

activités d'art-thérapie intergénérationnelle

Ce livret propose des idées d'activités simples et apaisantes à réaliser entre des enfants et des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Chaque activité est pensée pour encourager la communication, la créativité et la connexion émotionnelle.

1. Peinture au doigt ou à l'éponge

 Objectif : Stimuler le toucher, libérer les émotions, favoriser la spontanéité.

 Matériel : Peinture lavable, éponges, doigts, feuilles épaisses.

 Astuce : Faites des formes simples ensemble - cœurs, fleurs, soleils - ou peignez à deux mains sur la même feuille.

2. Coloriage géant partagé

 Objectif : Favoriser la concentration, apaiser l'esprit.

 Matériel : Mandalas, dessins de fleurs ou animaux, feutres.

 Conseil : Imprimez des grands formats, coloriez à deux sur la même image, en silence ou en discutant doucement.

3. Création d'un arbre des souvenirs

 Objectif : Partager des souvenirs, même flous ou émus.

 Matériel : Dessin d'un arbre + papiers découpés en forme de feuilles.

 Activité : Écrivez ou dessinez ensemble sur les feuilles: un prénom, un lieu, un mot doux, un symbole.

4. Collage libre (inspiré du journal créatif)

 Objectif : Stimuler l'imaginaire sans pression de "bien faire".

 Matériel : Magazines, ciseaux, colle, grande feuille.

 Activité : Chacun choisit des images ou mots qui lui "parlent" et les colle comme il veut.

5. Fabrication de cartes ou marque-pages

 Objectif : Créer un objet à offrir ensemble.

 Matériel : Papier cartonné, autocollants, tampons, rubans.

 Variante : Faire un marque-page décoré à offrir à un proche ou à utiliser dans un livre ensemble.

6. Peinture sur galets (lien à la nature)

 Objectif : Travail tactile et créativité douce.

 Matériel : Petits galets lisses, peinture acrylique, vernis à l'eau.

 Idée : Dessinez des symboles simples (cœurs, fleurs, spirales) puis cachez-les dans un jardin.

7. Création d'un carnet commun (scrapbooking)

 Objectif : Laisser une trace d'un moment partagé.

 Matériel : Petits mots, photos, dessins, tickets, décors.

 Astuce : Donnez-lui un titre (ex. : 'Nos moments doux') et ajoutez-y des pages après chaque rencontre.

8. Jeu 'dessine-moi une émotion'

 Objectif : Travailler sur l'expression émotionnelle.

 Activité : L'enfant tire une émotion (colère, joie, tendresse...) et chacun la dessine. Ensuite, discutez de ce que ça évoque.

 Conseils importants :

- Valorisez le moment, pas le résultat : ce qui compte, c'est le lien, pas la performance.
- Gardez les activités courtes (20-30 min).
- Répétez des rituels simples pour rassurer.
- Soyez dans l'écoute : chaque geste ou mot partagé a une valeur unique.