

Le Major Cogito®

Mon carnet d'activités & ses accessoires

INNOVANT

Un outil de médiation pour tisser le lien

12 carnets d'activités ludiques pour stimuler les méninges et favoriser la relation aidant / aidé



Aidants,
soignants,
proches, familles,
intergénérationnel



Pour vous, qui êtes sensibles au vieillissement et au bien vieillir et qui souhaitez utiliser les carnets du *Major Cogito®*, voici quelques mots à propos de notre démarche ...

Pourquoi avons-nous élaboré un outil de médiation destiné à favoriser la rencontre et soutenir le lien, entre Aidant et Aidé ?

- ✓ Parce que nous avons été sensibilisées par notre propre vécu à l'accompagnement de proches âgés
- ✓ Parce que nous avons été à l'écoute des aidants et des professionnels qui nous ont fait part de leurs difficultés et du manque d'outils relationnels sur lesquels s'appuyer dans leur quotidien et/ou dans leur pratique.

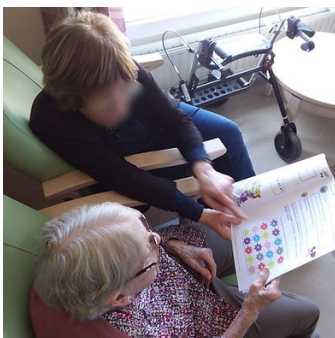
Avec notre expérience de psychologues et d'aidants, nous avons élaboré un outil à la fois simple, relationnel, stimulant et ludique. Un support qui permette de faciliter la communication et les interactions relationnelles avec l'entourage et l'environnement.

C'est en étant considérée positivement, en étant écoutée et en continuant à mobiliser ses potentialités, qu'il sera possible à la personne âgée de garder estime et confiance en soi, et de **bien vieillir, bien dans sa tête, bien dans son corps.**

Le temps de la rencontre avec une personne âgée n'est pas toujours facile à initier. Parce qu'on préfère rester en retrait, parce qu'on est inquiet, méfiant des intentions de l'autre, parce qu'on ne se connaît pas encore, qu'on ne sait pas quoi se dire ...

Alors c'est là que le rôle d'un support, d'une médiation peut intervenir, et il va concerner autant Soi que l'Autre.

Les activités proposées dans les carnets du *Major Cogito®* sont inédites, spécialement conçues pour ce temps de la rencontre. Nous les avons créées pour être faites ENSEMBLE, en co-construction. Elles vont permettre d'engager une conversation, de créer, en confiance, un nouvel espace d'échanges et de partage dans le respect de la singularité de la personne et de sa parole !



Ces activités, nombreuses, aux champs d'intérêts variés (de l'activité cognitive aux activités culturelles) favorisent l'ensemble des potentialités de la personne, sa curiosité, sa mémoire ... et sont adaptées à des niveaux de compétences hétérogènes et évolutives pour prendre en compte les besoins et attentes de chacun.

Ensemble on va chercher, on va explorer, on va se souvenir ... on va faire travailler ses méninges, on va retrouver le plaisir de penser, de se souvenir, d'échanger, de stimuler sa curiosité ... On va en apprendre autant l'un de l'autre que l'un à l'autre !



Une réciprocité gagnant-gagnant qui permettra à la personne de répondre plus facilement aux sollicitations de l'entourage et à l'Aidant de trouver du sens à sa tâche.

On le fait ensemble, comme la dernière fois ?



Oui, je suis curieuse ... où va-t-il nous emmener aujourd'hui ce Major ?

C'est en privilégiant aussi le registre affectif que la personne âgée pourra (comme le chantait Johnny Halliday) continuer **d'avoir envie d'avoir envie** d'investir la pensée et la vie sociale, qu'elle aura la possibilité de répondre aux sollicitations de l'entourage et qu'elle pourra construire de nouvelles manières d'être en relation avec son environnement pour conserver une bonne qualité de vie le plus longtemps possible.

Quelques mots à propos du format convivial que nous avons choisi.

Une collection de 12 carnets sans abonnement, correspondant aux 12 mois de l'année. Les carnets sont **NOMINATIFS** et vendus par coffrets avec ou sans accessoires. L'achat d'un coffret est prévu pour l'usage d'une seule personne.



Nous souhaitons que cet outil soit :

- ✓ simple à utiliser par tous, **un seul support** où sont regroupées différentes thématiques d'activités.
- ✓ **clef en mains**, pour favoriser au maximum le temps relationnel, sans temps de préparation, ni besoin de formation. Tout repose sur l'investissement que chaque aidant aura envie d'y consacrer, ce qui est votre cas, nous n'en doutons pas !
- ✓ **au format papier**, rappelant un peu les cahiers de vacances. Un type de support particulièrement apprécié des personnes âgées car ancré dans le souvenir et donc plus facilement accessible et manipulable.
- ✓ présenté de manière attractive, colorée et **non infantilisante**, et qu'il soit possible de répondre **en écrivant ou non**

- ✓ **individuel et nominatif.** La personne inscrit son nom, le carnet est sa propriété



- ✓ **contextualisé aux mois et aux saisons.**



- ✓ **la promesse d'un moment récurrent** qui s'inscrit dans la continuité d'un présent, d'un passé et d'un futur, puisqu'après janvier, on se verra en février, puis en mars ... et dans la continuité d'un accompagnement tout au long de son évolution sur le chemin du vieillir (du parcours bleu au parcours orange).

On se retrouve le mois prochain !



- ✓ utilisable avec **des accessoires** optionnels pour cogiter, se repérer, oser se tromper, lutter contre la perte de repères... Des aides que nous avons créées pour développer également la dimension tactile et sensorielle.

- ✓ **adapté aux besoins et aux compétences évolutives d'une large population âgée.** Pour ce faire, les carnets sont déclinés en trois (et bientôt 4) parcours différenciés, chacun représenté par une couleur.



Le choix du parcours se fait en fonction de la singularité de chaque personne (importance des facteurs tels que l'âge, le niveau d'éducation, l'état affectif, le niveau de perception visuelle et auditive, la motivation...)

Ce choix ne peut donc se faire qu'avec l'aide de la personne accompagnante, elle seule est la plus apte et la plus légitime à pouvoir déterminer quel parcours sera le mieux adapté à la personne. Les exemples présentés sur le site www.lemajorcogito.com permettent de faire ce choix.

Information nouveauté !

Pour répondre aux demandes des aidants et des professionnels, un **parcours bleu**, est actuellement en cours de création. Ce parcours sera adapté aux personnes ne présentant pas ou peu de troubles cognitifs.

En parallèle, un format spécifique imprimable avec des contenus adaptés pour utilisation en groupe, sera également bientôt disponible. L'expérience en groupe pourra ensuite se poursuivre dans une pratique individuelle, comme conçue à son origine.



Quelques mots à propos des contenus

Dans chaque carnet, nous vous suggérons une utilisation autour de *8 temps* qui correspondent à la manière dont nous avons pensé la rencontre autour du *Major Cogito®*, mais nous vous laissons libres de suivre ou non la chronologie de ces temps.

« Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Temps 1 - Thé Malin

Une petite note d'humour pour se mettre en confiance



On commence l'activité par un clin d'œil humoristique, une petite histoire, une devinette, un proverbe, une citation ... qui peut être lu à voix haute, et être partagé sans modération avec toutes les générations !

Activité n° 1

Faites le : 20.....
Jour / Mois / Année



Thé malin

« Il ne faut jamais faire de projets, surtout en ce qui concerne l'avenir »

Alphonse Allais



Thé malin

Quel est le comble pour une araignée ?

C'est d'exposer ses toiles au Louvre

Temps 2 – Bonjour, comment vous sentez-vous aujourd'hui ?



La planche d'émoticônes permet d'interpeller l'état émotionnel de la personne. C'est ainsi lui témoigner une considération pour ce qu'elle est, ce qu'elle va dire et penser, encourager sa parole.

Temps 3 – Se repérer dans le temps

Quel jour, quel mois ou quelle année sommes-nous ?



On se repère dans la saison et dans le mois en cours à l'aide des pictogrammes, en haut de chaque activité, et on écrit la date du jour.

Activité n° **1**

Faite le : 12 janvier 2025

Jour / Mois / Année

Le Major Cogito® donne les consignes et **sa tenue se modifie** en fonction des saisons.



En option, l'accessoire personnel et nominatif, **Mon humeur du jour**, peut être associé à ce temps 3. Il a été spécialement créé avec la complicité d'une petite entreprise familiale locale qui fabrique des jeux éducatifs et de loisirs, adaptés aux seniors.



Un tableau artisanal en bois, à poser ou à suspendre dans une chambre ou lieu de vie, pensé pour recueillir ensemble, chaque jour, les informations relatives au repérage temporel (date du jour, saison, météo) et prendre en compte l'état émotionnel du moment.

La fenêtre magnétique peut également être occupée par une photo personnelle de son choix, ou par une photo du paysage et du temps qu'il fait, vus de sa propre fenêtre ...

Temps 4 – Rétrospective

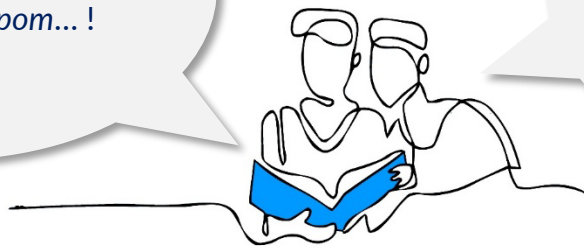


RÉTROSPECTIVE « Ça s'est passé en janvier »



Ah oui je me souviens
de ce générique ...pom
pom pom pom... !

Il paraît qu'en 1969
ils avaient même
présenté un
pangolin sur le
plateau !



On se souvient d'évènements anciens qui se sont passés ce mois-ci. L'occasion d'échanger sur les souvenirs et les vécus. Au fil des actualités présentées, les codes QR à scanner réservent de petites surprises. On peut poursuivre cette activité sur Internet en cherchant d'autres évènements qui se sont déroulés le jour, le mois ou l'année de naissance de la personne.

Temps 5 – Mes actualités



Dans des pages dédiées,

- ✓ on évoque ensemble les actualités du moment (revue de presse), on échange sur ce qui s'est passé ce mois-ci autour de nous, en France comme ailleurs dans le monde
- ✓ on se souvient des faits marquants personnels qui se sont déroulés ce mois-ci (rencontres, visites, sorties, voyages, lectures etc.) et vos souhaits à venir
- ✓ on note ses dates importantes du mois, anniversaires, naissances, mariages et autres...

Temps 6 – On fait travailler ses méninges



On mobilise son sens de l'observation, sa mémoire, son raisonnement, ses aptitudes numériques, spatiales ... L'important est de prendre plaisir à faire travailler ses méninges, d'échanger, de chercher et de faire **ENSEMBLE**, en co-construction !

Toutes les activités du *Major* sont inédites* et servent de support à la médiation relationnelle.

*élaborées grâce à nos années d'expérience de la mesure des aptitudes, mais qui ne sont pensées, ici, ni dans un objectif d'évaluation ni de diagnostic.



En option, les 2 accessoires **Mes compléments** peuvent être associés à ce temps 6. Ils peuvent accompagner les activités et constituer des aides pour cogiter et oser se tromper.



1. Mes chiffres et mes lettres

Des pions colorés et de taille adaptée, à manipuler, à toucher, pour constituer une aide à la représentation mentale dans les activités de langage ou les activités numériques.

2. Ma tablette cristal

Une plaque transparente à accrocher sur l'activité, pour oser se tromper, recommencer... On écrit avec un feutre effaçable.



Notre imagination étant sans limite, déjà plus de 100 activités inédites dans chaque collection.
Découvrez quelques exemples ...



le Major Cogito

Pour chercher ensemble ...

Voici 2 tableaux de peintres célèbres
Associez les détails à chaque tableau et retrouvez les 2 intrus.

Tableau 1



Pivoines roses – PISSARRO (1873)

Tableau 2



Fleurs dans un vase – RENOIR (1880)

Détail 1



Détail 2



Détail 3



Détail 4



Détail 5



Détail 6



Ah, pas facile de
repérer les intrus ...

Cherchons bien ...
En tout cas ce sont
de beaux tableaux.
Vous aimez la
peinture ?





le Major Cogito

Pour chercher ensemble ...

Chronologie

Jacqueline a ramassé les fraises de son jardin pour préparer de la confiture.

Numérotez de **1 à 6** les actions qu'elle doit effectuer avant de mettre la confiture sur ses crêpes.

n°



n°



n°



n°



n°



n°



Ça me rappelle les confitures que je faisais ... et je peux vous dire qu'elles avaient du succès !

Moi je n'ai jamais fait de confiture !





le Major Cogito

Pour chercher ensemble ...

Exemple : 59 38 26

59 = Nord

38 = Isère

26 = Drôme

Il s'agit du mot **NID**

01 51 38 73

Quel **mot** se cache derrière cette suite de nombres ?



Là, je suis forte ! je connais tous les départements, on les apprenait par cœur à l'école !

Vous m'impressionnez, moi il faut que je cherche sur la carte



le Major Cogito

Pour chercher ensemble ...



LANGAGE

Expressions avec des animaux

Complétez chaque expression par le nom d'un animal.
Attention ! L'un des animaux n'appartient à aucune expression.

Dormir comme un _____

Doux comme un _____

Muet comme une _____

Avoir le _____

Faire le pied de _____

Tirer les _____ du nez

Être le _____ de la farce

Sauter du _____ à l'_____

Plat comme une _____

Casser 3 pattes à un _____

Coq

Vers

Cafard

Dindon

Limande

Loir

Âne

Canard

Agneau

Grue

Gardon

Carpe

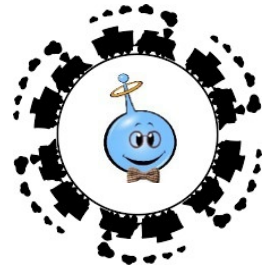
Dormir comme un ... **cafard** ?
Oh non, ça doit pas être ça !

Et c'est quoi une grue ?
C'est un animal ?



Temps 7 – Les Interludes

Place à la culture et à la curiosité



Prendre conscience que l'on est riche d'expériences, de savoirs et de connaissances accumulés au fil des ans, pouvoir les partager, les transmettre est un enrichissement mutuel. Valoriser les ressources dont on dispose encore c'est continuer de se sentir utile, et de pouvoir s'adapter à l'environnement.

On rêve

À lire ensemble, à haute voix.

La poésie c'est une musique que chacun porte en soi, en lien avec son histoire et le contexte culturel et émotionnel dans lequel il s'est construit. Quand la mémoire défaille, les poèmes sont bien souvent les dernières choses dont on se souvient.

Le miroir brisé

Le petit homme qui chantait sans cesse
le petit homme qui dansait dans ma tête
le petit homme de la jeunesse
a cassé son lacet de soulier
et toutes les baraques de la fête
tout d'un coup se sont écroulées
et dans le silence de cette fête
j'ai entendu ta voix heureuse
ta voix déchirée et fragile
enfantine et désolée
venant de loin et qui m'appelait
et j'ai mis ma main sur mon cœur
où remuaient
ensanglantés
les sept éclats de glace de ton rire étoilé.



On lit ensemble à
voix haute, une
phrase chacune ...

Jacques Prévert



On chante

La musique, les chansons sont des sources d'expériences corporelles et sensorielles, et favorisent les relations sociales.

Les feuilles mortes

Oh, je voudrais tant que tu te souviennes
Des jours heureux où nous étions amis
En ce temps-là la vie était plus belle
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Tu vois, je n'ai pas oublié
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle
Les souvenirs et les regrets aussi
Et le vent du nord les emporte
Dans la nuit froide de l'oubli
Tu vois, je n'ai pas oublié
La chanson que tu me chanta.

C'est une chanson qui nous ressemble
Toi, tu m'aimais et je t'aimais
Nous vivions tous les deux
ensembles Toi qui m'aimais, moi qui
t'aimais Mais la vie sépare ceux qui
s'aiment Tout doucement, sans faire
de bruit Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis.
Mais la vie sépare ceux qui s'aiment
Tout doucement, sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis.

Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,
Les souvenirs et les regrets aussi
Mais mon amour silencieux et fidèle
Sourit toujours et remercie la vie
Je t'aimais tant, tu étais si jolie
Comment veux-tu que je t'oublie ?
En ce temps-là, la vie était plus belle
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui
Tu étais ma plus douce amie
Mais je n'ai que faire des regrets
Et la chanson que tu chanta
Toujours, toujours je l'entendrai.

... ensemble



Yves Montand

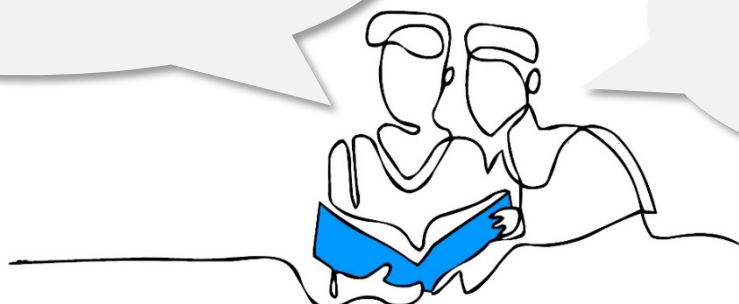
1946, *Les feuilles mortes* est une chanson française écrite par Jacques Prévert et composée par Joseph Kosma. Elle apparaît dans un ballet de Roland Petit, puis dans un film de Marcel Carné avant de voler de ses propres ailes. Elle va connaître la gloire... et quelle gloire ! En tout, 600 interprétations différentes.

Quelques notes pour démarrer...



Oh, je connais *ces paroles* ...
mais je ne me souviens plus de l'air

On va le retrouver en
scannant le code et
on pourra la chanter
ensemble !



On voyage

Pour se souvenir, découvrir des lieux, des événements, des objets, des goûts ... se raconter.



L'Islande « terre de glace », est un pays insulaire situé dans l'océan Atlantique entre le Groenland et la Norvège. Sa densité de population est la plus faible d'Europe. Ses paysages sont spectaculaires : volcans, geysers, sources chaudes, champs de lave et immenses glaciers protégés. Plus de la moitié du territoire est dépourvue de végétation.

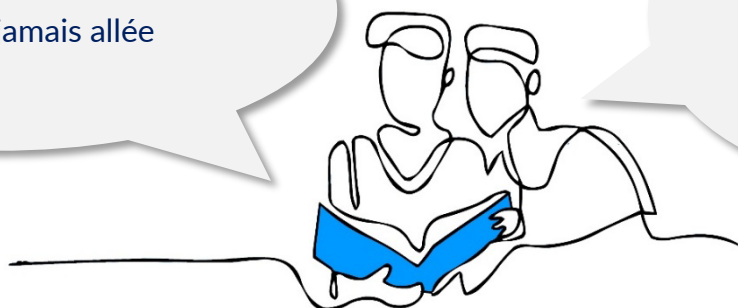


Le cheval islandais, probable descendant des montures des Vikings, est toujours utilisé aujourd'hui par les éleveurs pour rassembler les moutons.



Copyright © 2021, Darwin Consultants - Cervo coaching™ - Tous droits réservés. Photocopie interdite.

Oh, ça à l'air beau l'Islande !
je n'y suis jamais allée



Moi non plus, mais si
vous voulez on peut
chercher d'autres
photos et d'autres
infos

Temps 8 – Un peu de lecture



On s'appuie sur un texte court relatif à un fait divers ou à un thème de société, que la personne peut lire seule ou que l'on peut lire ensemble.

Suivant le parcours, la lecture du texte pourra être suivie d'un travail de mémorisation et se terminera par une discussion et des échanges éventuels autour de ce thème.

Activité n° 1

Faites le : 20.....
Jour / Mois / Année



Thé malin

Quelle est la nourriture préférée des cannibales ?

Le croque-monsieur



DIALOGUE DU QUOTIDIEN à lire à haute voix Si possible à deux



Repas de Pâques

Cette année, c'est Maryvonne qui organise le repas de famille. Elle part faire ses courses et entre chez le boucher.

- Bonjour Madame. Vous désirez ?
- Bonjour. Il me faudrait un gigot d'agneau pour 10 personnes, s'il vous plaît.
- Oui, bien sûr, j'en ai un de 3,5 kg qui conviendra parfaitement, et avec ceci ?
- Donnez-moi aussi quatre tranches bien fines de jambon blanc.
- Ce sera tout, Madame ?
- Oui, merci. Combien est-ce que je vous dois ?
- Ça fait 85 euros, s'il vous plaît.
- Voici. Merci, et à la prochaine fois !

Moi je suis
le boucher !

Et moi la
cliente !

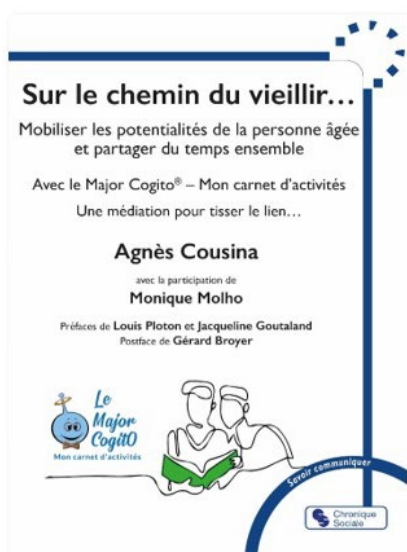


Copyright © 2021, Darwin Consultants - Cerveo coaching™ - Tous droits réservés. Photocopie interdite.

Continuez à imaginer le dialogue entre le commerçant et la cliente ...

Nous espérons que vous trouverez dans ces carnets un soutien pour accompagner les personnes âgées sur le chemin du vieillir et souhaitons qu'ils vous permettent de découvrir en elles et en vous des richesses enfouies.

Notre actualité en 2024 ...



Parution de notre ouvrage intitulé *Sur le chemin du vieillir ...* préfacé par le *Docteur Louis Ploton* et paru aux *Editions Chronique Sociale*, dans lequel nous avons explicité l'ensemble de la démarche qui sous-tend les carnets du *Major Cogito®*.

Disponible en librairie ou sur le site de l'éditeur



Est venu à notre rencontre et s'est intéressé à la démarche du projet du *Major Cogito®*, un projet qui s'inscrit dans l'actualité du Bien-vieillir.



Le Major Cogito® était présent au *Salon Age 3* 2024 à Lyon-Eurexpo

... où nous avons animé un atelier sur l'apport de la médiation pour faciliter la communication et le bien vieillir, avec la comédienne Caroline Gosselin de l'association SantéCom'Théâtre - Cie L'oiseau Blanc.



Dans nos deux approches se retrouvent la dimension ludique et le plaisir, la mobilisation de la pensée et de l'imaginaire. Deux approches qui s'appuient sur la force du lien et le respect de la singularité de la personne

Saint-Martin-en-Haut La clown Adélaïde a fait son show à la maison de retraite

Le Progrès - 17 avr. 2024 à 18:53 - Temps de lecture : 2 min

LE PROGRES



Agnès Cousina, psychologue, a expliqué le principe des cahiers d'activités Le Major Cogito. En médaillon : Adélaïde la clown. Photo Michèle Chavand

La clown Adélaïde, de la Compagnie l'Oiseau Blanc, a réalisé une animation théâtrale à la maison de retraite de la commune, le 11 avril dernier, en collaboration avec Agnès Cousina et Monique Molho, deux psychologues. L'objectif était de faire découvrir Le Major Cogito, un carnet d'activités dédié aux personnes fragilisées par l'âge ou les maladies dégénératives.

Adélaïde a fait son show devant les résidents, qui l'ont reconnue tout de suite puisqu'elle était déjà venue présenter un spectacle avec son acolyte Aloïs.

Les résidents ont pris connaissance du cahier d'activités conçu par Agnès Cousina. Il s'agit d'une collection de douze carnets individuels contextualisés aux saisons et aux mois de l'année.

Ils peuvent être utilisés librement et simplement avec un soignant, un proche, un aidant ou en autonomie.

Ces supports sont pensés pour permettre une communication bienveillante. Un outil d'accompagnement clé en mains qui contribue au développement et au maintien du langage, de la mémoire et de la vivacité d'esprit.

Chaque collection est déclinée en trois parcours différenciés : vert, violet, orange, qui s'adapte aux personnes atteintes de troubles cognitifs légers, modérés ou sévères.

À l'intérieur, on peut y trouver plus de 100 activités par collection : planche des émotions, clins d'œil humoristiques, un texte du quotidien, des activités de stimulation cognitive, des activités pour se raconter, chanter, voyager, découvrir, des rétrospectives.

Le Major Cogito, en librairie à la mi-mai 2024. www.lemajorcogito.com

Le Major Cogito® aime travailler avec des artistes, ensemble nous venons faire découvrir nos approches relationnelles verbales et non verbales dans les établissements



Le Major Cogito® a fait partie des 24 candidats sélectionnés pour les Trophées Défis d'Or 2024 à l'Opéra de Lyon !





Nos TARIFS traduisent notre engagement en faveur d'un Mieux Vivre pour nos aînés et tous ceux qui les accompagnent sur le chemin du vieillir.

Les carnets sont vendus par coffrets, sans accessoires (coffrets classiques) ou avec accessoires* (collections Plus). L'achat d'un coffret est prévu pour l'usage d'une seule personne. Soit à partir de 5,99 € le carnet

Prix identique quelle que soit la couleur du parcours.

Coffrets classiques (sans accessoires)

1 saison au choix (3 carnets).....	40,90€
4 saisons (12 carnets).....	71,90€

Collections Plus (avec accessoires)

- Collection Plus n°1 *Mes compléments* (mes chiffres et mes lettres et ma tablette cristal)
+1 saison au choix (3 carnets)..... **105,90€**
+4 saisons (12 carnets)..... **135,90€**
- Collection Plus n°2 *Tableau Mon humeur du jour*
+4 saisons (12 carnets)..... **175,90€**
- Collection Plus n°3 *Ma grande collection*
Tous les accessoires + 4 saisons (12 carnets)..... **249,50€**

Les Tarifs sont dégressifs en fonction du nombre de coffrets commandés.

*Les accessoires ne sont pas vendus indépendamment des carnets.

Le Major cogito - DARWIN Consultants
Domaine scientifique de la Doua
Bât ATRIUM – 43, bd du 11 novembre 1918
CS 22107
69616 VILLEURBANNE CEDEX

Email - contact@darwin-consultants.fr
 TEL- 04 72 69 76 06

www.lemajorcogito.com