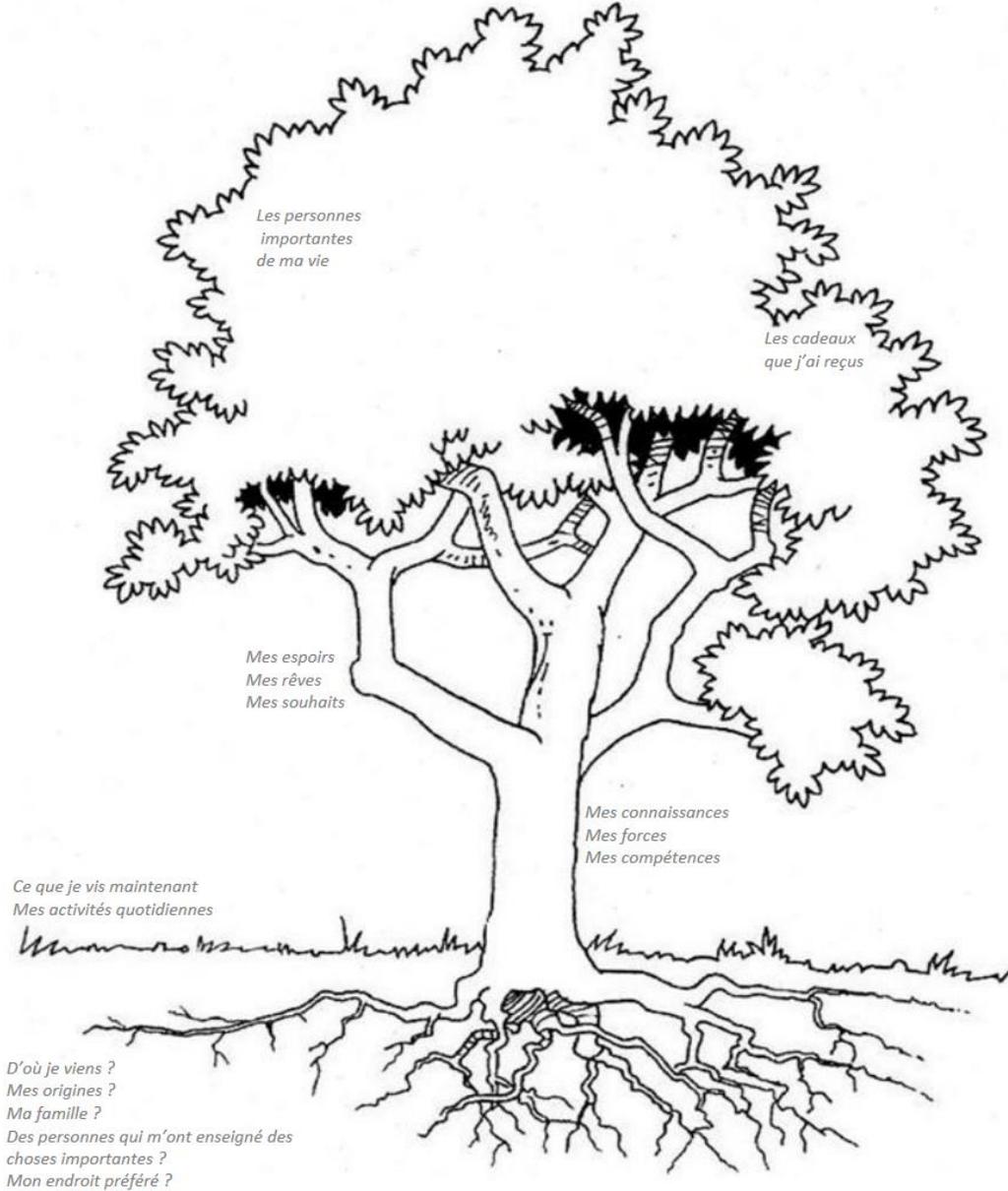
Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

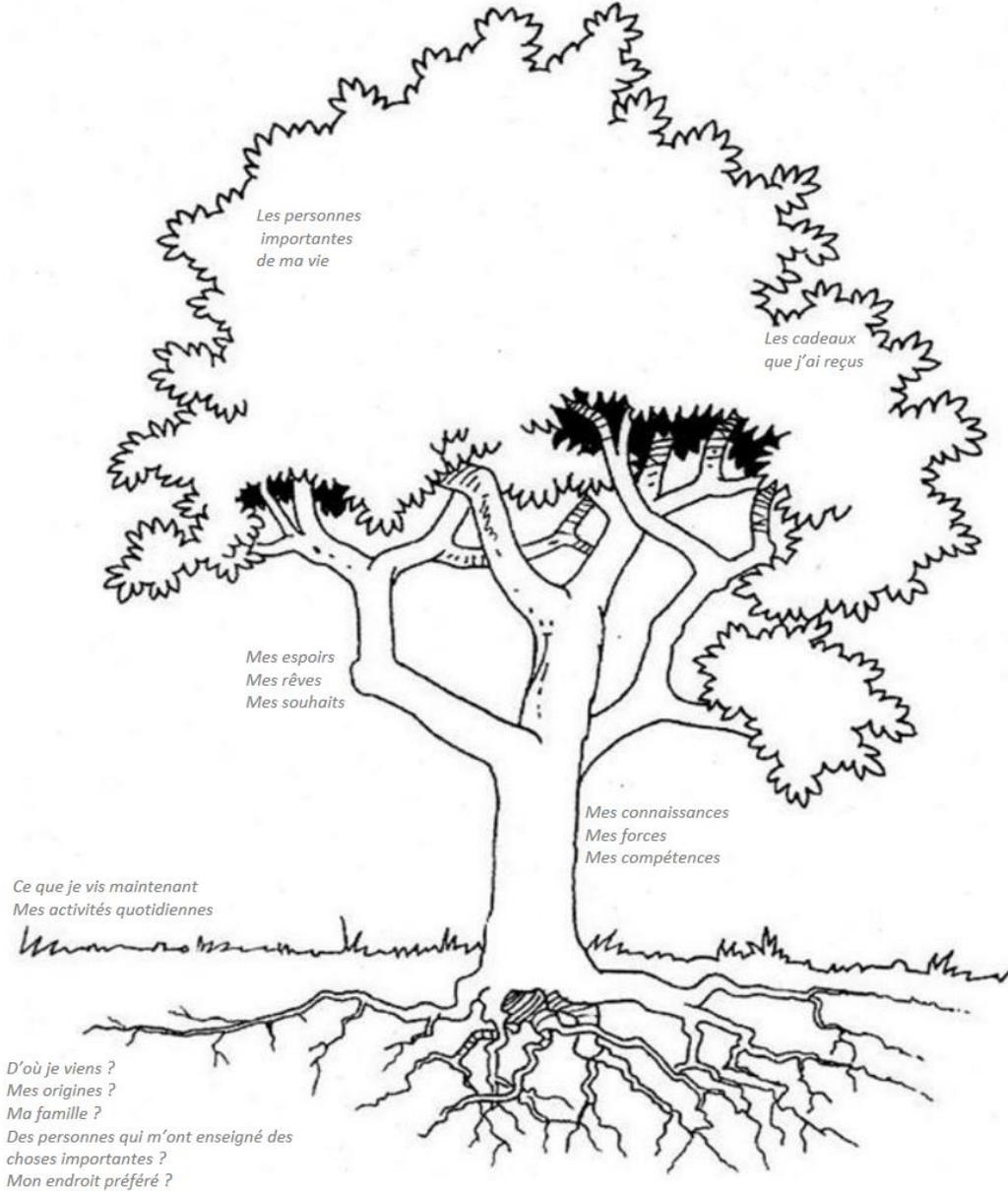
Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?
- Le sol : le sol représente ce que vous vivez maintenant et les activités dans lesquelles vous êtes engagés au quotidien, lesquelles sont-elles ?

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

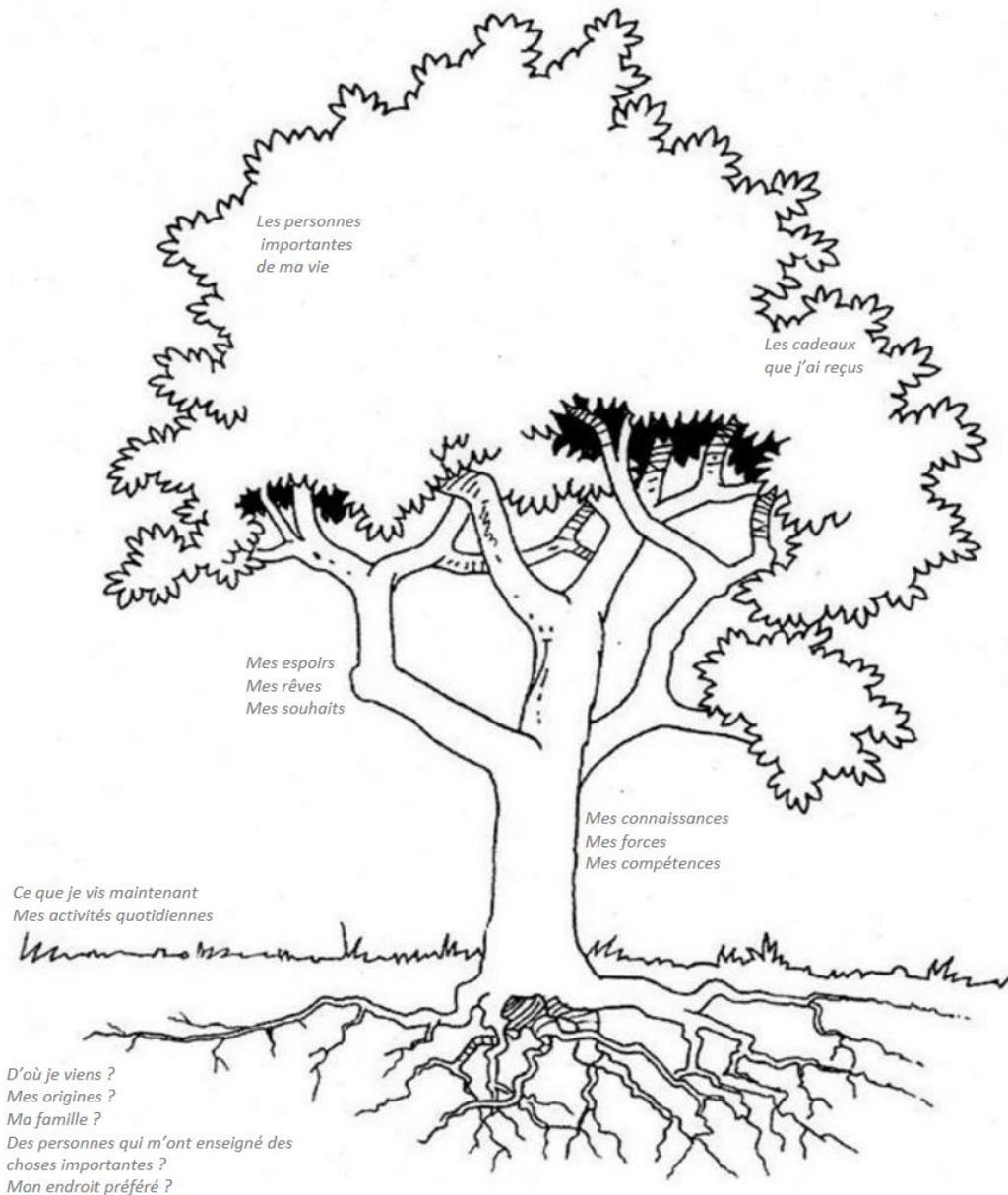
Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?
- Le sol : le sol représente ce que vous vivez maintenant et les activités dans lesquelles vous êtes engagés au quotidien, lesquelles sont-elles ?
- Le tronc : il représente les connaissances, les forces et les compétences que vous détenez (e.g., la capacité de s'occuper de quelqu'un, l'amour, la gentillesse, le courage), ainsi que ce dans quoi vous êtes bonne (e.g., la cuisine, les maths, la marche à pied, l'administratif).

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

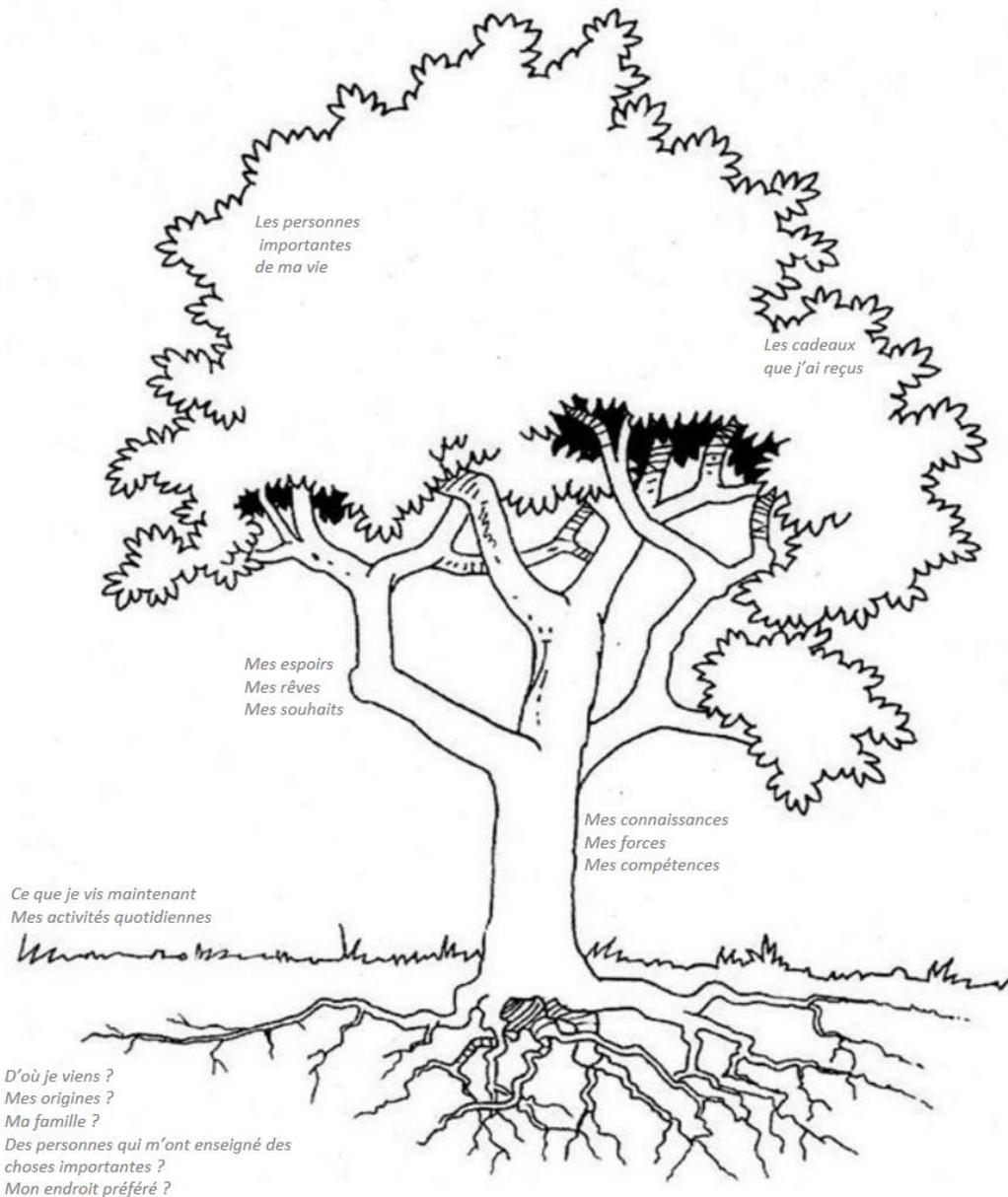
Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?
- Le sol : le sol représente ce que vous vivez maintenant et les activités dans lesquelles vous êtes engagés au quotidien, lesquelles sont-elles ?
- Le tronc : il représente les connaissances, les forces et les compétences que vous détenez (e.g., la capacité de s'occuper de quelqu'un, l'amour, la gentillesse, le courage), ainsi que ce dans quoi vous êtes bonne (e.g., la cuisine, les maths, la marche à pied, l'administratif).
- Les branches : elles représentent les espoirs, les rêves, les souhaits que vous pouvez avoir pour la suite de votre vie et dans votre relation d'aide.

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

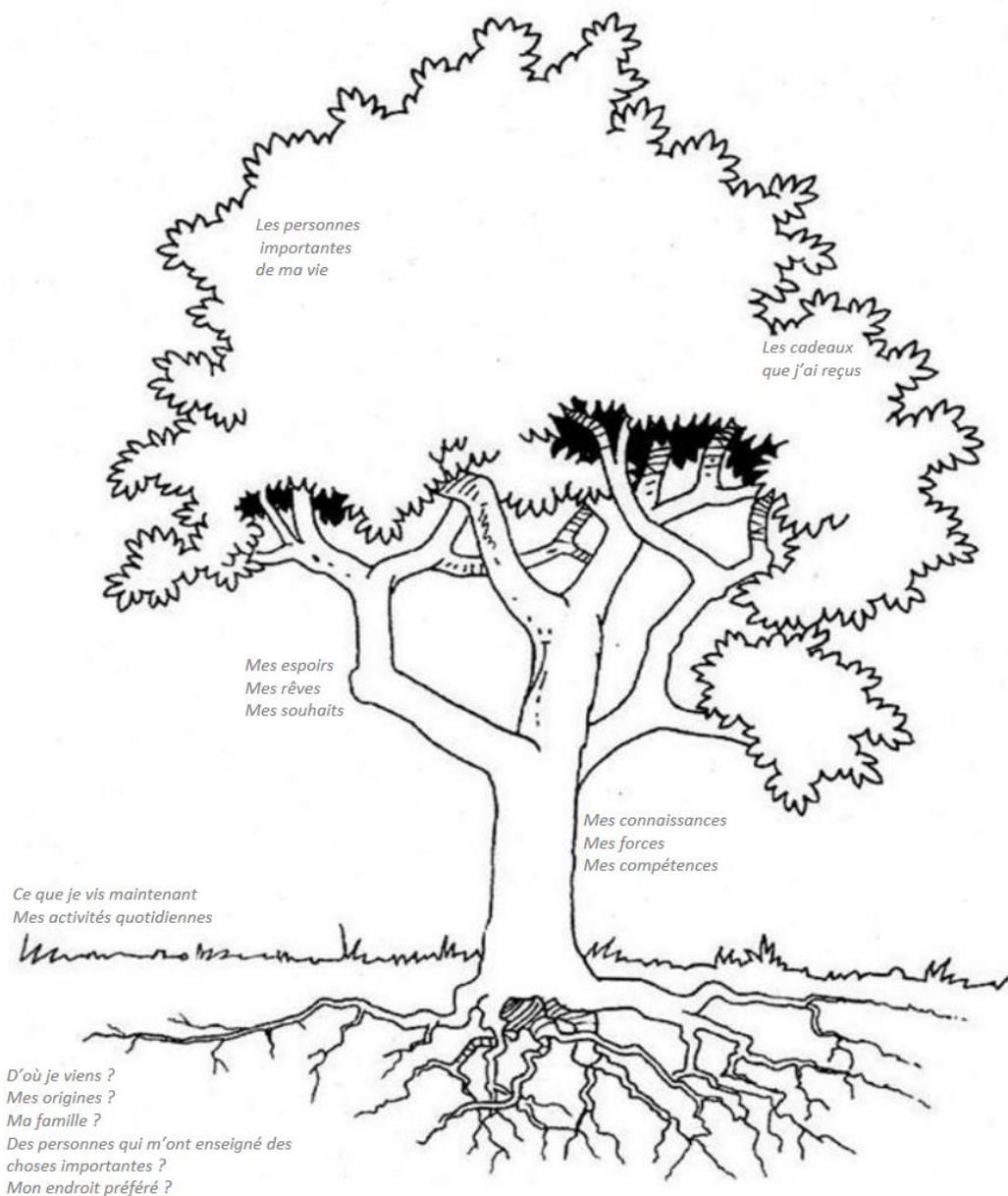
Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?
- Le sol : le sol représente ce que vous vivez maintenant et les activités dans lesquelles vous êtes engagés au quotidien, lesquelles sont-elles ?
- Le tronc : il représente les connaissances, les forces et les compétences que vous détenez (e.g., la capacité de s'occuper de quelqu'un, l'amour, la gentillesse, le courage), ainsi que ce dans quoi vous êtes bonne (e.g., la cuisine, les maths, la marche à pied, l'administratif).
- Les branches : elles représentent les espoirs, les rêves, les souhaits que vous pouvez avoir pour la suite de votre vie et dans votre relation d'aide.
- Les feuilles : elles représentent les personnes importantes de votre vie, vivantes ou décédées.

# Programme psychologie positive : semaine 3 jour 1 – l'arbre de vie



## Préparer ma séance

 20 min

 Seule

 En intérieur

## Matériel

 Papier et stylo

 Imprimante

 Crayons de couleur ou feutres

Pensez à un arbre, à ses racines, à son tronc, à ses branches, à ses feuilles, à ses fleurs, ses fruits, ... Imaginez que chaque partie de l'arbre représente quelque chose de votre vie.

Prenez une feuille blanche sur laquelle vous pouvez dessiner cet arbre. Si vous ne souhaitez pas dessiner cet arbre, vous pouvez imprimer [le modèle d'arbre en cliquant ici](#).

Portez votre attention sur les différentes parties de l'arbre et complétez le dessin en répondant aux questions ci-dessous, et en écrivant directement sur le dessin les éléments qui vous paraissent pertinents.

- Les racines : d'où viennent-elles ? d'un village, d'une ville, d'un pays ? d'une famille ? de personnes qui vous ont transmis des choses ? d'un endroit préféré à la maison ? d'une chanson ou d'une danse préférée ?
- Le sol : le sol représente ce que vous vivez maintenant et les activités dans lesquelles vous êtes engagés au quotidien, lesquelles sont-elles ?
- Le tronc : il représente les connaissances, les forces et les compétences que vous détenez (e.g., la capacité de s'occuper de quelqu'un, l'amour, la gentillesse, le courage), ainsi que ce dans quoi vous êtes bonne (e.g., la cuisine, les maths, la marche à pied, l'administratif).
- Les branches : elles représentent les espoirs, les rêves, les souhaits que vous pouvez avoir pour la suite de votre vie et dans votre relation d'aide.
- Les feuilles : elles représentent les personnes importantes de votre vie, vivantes ou décédées.
- Les fruits ou les fleurs : ils représentent les cadeaux que vous avez reçus, pas nécessairement matériels, mais peut-être le soin ou l'amour que l'on vous a apporté, la gentillesse que vous avez reçue, l'aide que l'on vous a donné...

# Programme ACT : semaine 1 jour 1 – être attentif à la radio intérieure

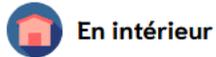
## Préparer ma séance



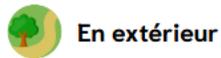
15 min



Seul·e

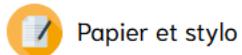


En intérieur

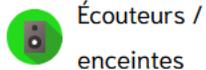


En extérieur

## Matériel



Papier et stylo



Écouteurs /  
enceintes

Cette semaine commence par une métaphore. Cela va nous aider à comprendre notre façon de fonctionner, nos difficultés et cela sert de point de départ pour des activités de plus en plus concrètes.

Pour cela, nous vous avons préparé un enregistrement à écouter. Pour le bon déroulement de l'activité, nous vous recommandons de mettre en marche les haut-parleurs ou de prendre des écouteurs. N'hésitez pas à ajuster le volume sonore pour que l'activité soit confortable pour vous.

Avant de commencer, il est préférable de s'assurer de ne pas être dérangé·e une dizaine de minutes. Si néanmoins vous étiez interrompu·e, vous pouvez tout à fait mettre en pause et reprendre plus tard. Vous êtes prêt·e ?



LANCER L'ACTIVITÉ

Si vous le souhaitez, vous pourrez réécouter cet enregistrement à tout moment dans votre tableau de bord.

Aujourd'hui munissez-vous d'une feuille et quand votre esprit, votre radio intérieure se déclenche, notez en quelques mots ce que votre esprit, votre radio intérieure, vous dit, vous explique, ce qu'elle vous pose comme question et ses commentaires. Nous utiliserons ces informations dès demain.



Plusieurs fois par jour, nous partageons un repas. Ce moment qui se veut convivial peut parfois devenir une source de stress quand la maladie s'installe.

En cliquant sur les liens suivants, vous trouverez des conseils et astuces pour partager les repas en toute sérénité :

[Lien 1: Alimentation et Alzheimer](#)

[Lien 2 : Faciliter la prise de repas](#)



24 JUILLET 2018 / CONSEILS AIDANTS

## 8 CONSEILS POUR FACILITER LA PRISE DE REPAS



Pour les personnes malades Alzheimer le moment des repas est parfois difficile. En effet, il arrive que parfois la personne ne veuille pas se nourrir ou alors n'arrive pas à se servir de ses couverts. Alors voici quelques conseils pour rendre la prise de repas plus facile et agréable.

### Limitez les distractions visuelles et sonores

Server le repas dans une atmosphère calme, sans perturbateur de l'attention comme la télévision.

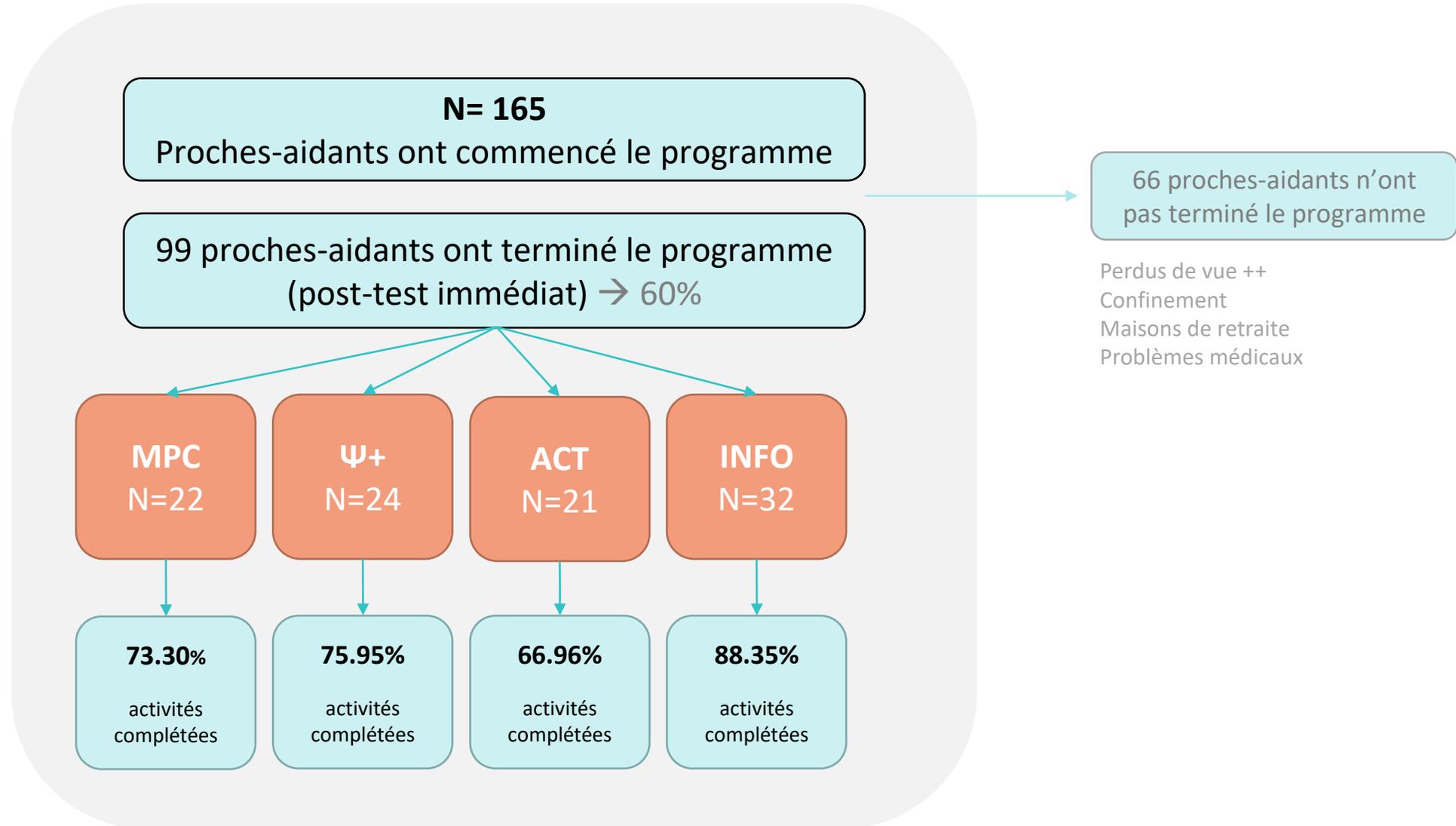
### Veillez à ce que la table soit simple et fonctionnelle

Ne surchargez pas la table avec des éléments de décoration qui peuvent entraîner des confusions et des pertes de compréhension pour la personne souffrant de démences.

### Facilitez l'utilisation des couverts et assiettes

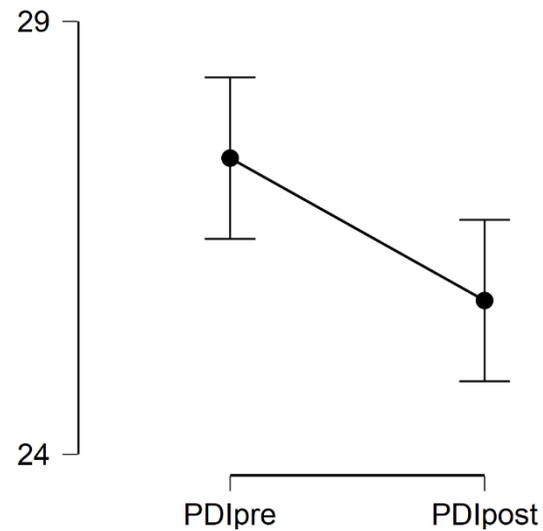
Préférez les sets de table antiglisse pour stabiliser les assiettes. Utilisez des couverts avec des manches de préhension adaptés pour faciliter la prise en main.

Première inclusion :  
Sept 2019 - April 2022

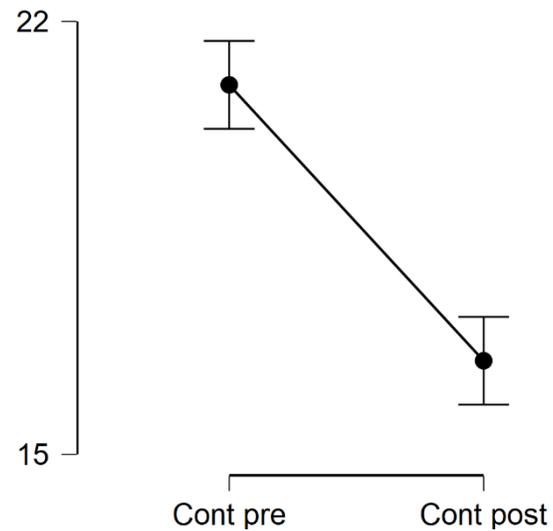


Résultats intermédiaires : Sept 2019 - June 2021 ; n=76 (18MPC, 23PSY+, 15ACT, 20 INFO)

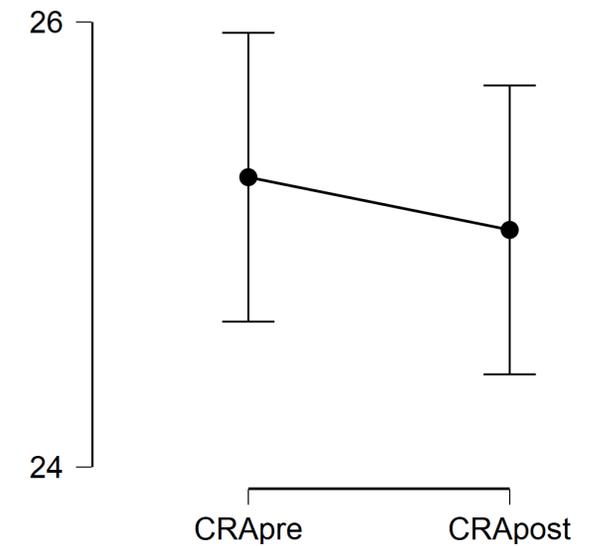
- Etude de faisabilité complétée
- Prochaines analyses : juin 2023



Détresse  
 $p = 0,008^*$



Contrôle  
 $p < 0,001^{**}$



Satisfaction  
 $p = 0,696$  (ns)

**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

**Psychologie positive**

**Mais jusqu'ici  
tout va bien ?**

**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

**Psychologie positive**

**Mais jusqu'ici  
tout va bien ?**

**Je tente ?**

**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

**Psychologie positive**

*J'avais eu un petit peu de mal parfois, en fonction des exercices. Je ne les trouvais pas... J'avais du mal à faire le lien avec l'accompagnement d'un proche [...] et puis en rencontrant des situations « Oh ben tiens au fait », j'arrivais à faire le lien avec ce qu'on avait dit avant, ce qui avait été fait en activités. Voilà, l'accompagnement, les liens sont faits a posteriori.*

**Mais jusqu'ici  
tout va bien ?**

**Je tente ?**

**Se laisser  
bousculer**

**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

**Psychologie positive**

**Mais jusqu'ici  
tout va bien ?**

**Je tente ?**

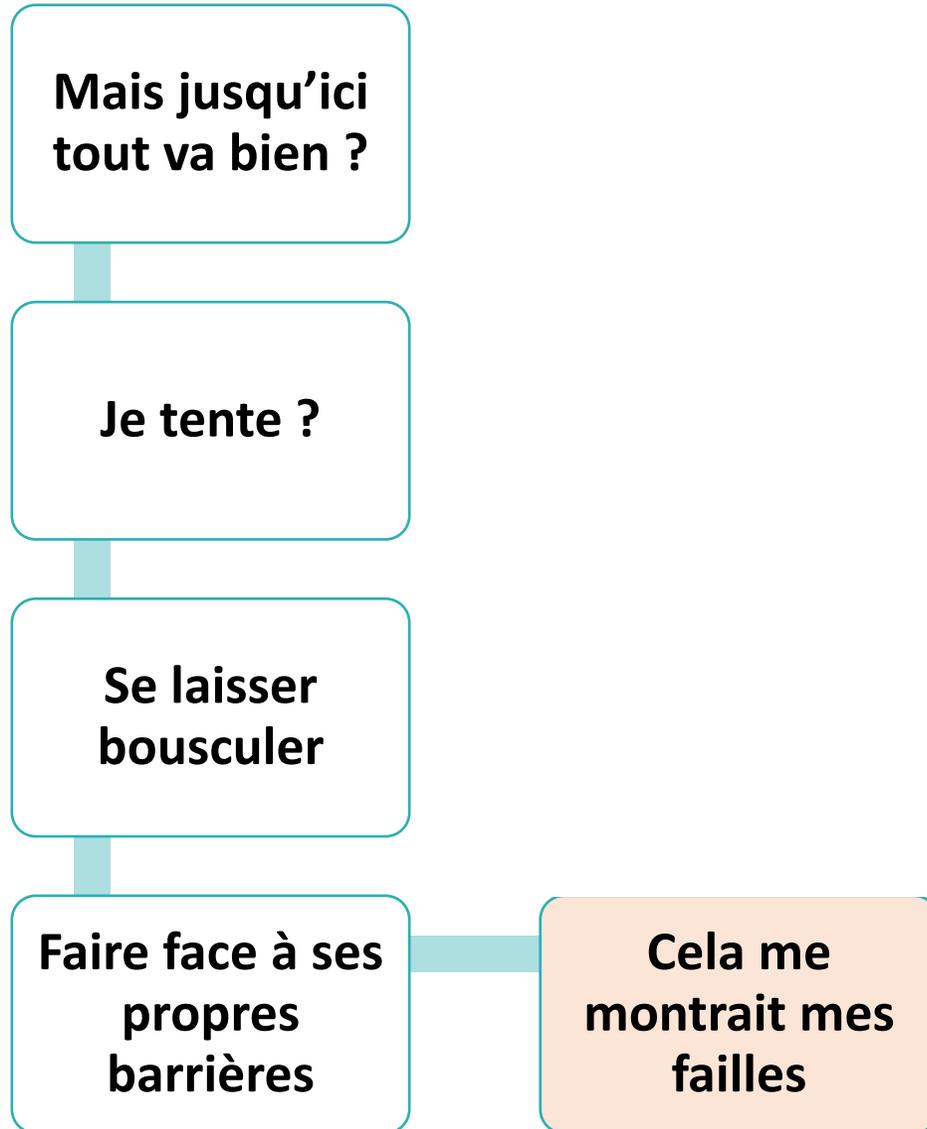
**Se laisser  
bousculer**

**Faire face à ses  
propres  
barrières**

**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

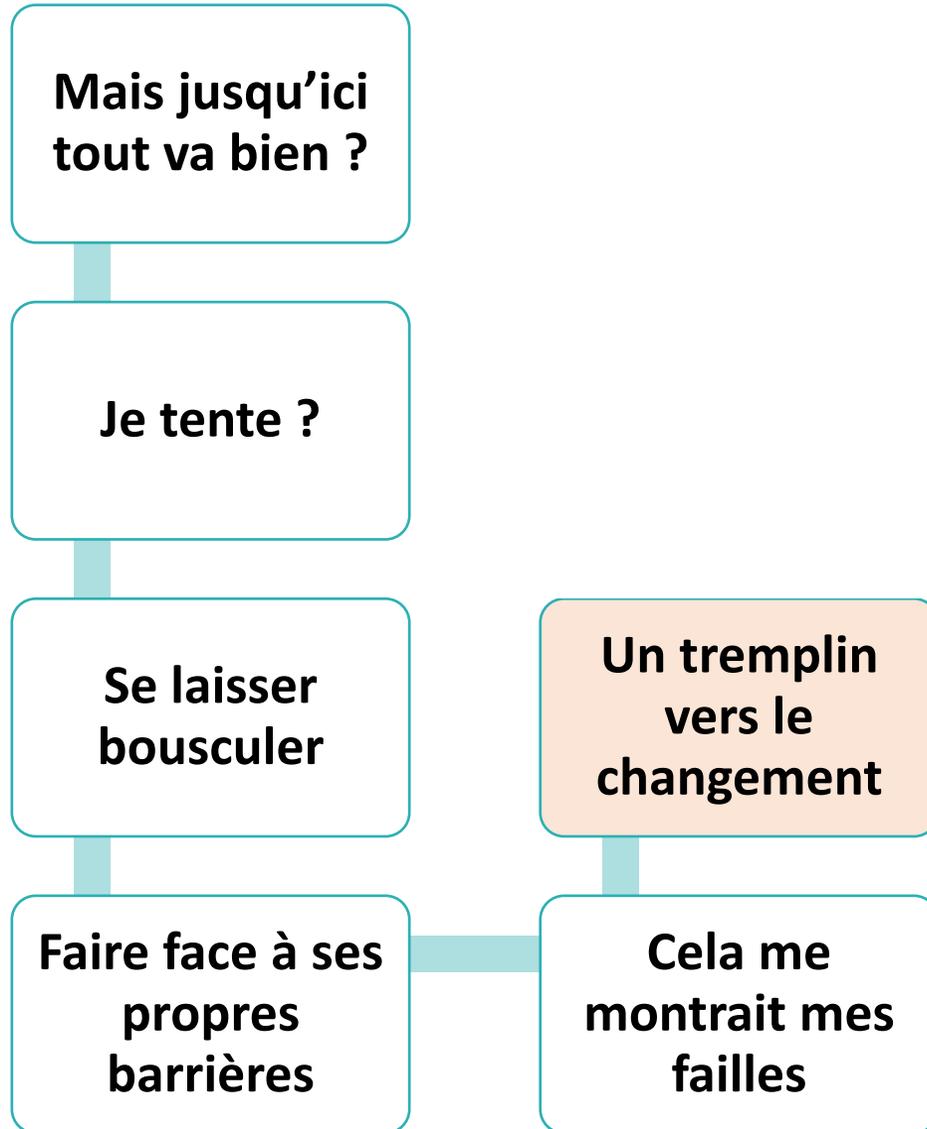
**Psychologie positive**

*... des choses à apprendre, des choses à comprendre sur soi,  
sur le partage, sur les choses qu'on fait avec l'aidé. Et prendre  
conscience de soi. Prendre conscience de soi parce que c'est  
vraiment se... reprendre conscience de soi, qu'on s'oublie  
quand même*



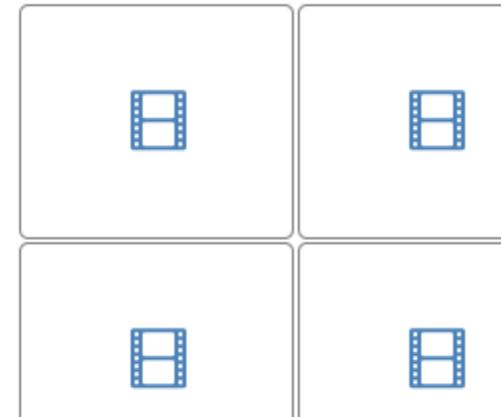
**Analyse qualitative des entretiens de retour d'expérience avec les 10 premiers participants**

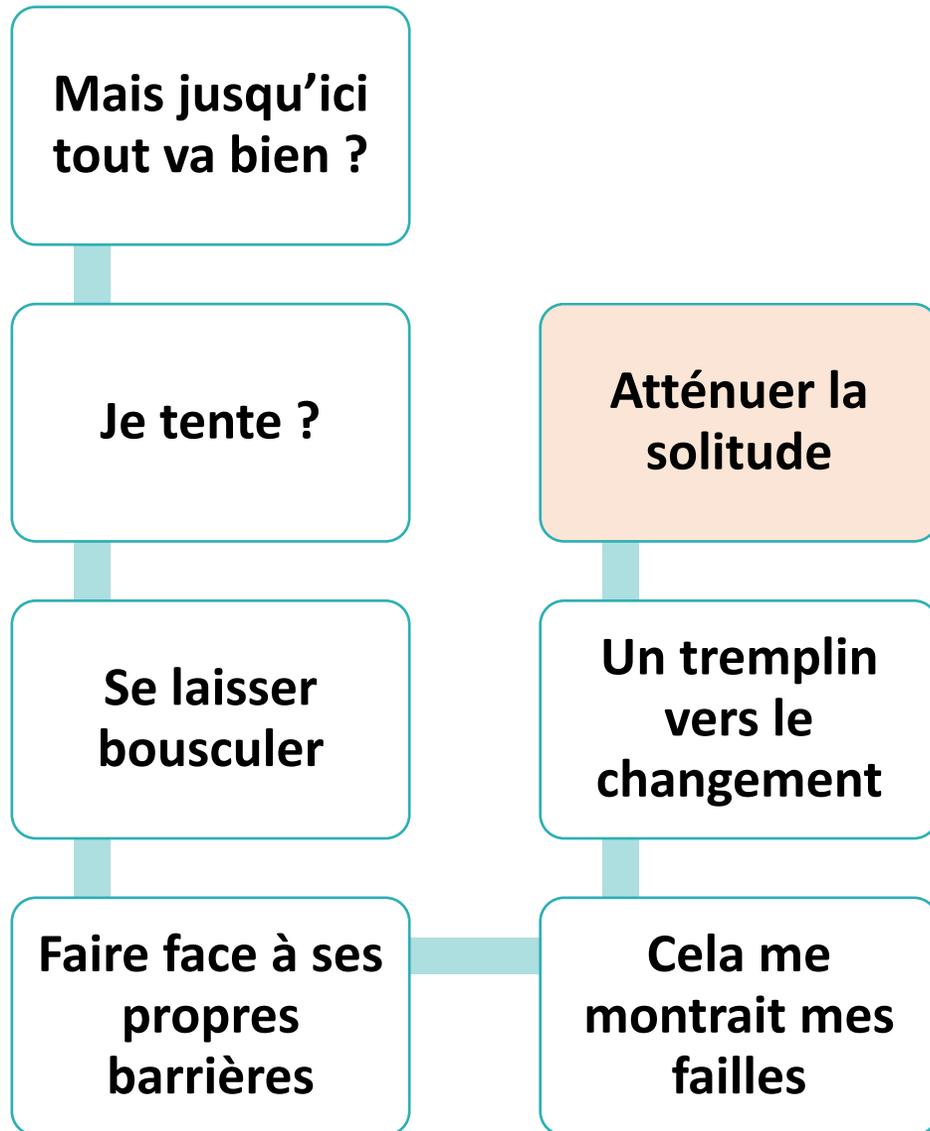
**Psychologie positive**



**Analyse qualitative des entretiens  
de retour d'expérience avec les 10  
premiers participants**

**Psychologie positive**

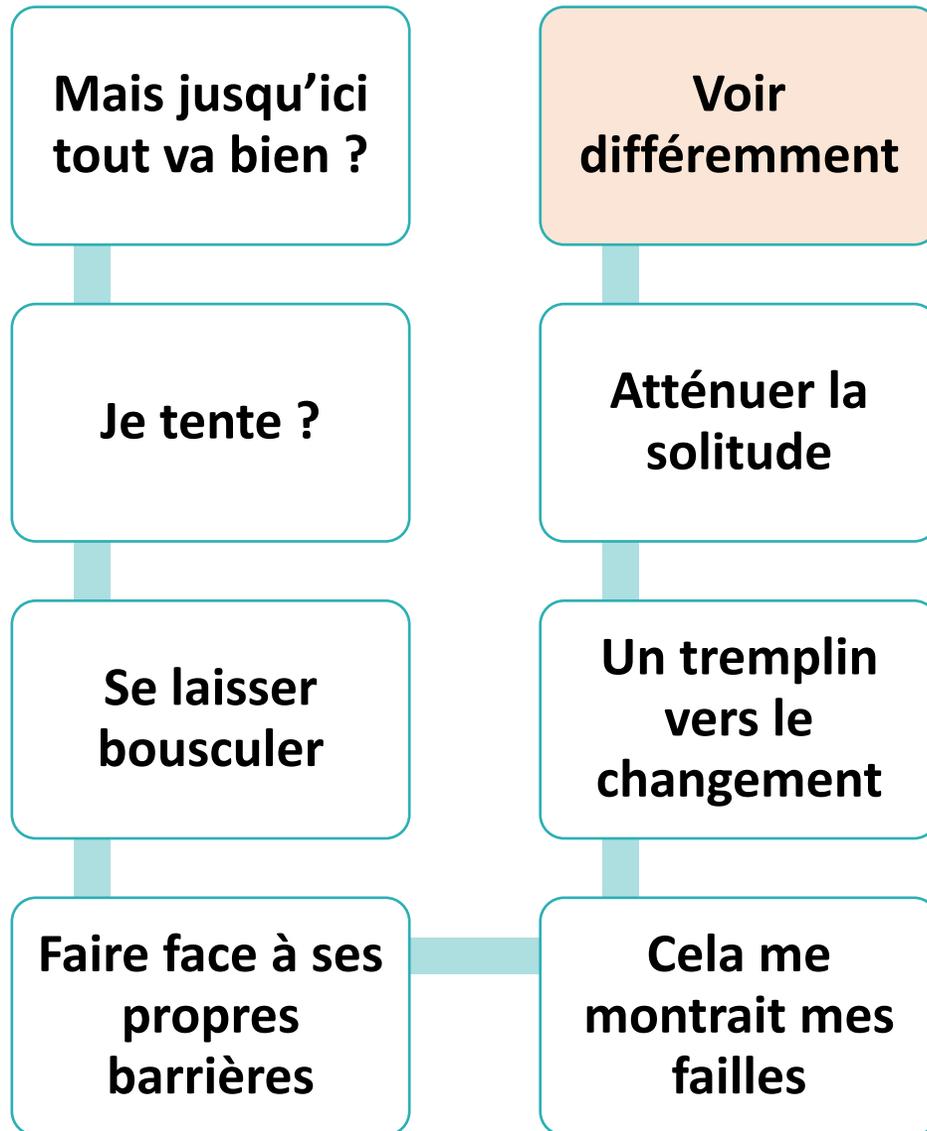




**Analyse qualitative des entretiens de retour d'expérience avec les 10 premiers participants**

**Psychologie positive**

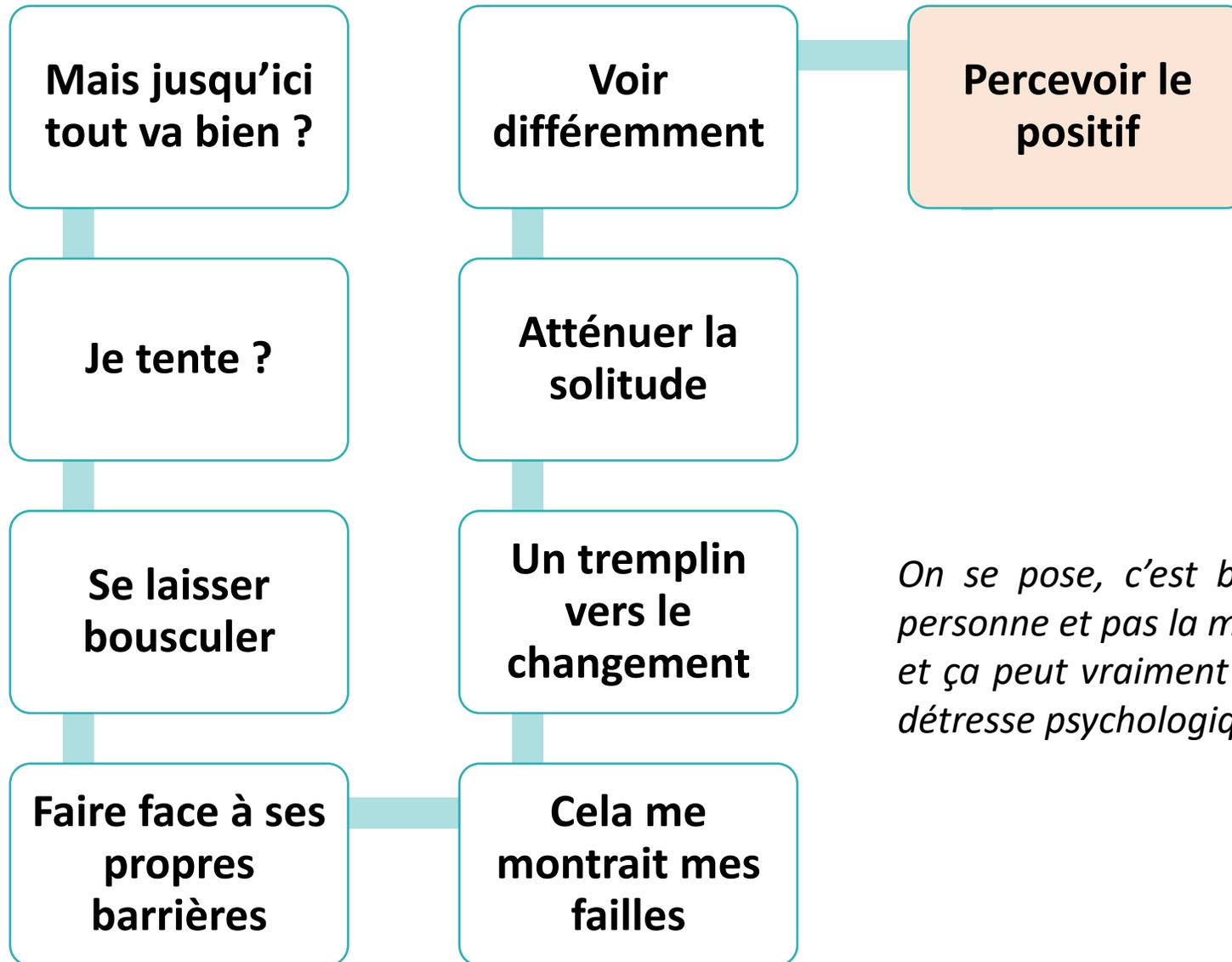
*Se sentir moins seule, par rapport à mon mari, par rapport à la maladie..., il n'y a pas que moi, tout le monde doit aider son proche [...] Être aidée moralement, être plus positive parce qu'ils en parlaient souvent les petits personnages, ils disaient « ah oui ma voisine m'a aidé »..., aller chercher le réconfort quelques fois par les autres. Et ça fait du bien d'en parler, comme je ne peux pas en parler toujours à tout le monde, j'en parlais à l'ordinateur*



**Analyse qualitative des entretiens de retour d'expérience avec les 10 premiers participants**

**Psychologie positive**

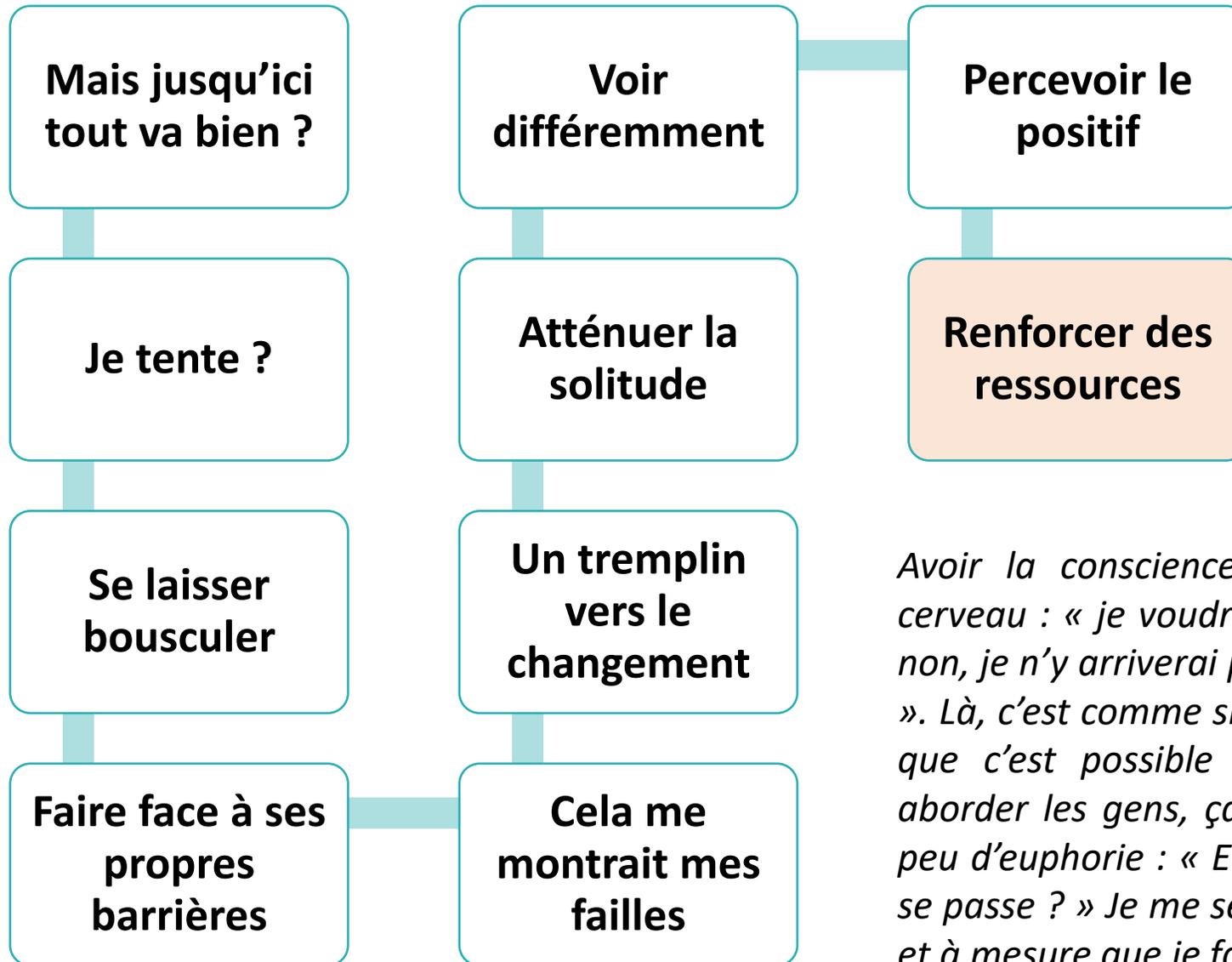
*J'étais beaucoup dans la négative. Je n'étais pas bien et ça m'a fait prendre conscience que même dans des mauvais moments, il pouvait y avoir des bonnes choses quand même, ça me permet parfois de prendre un petit peu de recul, quand je sens que ça ne va pas ou que je leur en veux un peu pour certaines choses. Peut-être pas dans l'immédiat, mais avec, quelques minutes ou, même pas quelques heures, 1h maximum. Où je me dis : « Non. Il faut que je pense à autre chose. Est-ce qu'y a pas quelque chose qui est mieux et voir ce qui peut être bien dans tout ça ». j'essaie, c'est pas toujours évident, mais je trouve que ça marche pas mal quand même.*



**Analyse qualitative des entretiens de retour d'expérience avec les 10 premiers participants**

**Psychologie positive**

*On se pose, c'est bien fait, on arrive à chercher à voir la personne et pas la maladie, à voir ce qu'elle nous a apportée... et ça peut vraiment nous aider quand on est un petit peu en détresse psychologique, ça fait du bien, c'est une bouffée d'air*



**Analyse qualitative des entretiens de retour d'expérience avec les 10 premiers participants**

**Psychologie positive**

*Avoir la conscience que je me limitais, et là dans mon cerveau : « je voudrais faire ce projet-là », avant c'était « oh non, je n'y arriverai pas, il y a des limites, ce n'est pas possible ». Là, c'est comme si ça se mettait debout à l'intérieur, et puis que c'est possible ! [...] Comme j'osais faire les choses, aborder les gens, ça me mettait dans le cerveau comme un peu d'euphorie : « Eh qu'est-ce que tu fais là ? Qu'est-ce qu'il se passe ? » Je me sentais changée [...] j'étais renforcée au fur et à mesure que je faisais une action « ça va, ça marche ! »*



● Un haut niveau de compliance



● Des effets prometteurs



● Vers une poursuite des analyses



- Construction d'un site durable regroupant les différentes approches empiriquement et rigoureusement testées
- Extension avec de nouveaux modules d'activités



# Opulse

## Merci pour votre attention !

 [opulse@univ-lille.fr](mailto:opulse@univ-lille.fr)



# Opulse

Marie Dobignies, Pascal Antoine



**OPULSE, un site d'accompagnement en ligne pour les proches-aidants centré sur le bien-être, l'acceptation et l'engagement**