

# Particip'Action

Choisir son quotidien en Ehpad

## Le kit d'Outil'Âge

### Des idées pour participer tous les jours



*Cette démarche a pour finalité la création de dispositifs permettant de renforcer la participation des habitants, des professionnels et des proches en Ehpad afin d'améliorer leur quotidien.*

*Ce kit a pour vocation d'outiller et former les professionnels pour les aider à inclure la participation dans les choix, les gestes et les activités de tous les jours.*







Cette méthode a été testée en **2024** et en **2025** dans trois EHPAD :

- aux ORCHIDÉES, à Seyssins ;
- aux SOLAMBRES, à La Terrasse ;
- au CHANT DU RAVINSON, à Saint-Georges-de-Commiers.

Un EHPAD est un lieu où vivent des personnes âgées qui ont besoin d'aide tous les jours. La Mutualité Française Isère a soutenu ce projet.

**INITIATIVE :**

*Portée par la Mutualité Française Isère.*

**COORDINATION DES INTERVENANTS :**

*Sarah Michel et Colin Lemaître, co-fondateurs de 360 Demain.*

**RÉDACTION ET CONCEPTION :**

*Kenza Drancourt, designer.*

**CHARTRE, ILLUSTRATION ET MISE EN PAGE :**

*Nicolas Badaroux, Thomas Méot et Claudine Evan, graphistes au sein d'Impact (MFI)*

**CAPTATION ET MONTAGE VIDÉO :**

*Sylvain Gautier, vidéaste au sein d'Impact (MFI)*

**ENCADREMENT TECHNIQUE :**

*Sylvaine Petit et Marie-Noëlle Battaglia au sein d'Impact (MFI)*

**DÉPLOIEMENT DE LA COMMUNICATION :**

*Caroline Grau, directrice du Pôle Gériatrie et Nicolas Nguyen, chargé de communication et des partenariats, à la Mutualité Française Isère.*

**MISE EN PRATIQUE :**

*Par l'équipe de l'Ehpad de la résidence mutualiste des Orchidées :  
 Chrystel Achin, cadre de santé ; Sylvie Arient, gouvernante de la vie sociale ;  
 Marie-Laure Modica Amore, animatrice ; Ludivine Monchalin, psychologue ; Sylvie Breton et Jézabel Mariani, directrices temporaires.*

**TEST :**

*Les équipes des Ehpad "les Orchidées" (première expérimentation de la démarche),  
 "le chant du Ravinson" (premier test du kit) et "les Solambres" (deuxième test autonome du kit).*

**EXPERTISE DU VIEILLISSEMENT :**

*Mélissa-Asli Petit, sociologue*

**ÉVALUATION DE LA MÉTHODOLOGIE :**

*Paul Cotton, chercheur en évaluation de politiques publiques*

**IMPRESSION :**

*Everest*

**BIENVENUE DANS L'AVENTURE PARTICIPATIVE DE VOTRE ÉTABLISSEMENT !**

Ce kit a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans un projet collaboratif impliquant les habitants, les proches et les professionnels de l'établissement. Chaque semaine, découvrez un nouveau chapitre avec des fiches outils pratiques à tester.

**1**

| **VISIONNER LES CAPSULES VIDÉOS ET FICHES NUMÉRIQUES** |

Scannez ou cliquez sur le flashcode pour accéder à la plateforme du projet et visionnez les vidéos d'introduction accompagnées d'articles descriptifs de chaque étape méthodologique. Vous pourrez aussi suivre ces phases directement sur ce kit papier.

Besoin de plus d'exemplaires ?  
Imprimez-les facilement en cliquant sur l'onglet du Kit d'Outil'Âge.

**2**

| **SUIVRE UNE MÉTHODOLOGIE EN QUATRE SEMAINES ET QUATRE ÉTAPES CLÉS** |

**1<sup>re</sup> étape - Diagnostic**  
Explorons ensemble les besoins exprimés par les habitants les proches et les professionnels.

**2<sup>e</sup> étape - Vote**  
Identifions et priorisons collectivement le besoin le plus urgent à améliorer.

**3<sup>e</sup> étape - Idéation**  
Imaginons des solutions innovantes et adaptées en équipe.

**4<sup>e</sup> étape - Prototypage et déploiement**  
Concrétisons les solutions envisagées et préparons leur mise en œuvre. Chaque semaine, des fiches vous présentent des notions sur la participation ou des outils à tester. Si vous manquez de temps ou de ressources, les fiches pratiques essentielles sont signalées dès le début de chaque phase.

**3**

| **NAVIGUER LIBREMENT DANS LES FICHES** |

**Se repérer**  
Chaque fiche contient un titre, un numéro, une chronologie et une typologie pour vous guider facilement. Utilisez-les comme des outils concrets pour avancer dans votre projet collectif. Ces fiches sont des supports à utiliser de manière flexible. Modifiez-les et adaptez les outils selon vos besoins.

**Retour d'expérience**  
Ce kit est le fruit d'une année d'expérimentation, ayant permis de tirer des enseignements sur l'utilisation des outils proposés. Ces retours sont détaillés dans la section « En pratique ». Notez à votre tour vos propres ajustements directement sur le kit papier ou dans un fichier partagé pour garantir leurs transmissions.

**4**

| **S'ASSURER D'UN CONTEXTE STABLE ET DURABLE** |

**Formation et cohésion d'équipe**  
Former les équipes, au préalable du lancement de cette démarche, à la notion de pouvoir d'agir est recommandé pour impulser la dynamique Particip'ation. Cette sensibilisation, appuyée par des exemples concrets du quotidien, stimulera l'enthousiasme et dissipera les doutes. Pour assurer la pérennité de cette approche, il est essentiel de maintenir une équipe soudée, soutenue par un engagement fort et l'appui de la direction.

**5**

| **INTÉGRER ET DIFFUSER LES ENJEUX DE LA PARTICIPATION** |

Tester ce kit est une première étape, mais instaurer une véritable culture de la participation demande du temps. Cette transition aura besoin d'être portée par des professionnels engagés et soutenue par des directions impliquées pour s'ancrer durablement, au-delà du seul test de ce kit.

**6**

| **TESTER, C'EST AUSSI RATER !** |

Il y aura des erreurs, et ce n'est pas grave ! Ce kit est un outil d'expérimentation : certaines tentatives réussiront, d'autres non. L'important est d'apprendre de chaque essai pour progresser. En valorisant cette approche de "test" auprès des participants, vous favoriserez une collaboration flexible et constructive. Pour éviter les déceptions, ne vous fixez pas comme objectif, à vous et aux autres, de réussir du premier coup.

EN PRATIQUE

Cette méthodologie a été expérimentée et validée entre février et décembre 2024 à l'EHPAD de la résidence mutualiste des Orchidées à Seyssins, sous la direction de la Mutualité Française Isère. Le kit a ensuite été testé entre avril et juin 2025 en autonomie par l'Ehpad Le Chant du Ravinson et par l'Ehpad Les Solambres.

TITRE

FICHE n°

VERSO

TYPES :  
LANCEMENT  
APPRENTISSAGE  
OUTIL

Étapes :  
| Démarrer |  
| Diagnostiquer |  
| Voter |  
| Co-créer |  
| Prototyper & tester |  
| Déployer |

FICHE ESSENTIELLE

-----

-----

-----

-----

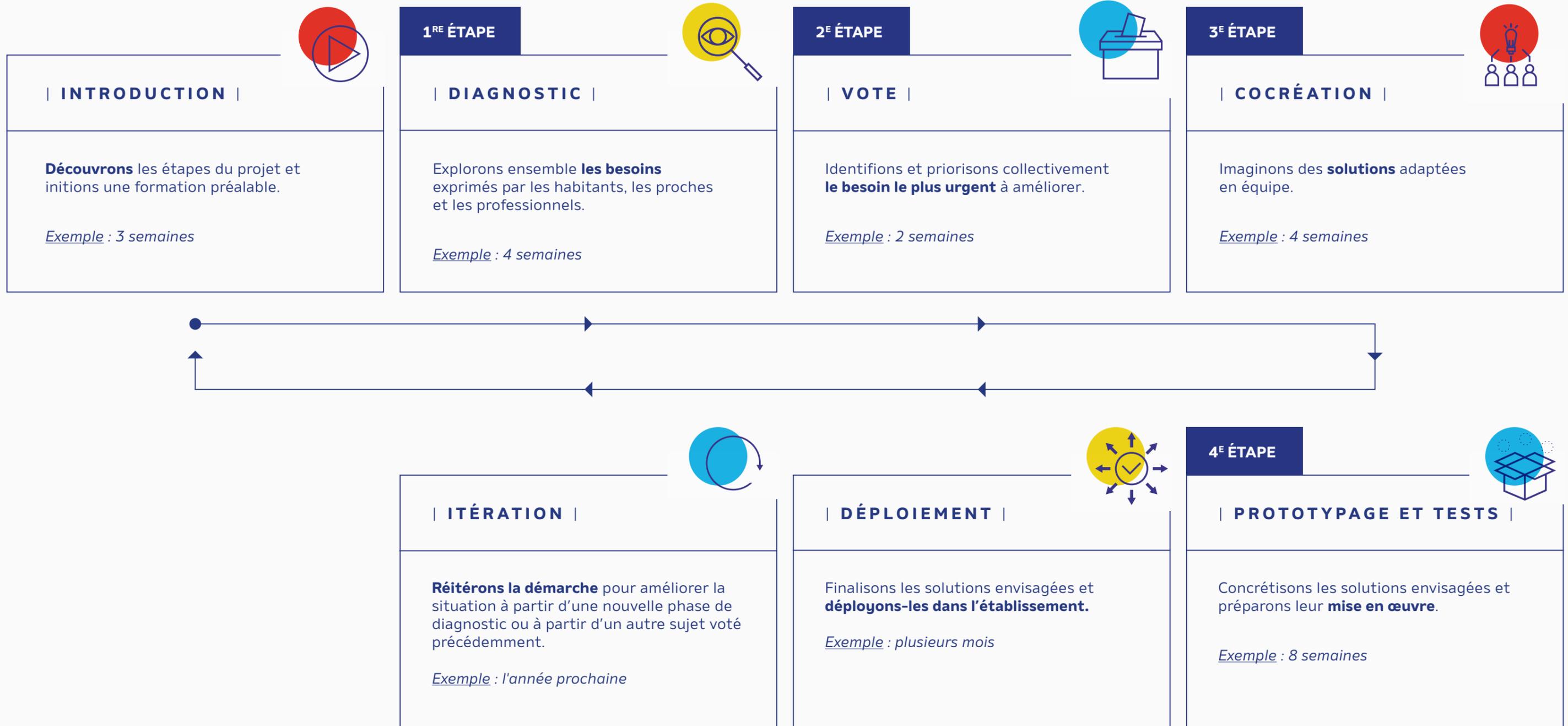
-----

-----

PROJET SOUTENU PAR



# DÉCOUVRONS LA DÉMARCHE



## DÉCOUVRONS LA DÉMARCHE

## | INTRODUCTION |

1<sup>RE</sup> ÉTAPE

## | DIAGNOSTIQUER |



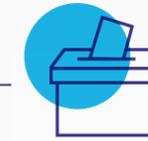
La première phase consiste à observer et **recueillir les principaux besoins**, envies et problématiques ressentis par les habitants, les professionnels et les proches de l'établissement.

Pour découvrir les principaux axes d'amélioration de votre établissement, testez des outils pour :

- Mener des interviews
- Animer des groupes de discussion
- Observer des besoins non exprimés
- Cartographier les principaux besoins identifiés

2<sup>E</sup> ÉTAPE

## | VOTER |



La deuxième phase vise à sélectionner et **prioriser un sujet d'amélioration** identifié par les habitants, les professionnels et les proches de l'établissement.

Pour définir un premier axe d'amélioration à traiter dans votre établissement, testez des outils pour :

- Déployer un vote adapté à chacun
- Animer des ateliers de débats
- Analyser les sujets votés à prioriser

3<sup>E</sup> ÉTAPE

## | CO-CRÉER |



La troisième phase, axée sur l'idéation, a pour objectif d'imaginer des solutions possibles en collaboration avec les habitants, les professionnels et les proches de l'établissement.

Pour générer des idées de solutions pour votre établissement, testez des outils pour :

- Stimuler la créativité
- Animer des ateliers d'idéation
- Cartographier des idées de solutions

## | ITÉRATION |



## | DÉPLOIEMENT |

4<sup>E</sup> ÉTAPE

## | PROTOTYPER ET TESTER |



La quatrième phase prépare le prototypage, le test et le déploiement des solutions auprès des habitants, des professionnels et des proches de l'établissement.

Pour concrétiser des solutions durables pour votre établissement, testez des outils pour :

- Rédiger un cahier des charges
- Trouver l'accompagnement adapté au prototypage de votre solution
- Animer des ateliers de médiation
- Évaluer les solutions avec des tests d'usage



## DÉMARRONS LA DÉMARCHE



# DÉMARRONS LA DÉMARCHE

En pratique

<p><b>1</b></p> <p>  FORMER UNE ÉQUIPE PROJET  </p> 	<p><b>2</b></p> <p>  DIFFUSER L'INFORMATION  </p> 	<p><b>3</b></p> <p>  INFORMER RÉGULIÈREMENT  </p> 	<p><b>4</b></p> <p>  LANCER DÈS MAINTENANT LA 1<sup>RE</sup> PHASE DE DIAGNOSTIC  </p> 
<p><b>Adaptable :</b> faites de ce créneau un moment flexible de partage d'informations, de prises de décisions et de mise en œuvre concrète des étapes du projet.</p> <p>L'horaire et la participation de chacun des membres peuvent s'adapter aux imprévus et aux contraintes de l'établissement. Cependant, il est essentiel de maintenir une petite équipe stable pour assurer la continuité et la réussite du projet.</p>	<p><b>À faire :</b> l'information sur le lancement du projet peut être diffusée au plus tard le jour de la première réunion.</p> <p>S'il s'agit de votre première rencontre à ce sujet, imprimez et partagez l'affiche dès la fin de la réunion.</p>	<p><b>À faire :</b> une information diffusée régulièrement sera essentielle pour assurer le succès de la démarche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partagez au maximum les affiches du projet : distribuez-les, affichez-les sur les murs ou envoyez-les par e-mail.</li> <li>• Parlez-en chaque semaine, dans les couloirs, à l'accueil, aux transmissions des professionnels, au moment des repas, auprès de chaque habitant.</li> </ul>	<p><b>À faire :</b> passez à l'action dès maintenant, démarrez les étapes du projet sans attendre. Malgré des ressources, du matériel ou du temps limités, avancer permet d'apprendre et de progresser. Il sera toujours préférable de se lancer et de procéder à des ajustements au fil du temps, plutôt que de prolonger les périodes de réflexion ou de planification.</p> <p>Vos premières réalisations ne seront peut-être pas parfaites, mais en testant et en agissant concrètement, vous améliorerez votre démarche sur le long terme.</p> <p>N'oubliez pas que ce kit est l'occasion d'expérimenter : les erreurs et les améliorations font entièrement partie de l'expérience !</p>



## OBSERVONS LES BESOINS

1



## | LANCER LA RÉUNION |

Lancez votre **réunion hebdomadaire** avec l'équipe projet.

*Exemple : les mardis de 12h à 12h45*

2



## | VISIONNER LA VIDÉO |

Utilisez ce flashcode pour découvrir la **vidéo** de cette étape.

3



## | DIFFUSER L'AFFICHE |

Utilisez ce flashcode pour **imprimer l'affiche** à diffuser ces prochains jours.

4



## | EXPLORER LES FICHES |

Prenez le temps de **parcourir les fiches** avec l'équipe du projet.

5



## | PRIORISER LES OUTILS |

- Reportez-vous aux **fiches 14 à 19**.
- **Répartissez-vous les tâches** pour tester ces outils en priorité.
- Ajoutez d'autres outils à tester selon vos envies.

6



## | CLÔRE LA RÉUNION |

- Conclure par **vos actions concrètes** pour tester les outils cette semaine dans l'établissement.
- Donnez-vous rendez-vous la semaine suivante pour découvrir la prochaine étape !

7



## | TESTER LES OUTILS |

- Utilisez les outils dès cette semaine dans l'établissement.
- **Imprimez les outils** en plusieurs exemplaires si besoin en accédant au kit numérique.

## EN PRATIQUE

## LA PHASE D'OBSERVATION

## C'EST

La phase d'observation permet de croiser différents points de vue pour collecter les besoins principaux des personnes concernées.

## CE N'EST PAS

La phase d'observation ne consiste pas à recueillir de manière exhaustive tous les besoins de chaque personne.

## ALLER À L'ESSENTIEL

Concentrez-vous sur l'essentiel : commencez par les outils des [fiches 14 à 19](#). Si le temps et les ressources le permettent, explorez ensuite les autres fiches.



## OBSERVONS LES BESOINS

Commençons la première étape de diagnostic ! L'objectif est d'observer, comprendre et analyser les principaux besoins des usagers de l'établissement.

**Observons les besoins** : introduction à la première étape de diagnostic.

FICHE 7 (LANCEMENT)

**Cartographier des besoins prioritaires** : identification collective des sujets clés à améliorer dans la vie quotidienne de l'établissement.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 18-19 (OUTIL    TESTER)

**Décidons, avant l'entrée en Ehpad** : un parcours illustrant les étapes du vieillissement pour mieux comprendre notre pouvoir d'agir sur celui-ci.

FICHES 8-9 (APPRENTISSAGE)

**Animer un groupe de discussion** : guide pratique pour organiser des échanges structurés et collecter les besoins.

FICHES 20-21 (OUTIL    TESTER)

**Comprenons le pouvoir d'agir** : un lexique défini par des experts autour du « pouvoir d'agir » et de la participation active pour mieux comprendre les modalités de prises de décisions.

FICHES 10-11 (APPRENTISSAGE)

**Parcours journée type** : visualisation des moments clés dans la journée des habitants pour repérer les zones de tension ou de satisfaction.

FICHES 22-23 (OUTIL    TESTER)

**Choisissons nos modèles de participation** : un panorama des formes possibles, de l'information à la prise de décision autonome.

FICHES 12-13 (APPRENTISSAGE)

**Appuyons-nous sur les recherches d'experts** : quelques références et recommandations d'experts pour nourrir notre réflexion.

FICHES 26-27 (APPRENTISSAGE)

**Mener des entretiens et immersions** : une liste de formats adaptés pour observer, sonder et collecter les besoins selon les personnes.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 14-15 (OUTIL    TESTER)

**Ce qu'il faut retenir** : les points clés de chaque fiche, les retours d'expériences importants et les astuces pour mener à bien cette phase.

FICHE 28 (APPRENTISSAGE)

**  valuer le niveau de participation** : un baromètre de participation aux décisions, de l'information à la prise de décision, sur l'ensemble des activités quotidiennes.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 16-17 (OUTIL    TESTER)

## EN PRATIQUE

## LES FICHES LANCEMENTS

expliquent de manière claire et détaillée chaque étape à réaliser, afin de guider l'établissement dans la mise en œuvre du projet.

## LES FICHES APPRENTISSAGES

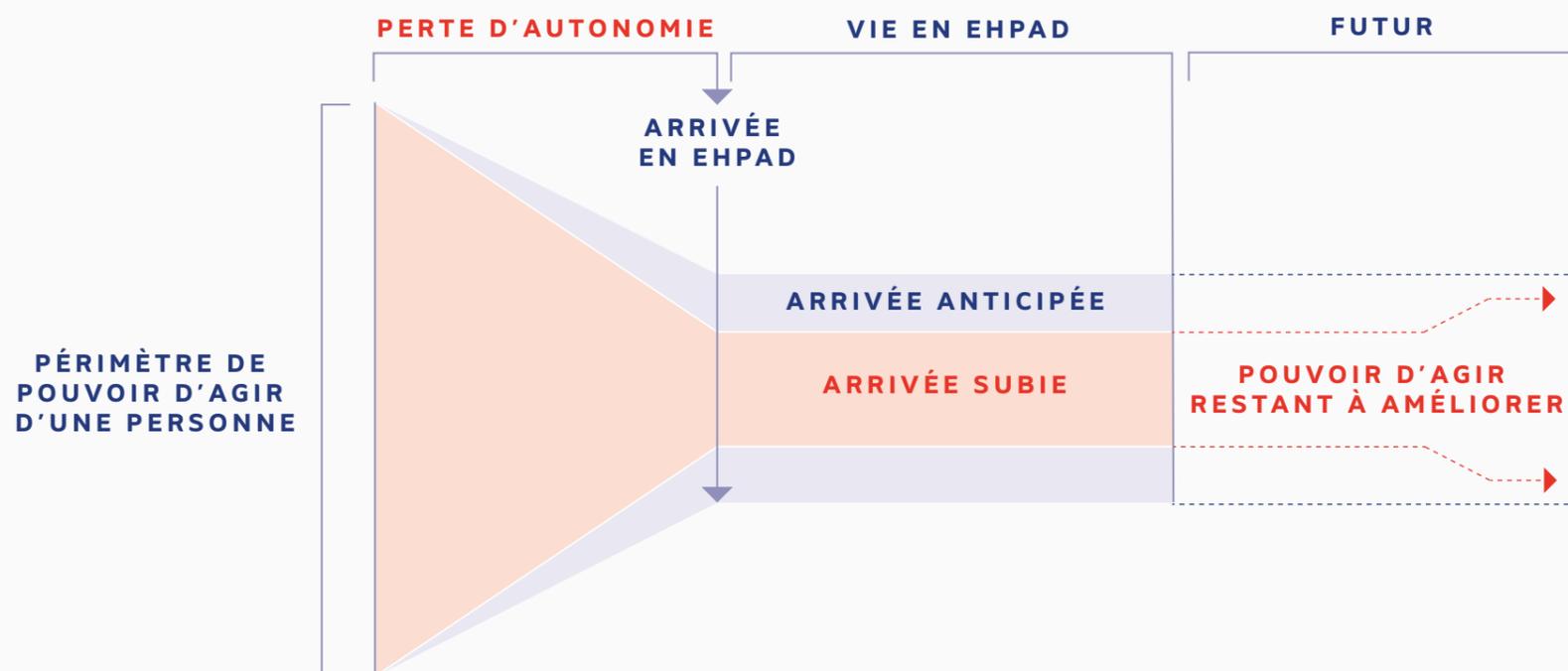
partagent des éclairages, des connaissances théoriques et des retours d'expériences, permettant de mieux comprendre les enjeux et les objectifs de chaque étape.

## LES FICHES OUTILS

proposent des supports pratiques à tester pendant la semaine dédiée à chaque étape, afin de mettre en action les éléments précédemment abordés.



# DÉCIDONS, AVANT L'ENTRÉE EN EHPAD



## EN PRATIQUE

### CONSTAT EN PHASE D'EXPÉRIMENTATION

Le moment clé pour décider de sa fin de vie se situe avant l'entrée en Ehpad.

Anticiper cette décision permet à la personne concernée de conserver son pouvoir d'agir, malgré les limitations liées à l'âge. À l'inverse, une entrée imposée ou sans consentement, réduit considérablement ce pouvoir.

Lorsque l'entrée en Ehpad est subie, il devient difficile, et très limité, de restaurer ou d'améliorer ce pouvoir d'agir. Il est donc essentiel de le considérer en amont, lors de la décision et des modalités d'entrée en établissement.

## TÉMOIGNAGES

### | ARRIVÉE ANTICIPÉE |

Je m'informe et je partage les options de parcours de vieillissement souhaité.

- « J'oublie tout, alors j'ai décidé de venir ici, je ne sais plus quand exactement, mais c'est moi qui voulais. »
- « J'ai voulu venir ici parce que j'ai une bonne amie qui y était déjà. »

Habitant.e.s

### | ARRIVÉE SUBIE |

Mes proches aidants décident dans l'urgence de ma vie sans me laisser le choix entre plusieurs options possibles.

- « J'ai été placée ici vous savez... Je n'ai pas le choix. »
- « Avant, j'étais à la campagne, c'était différent. C'est mon fils qui habite proche. Alors on m'a mis ici. »
- « Non, non, je n'habite pas ici pour de vrai. »
- « Je ne suis plus rien. »

Habitant.e.s

### | PROFESSIONNELS & FAMILLES |

« Beaucoup viennent ici dans l'urgence, sans savoir qu'il existe d'autres solutions qui leurs correspondraient bien mieux. »

Professionnelle

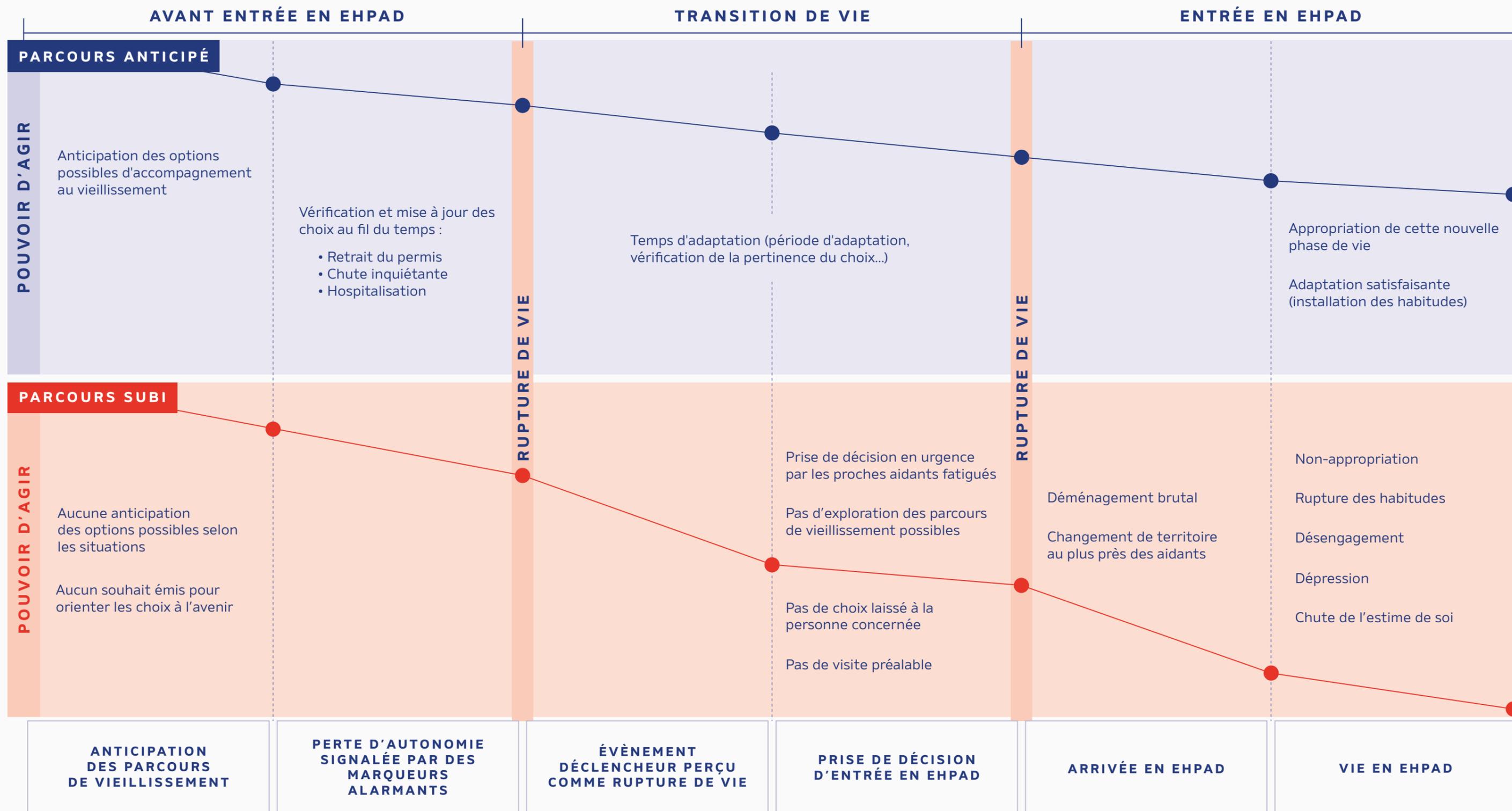
« On était sur liste d'attente, dès qu'on a eu une place on l'a déménagé dans la semaine. J'étais épuisée, je ne pouvais plus m'en occuper toute seule. »

Famille



# DÉCIDONS, AVANT L'ENTRÉE EN EHPAD

Un parcours d'entrée en Ehpad : anticipé vs. subi



# COMPRENONS LE POUVOIR D'AGIR



## QUELQUES FACTEURS DU POUVOIR D'AGIR

### | L'ACCÈS |

#### ▶ Accessibilité sans obstacle

La participation aux décisions est ouverte à toutes et tous, à tout moment, sans barrière.  
*Par exemple, je suis libre de prendre l'air sans être découragé par un code de sortie.*

#### ▶ Facilitation

Ma participation dans les décisions est non seulement possible, mais également facilitée et encouragée.  
*Par exemple, les professionnels ne sont pas décisionnaires à ma place mais facilitateurs dans ma prise de décision. Ils et elles m'invitent régulièrement à participer aux choix de ma vie quotidienne via des sondages, des ateliers ou des outils adaptés.*

#### ▶ Culture participative continue

L'établissement s'engage dans une amélioration constante en matière de participation et de pouvoir d'agir.  
*Par exemple, la démarche participative ne se limite pas à un essai ponctuel mais évolue progressivement, avec de plus en plus d'initiatives collectives.*

## QUELQUES FACTEURS DE L'AUTODÉTERMINATION

### | LA LIBERTÉ DÉCISIONNELLE |

#### ▶ Prise de risque perçue

La peur de me tromper, l'influence du regard des autres, les risques juridiques ou sociétaux sont pris en compte dans ma décision.  
*Par exemple, je minimise mon besoin de manger à des horaires décalés par peur d'être exclus par les autres habitants et rejetés par les professionnels.*

#### ▶ Auto réalisation

Je suis en mesure de prendre connaissance de moi-même, de connaître mes limites dans les décisions, les limites du contexte et les ressources sur lesquelles m'appuyer.  
*Par exemple, je ne me souviens pas de mon dernier repas pour donner mon avis mais je sais que mes voisins de table s'en souviendront peut-être.*

#### ▶ Expérience décisionnelle

J'ai ou j'ai eu l'habitude de prendre des décisions dans ma vie.  
*Par exemple, une personne ayant déjà pris des décisions dans son parcours de vie ou ayant été engagée, aura probablement plus d'outils que d'autres pour comprendre et utiliser le pouvoir d'agir.*

### | LE RÔLE DÉCISIONNEL |

#### ▶ Droit

J'ai légalement le droit de décider sur cet aspect de ma vie.  
*Par exemple, bien que sous curatelle, je suis légalement habilité à gérer moi-même mes finances.*

#### ▶ Reconnaissance par les autres

Les professionnels reconnaissent que j'ai le droit et la légitimité de faire ce choix.  
*Par exemple, je suis régulièrement invité par les professionnels à donner mon avis sur le soin que j'ai reçu.*

#### ▶ Appropriation psychologique

Je me sens pleinement capable et légitime de décider pour moi-même dans la poursuite d'un but qui m'est important.  
*Par exemple, je ressens que la décision est à ma portée, avec éventuellement l'aide d'un accompagnateur. Je ressens que mon choix est pris en compte et a de l'influence sur des aspects de ma vie qui ont de l'importance pour moi.*

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

Avant de mettre en pratique des outils de participation, il est important de comprendre, dans un premier temps, les influences entre participation, auto-détermination et pouvoir d'agir.

**La participation est un processus** flexible, qui peut prendre différentes formes, niveaux et modalités. Voir les fiches ▶12 et ▶13.

**Le pouvoir d'agir** intègre les principes d'autodétermination et de participation tout en tenant compte des opportunités offertes par le contexte. Même avec un haut degré d'autodétermination et un modèle participatif optimal, un environnement défavorable ou contraignant peut considérablement limiter ce pouvoir.

### La posture du professionnel

Le professionnel est un facilitateur du processus décisionnel et non une personne qui prend une décision à la place de quelqu'un ou qui fait pour quelqu'un. Un équilibre s'opère alors : plus les habitants voient leur pouvoir d'agir augmenter, moins les professionnels le centralisent.



# COMPRENONS LE POUVOIR D'AGIR

## LE POUVOIR ÉMOTIONNEL

- Le « pouvoir de réagir » constitue le curseur minimal du pouvoir d'agir. Il est essentiel de respecter les réactions émotionnelles et sensorielles face à une interaction ou un stimulus. Par exemple, si une personne grogne pendant qu'elle est alimentée ou lavée, adapter l'aide devient une nécessité.
- Ce « pouvoir émotionnel » est parfois le dernier pouvoir qu'une personne en perte d'autonomie peut exercer. Ce pouvoir minimal est essentiel à respecter. Par exemple, même si une personne ne peut plus se mouvoir ou s'exprimer verbalement, elle conserve souvent la capacité de manifester son pouvoir émotionnel à travers ses réactions vécues.

## LE POUVOIR DE CONTRIBUTION

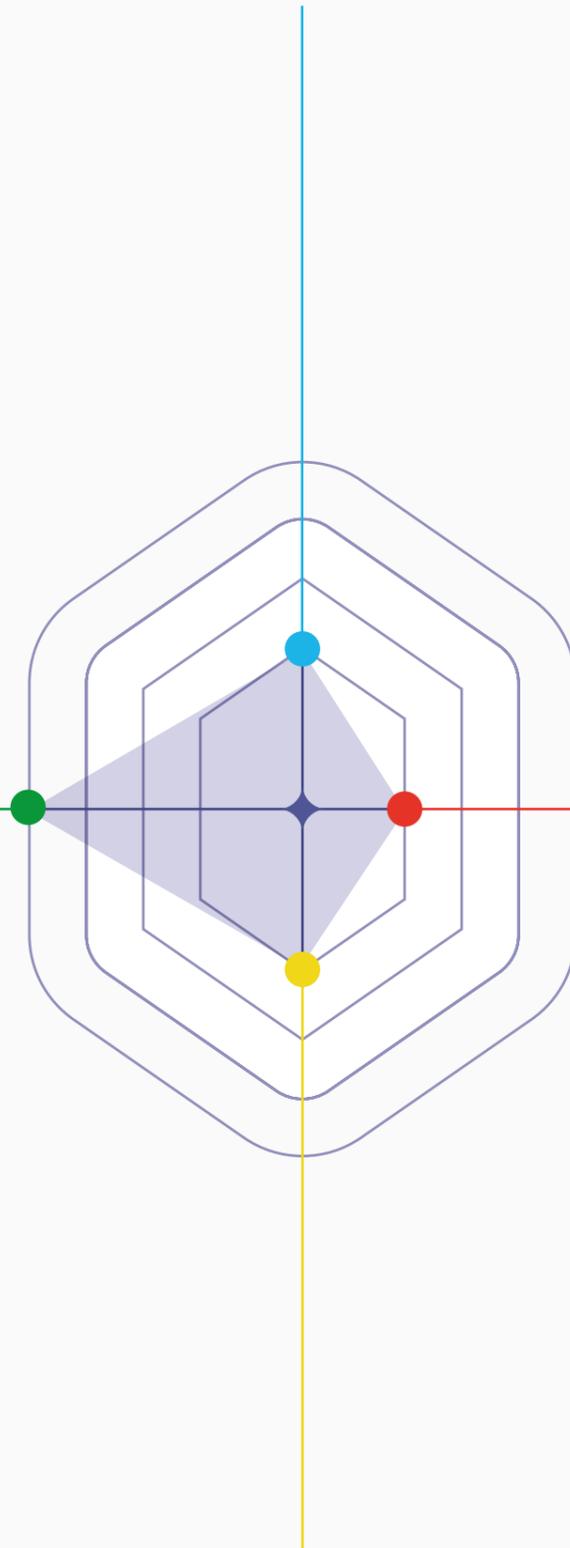
- L'aide est une interaction réciproque, pas seulement unilatérale. Inviter la personne aidée à contribuer à sa manière, renforce son pouvoir d'agir et son estime de soi. Par exemple, être invité à participer lors de sa toilette accroît son contrôle sur son propre corps.
- Contribuer au quotidien, auprès des personnes et au sein de l'espace renforce mon pouvoir d'agir. Par exemple, lorsque je contribue aux repas, je me sens utile et j'exerce une influence sur mon quotidien et mon environnement.

## LE POUVOIR D'EXPRESSION

- J'ai accès à des moyens simples pour exprimer et transmettre mon avis, que ce soit verbalement ou par d'autres moyens. Par exemple, si j'ai des difficultés à m'exprimer avec des mots, des images peuvent m'être proposées pour faciliter la communication.
- Mon avis est écouté et a un impact sur ma situation. Par exemple, si j'exprime un désaccord, mon refus est pris en compte et respecté.

## LE POUVOIR OCCUPATIONNEL

- Plus j'ai accès à des espaces de manière libre, plus je suis en mesure d'agir sur mon environnement. Par exemple, si je suis limité à ma chambre ou à une unité fermée de l'établissement, mon influence sur le contexte qui m'entoure sera réduite.
- Moins mes déplacements sont contraints par des obstacles ou des restrictions, plus je peux exercer mon pouvoir facilement. Par exemple, si quelqu'un déplace mon fauteuil roulant sans me prévenir ni me demander, cela réduit mon autonomie, mon estime et affaiblit mon pouvoir d'agir.



## EN PRATIQUE

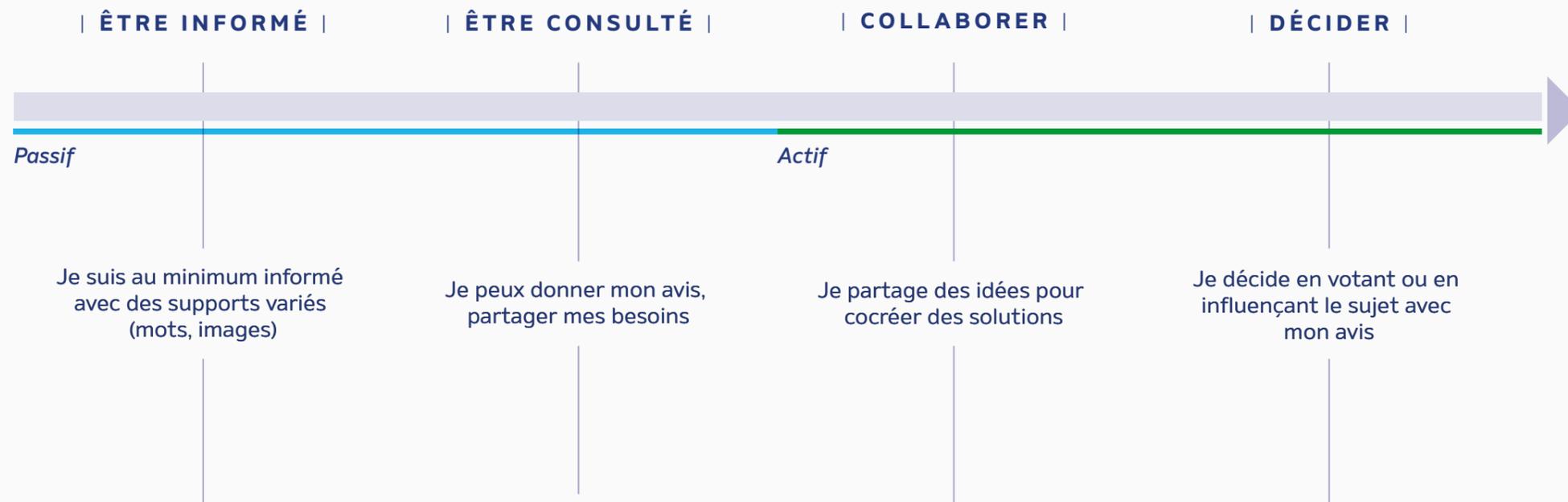
**Le pouvoir d'expression est souvent malheureusement le seul pouvoir véritablement pris en compte.** Les personnes qui expriment leur mécontentement avec force ou qui ont une aisance à communiquer leurs besoins et avis sont généralement les plus écoutées.

Il est essentiel de reconnaître et de valoriser d'autres formes de pouvoir pour permettre à chacun de trouver sa place et de renforcer son influence selon ses capacités et ses facilités.

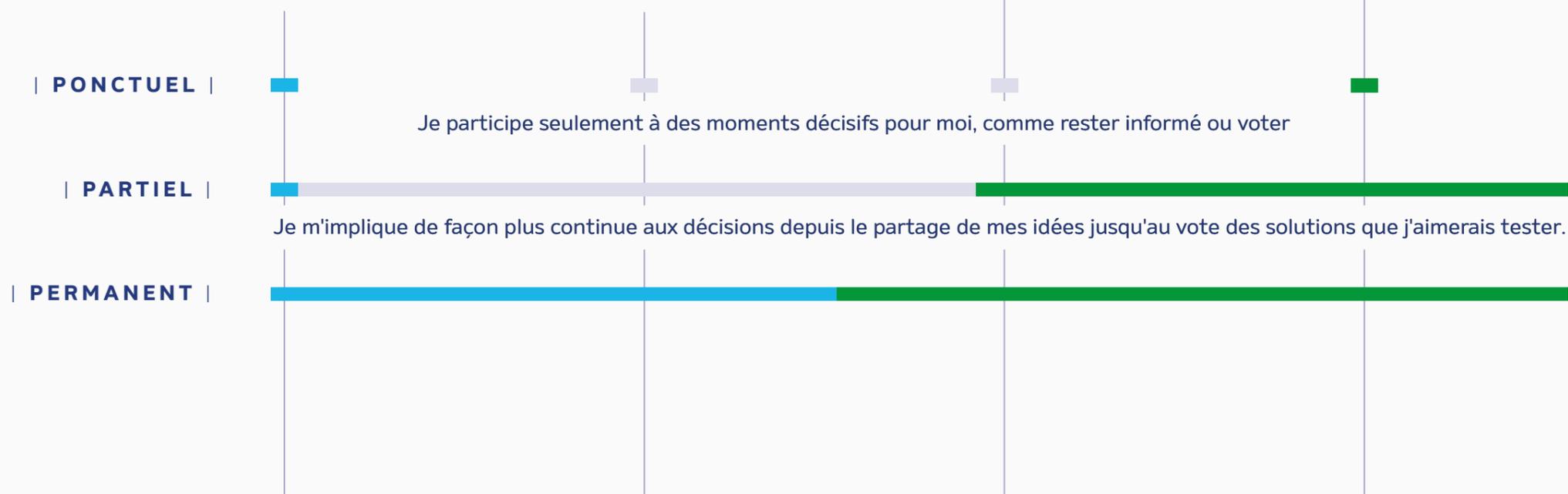


# CHOISSISSONS NOS MODÈLES DE PARTICIPATION

## NIVEAUX DE PARTICIPATION



## INVESTISSEMENT DANS LA PARTICIPATION



### EN PRATIQUE

#### LE NIVEAU DE PARTICIPATION

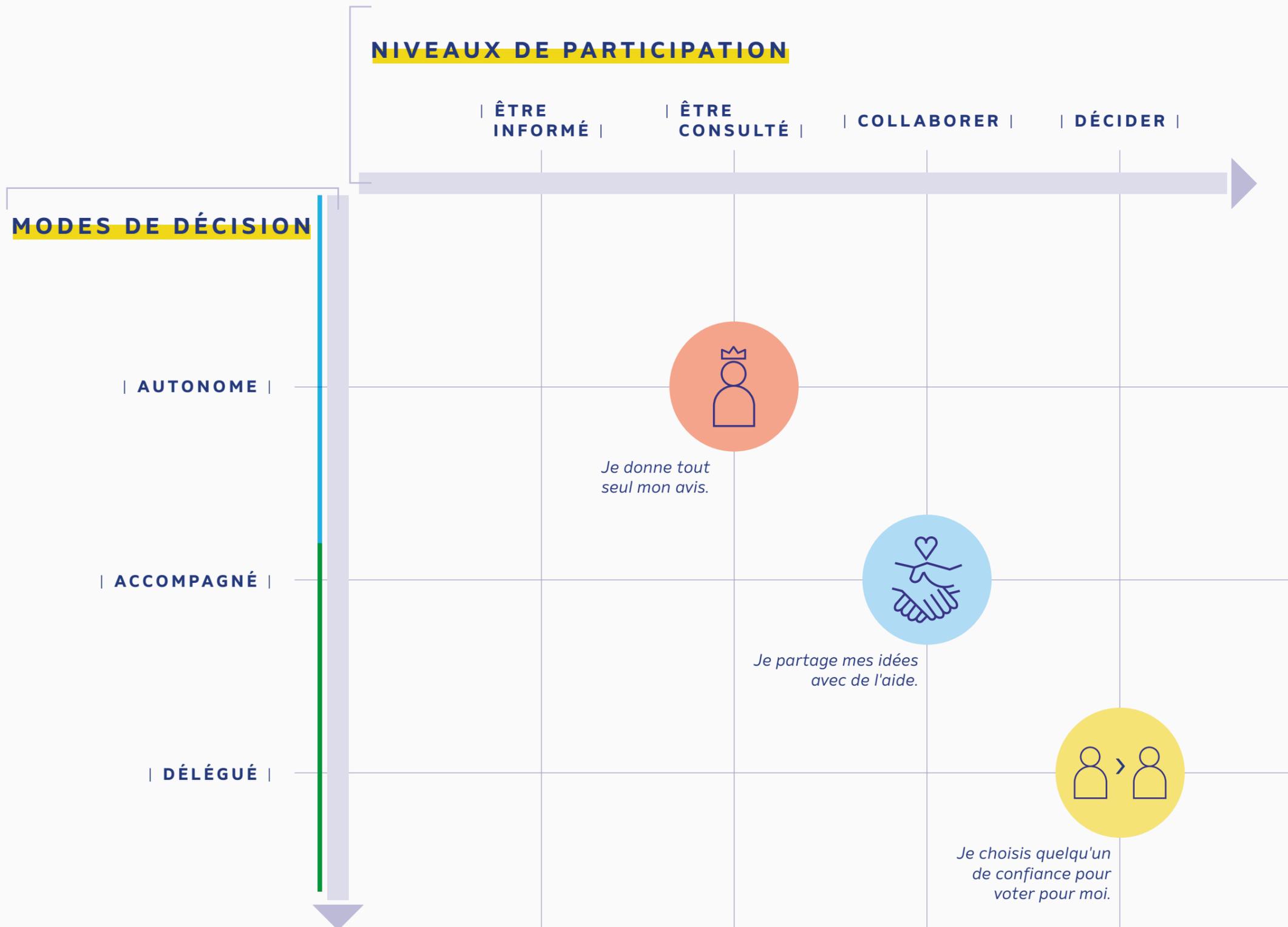
La première condition pour pouvoir décider est d'être informé de manière claire et transparente. Par exemple, demander à une personne de voter pour un délégué sans lui avoir expliqué les options disponibles et les objectifs du vote ne permet pas une participation éclairée et complète.

#### L'INVESTISSEMENT DANS LA PARTICIPATION

Participer à une décision ne signifie pas nécessairement être impliqué en permanence et sur tous les sujets. Il est crucial de s'investir dans les décisions qui ont un impact significatif sur nos vies, celles sur lesquelles nous souhaitons exercer une influence. Ces moments varient d'une personne à l'autre.



# CHOISSISSONS NOS MODÈLES DE PARTICIPATION



## EN PRATIQUE

### LES MODES DE DÉCISIONS

Prendre une décision ne signifie pas agir nécessairement seul. Il peut être tout aussi pertinent de s'appuyer sur l'expertise d'autres personnes ou de faire confiance à certaines d'entre elles pour des sujets spécifiques, selon leurs compétences ou connaissances.

### DIVERSIFIER LES TYPES DE PARTICIPATION

Il est important d'impliquer les personnes concernées dans les décisions de leur vie de différentes manieres.

Cela peut inclure :

- D'être à minima informé d'une absence de professionnel
- D'être consulté pour un recrutement
- De m'appuyer sur les choix du délégué élu sur le budget
- De faire une réclamation sur la qualité des repas avec l'aide d'un proche
- De décider de son horaire et des modalités de son réveil parmi des options accessibles à tous.



# MENER DES ENTRETIENS ET IMMERSIONS

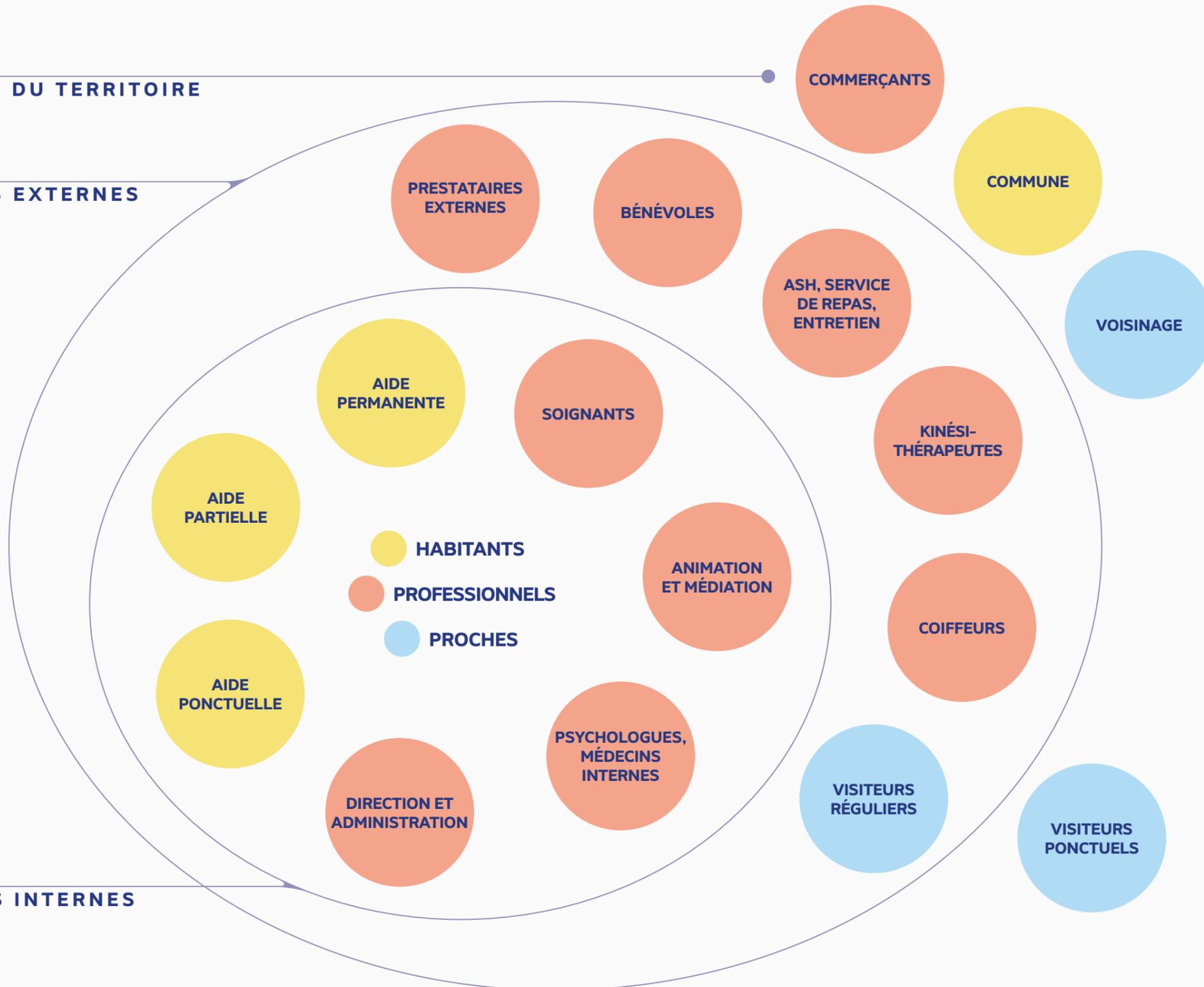
Diversifier les usagers

FICHE ESSENTIELLE

ACTEURS DU TERRITOIRE

USAGERS EXTERNES

USAGERS INTERNES



## EN PRATIQUE

### IDENTIFIER LES PRINCIPAUX USAGERS

Au-delà des habitants les plus actifs et des professionnels les plus impliqués, il est essentiel de considérer toutes les personnes qui contribuent à la vie de l'établissement, même si elles n'y participent pas encore activement. Cela inclut les habitants les plus fragiles, les prestataires externes et les acteurs du voisinage.

### DIVERSIFIER LES USAGERS

Interroger et observer une variété de profils est essentiel pour croiser les regards et recueillir les besoins spécifiques ou communs de l'ensemble des usagers de l'établissement.

### UTILISER LES SUPPORTS VISUELS

Imprimer les visuels des fiches 34 à 63 pour favoriser les échanges et la collecte des besoins auprès des habitants. Ajoutez-en pour évoquer d'autres aspects importants liés à votre établissement.



# MENER DES ENTRETIENS ET IMMERSIONS

## Diversifier les points de collecte

FICHE ESSENTIELLE

### EN PRATIQUE

#### ALLER CONTINUELLEMENT VERS LES PARTICIPANTS

En début de projet surtout, sollicitez activement les habitants et les professionnels, sans attendre une participation spontanée.

#### UTILISER DES IMAGES

Servez-vous de visuels pour faciliter la compréhension et révéler des besoins inattendus.

#### NE PAS SE LIMITER

Ne limitez pas vos échanges aux personnes les plus expressives ou à une seule expérience partagée, comme un unique repas. Multipliez les interactions pour mieux cerner les besoins authentiques et réels.

#### IMPLIQUER LES PERSONNES PEU COMMUNICATIVES

Partagez un moment de leur quotidien ou stimulez leurs réactions avec des gestes ou des images pour identifier leurs besoins autrement.

#### COLLECTER LES RETOURS SUR LE FORMAT QUE VOUS PREFEREZ

Vous pouvez recueillir les retours par écrit, que ce soit à la main, sur ordinateur, dans un tableau numérique ou sur un tableau affiché au mur. Le format est libre, l'essentiel étant de poser clairement les besoins exprimés par les participants.

#### | COMMENT |

##### Variez vos méthodes pour révéler des besoins variés et éviter les biais

- Observation et immersion in situ (ciblée ou aléatoire)
- Groupes de discussion
- Entretiens bilatéraux planifiés
- Échanges spontanés et aléatoires

#### | QUAND |

##### Adaptez vos moments d'observation pour capturer des besoins vécus en temps réel, au-delà des discours

- Repas
- Activités
- Soins
- Visites
- Sorties
- Réveil
- Jour / Nuit
- Week-end

#### | OÙ |

##### Explorez différents lieux pour comprendre les besoins liés à chaque espace

- Unités protégées : UPG, UVP
- Espaces privés : chambre, salle de bain
- Espaces communs : accueils, salons
- Extérieurs : jardin, quartier, ville

## Collecter les besoins des personnes qui ne s'expriment pas verbalement

#### | COMMENT |

##### Proposez des moyens de communication adaptés

- La Communication Alternative et Améliorée (CAA)
- Le Facile à Lire et à Comprendre (FALC)

##### Invitez les participants à adopter d'autres perspectives

- Exercez l'empathie en vous mettant à la place des plus fragiles lorsque vous interrogez vos interlocuteurs.
- Encouragez l'observation collaborative pour inclure toutes les voix.

#### | QUAND |

##### Partagez les moments du quotidien

Vivez plusieurs fois les mêmes repas ou autres activités sans interroger directement, pour expérimenter les mêmes réalités.

##### Multipliez les visites informelles

Rendez-vous dans les couloirs ou les unités sans planification particulière pour observer la réalité quotidienne.

#### | OÙ |

##### Visitez les chambres ou logements

pour des échanges plus intimes (avec accord préalable).

##### Incluez équitablement les unités protégées et classiques.

Passez du temps dans les espaces peu utilisés pour comprendre les besoins non exprimés et les raisons de ces absences.



# ÉVALUER LE NIVEAU DE PARTICIPATION

##    CHAQUE NIVEAU DE PARTICIPATION

### ÊTRE INFORMÉ

Les habitants sont clairement informés de l'activité, du moment, de la manière dont elle se déroule et des personnes présentes.

### ÊTRE CONSULTÉ

Les habitants expriment leurs avis verbalement ou par leurs réactions et influencent directement le moment en fonction de leurs besoins et préférences.

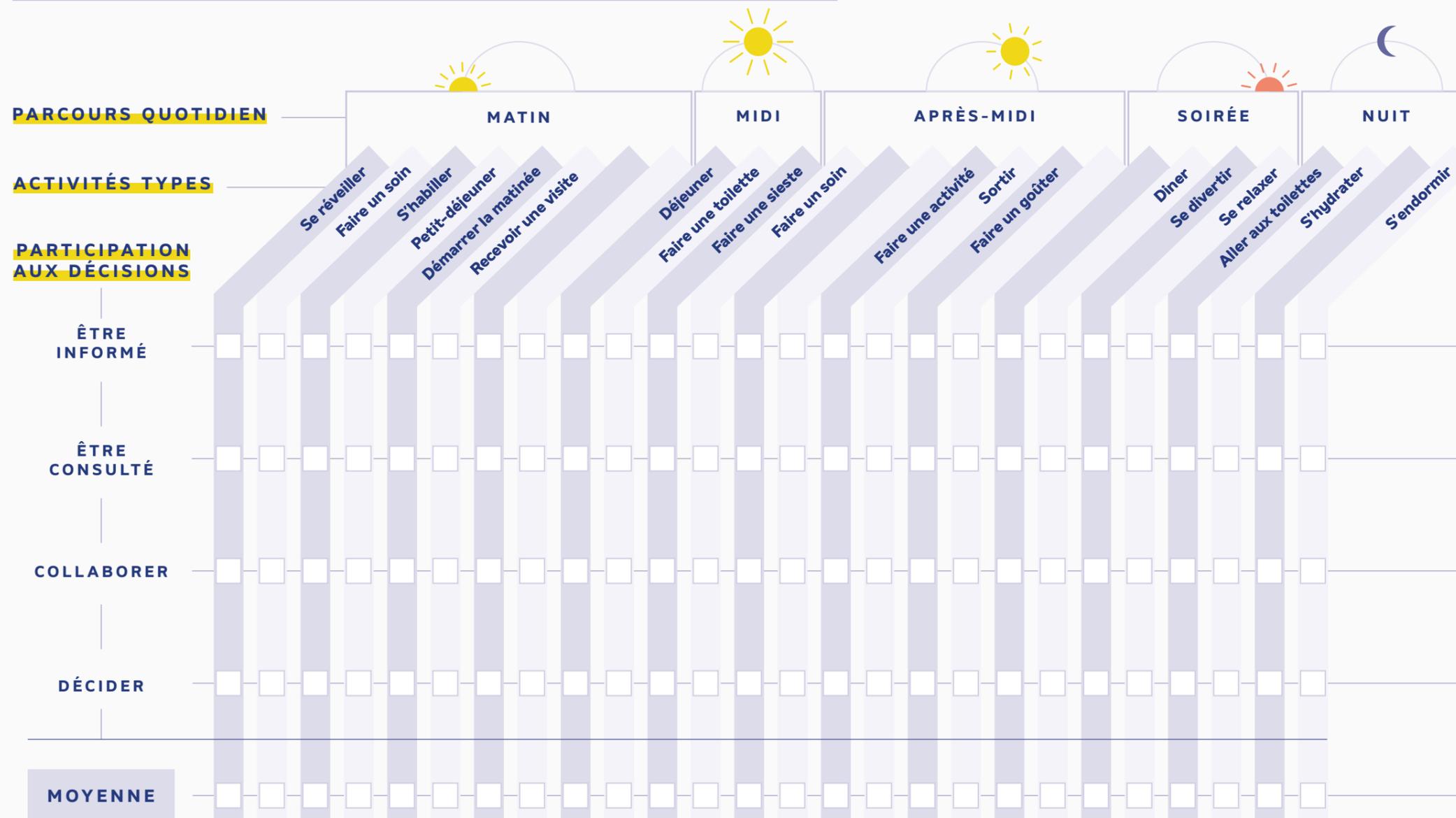
### COLLABORER

Les habitants participent activement, en choisissant ou en agissant à leur manière durant le moment vécu.

### DÉCIDER

Les habitants prennent directement les décisions concernant l'activité, le moment, son déroulement et la personne qui les accompagne.

## ÉVALUEZ LA SITUATION DE VOTRE ÉTABLISSEMENT EN SURLIGNANT



FICHE ESSENTIELLE

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

Ce baromètre peut être complété à la fois par l'équipe porteuse du projet en réunion de travail et par les habitants, les professionnels ainsi que les proches sondés au fil des jours.

### ADAPTATION

Ce parcours type du quotidien peut être adapté, modifié ou complété selon les activités spécifiques à chaque établissement.

### EXEMPLE : RÉVEIL

- Certains habitants connaissent leur horaire de réveil grâce à une horloge, mais l'information n'est donnée qu'au moment du réveil, pas à l'avance.
- Les habitants les plus autonomes indiquent ou réclament leurs préférences de réveil (horaires, modalités) dès leur arrivée en établissement ou au fil des jours.
- Certaines familles aident à la personnalisation du réveil de leur proche, mais l'habitant ne choisit pas directement ses habitudes de réveil auprès des professionnels.
- Seuls les habitants les plus autonomes pour se réveiller choisissent l'heure et la manière de se réveiller.
- La moyenne basse reflète une faible participation des habitants dans la gestion de leurs conditions de réveil.

# ÉVALUER LE NIVEAU DE PARTICIPATION

## À CHAQUE NIVEAU DE PARTICIPATION

### ÊTRE INFORMÉ

Les habitants sont clairement informés de l'activité, du moment, de la manière dont elle se déroule et des personnes présentes.

### ÊTRE CONSULTÉ

Les habitants expriment leurs avis verbalement ou par leurs réactions et influencent directement le moment en fonction de leurs besoins et préférences.

### COLLABORER

Les habitants participent activement, en choisissant ou en agissant à leur manière durant le moment vécu.

### DÉCIDER

Les habitants prennent directement les décisions concernant l'activité, le moment, son déroulement et la personne qui les accompagne.

FICHE ESSENTIELLE

## EN PRATIQUE

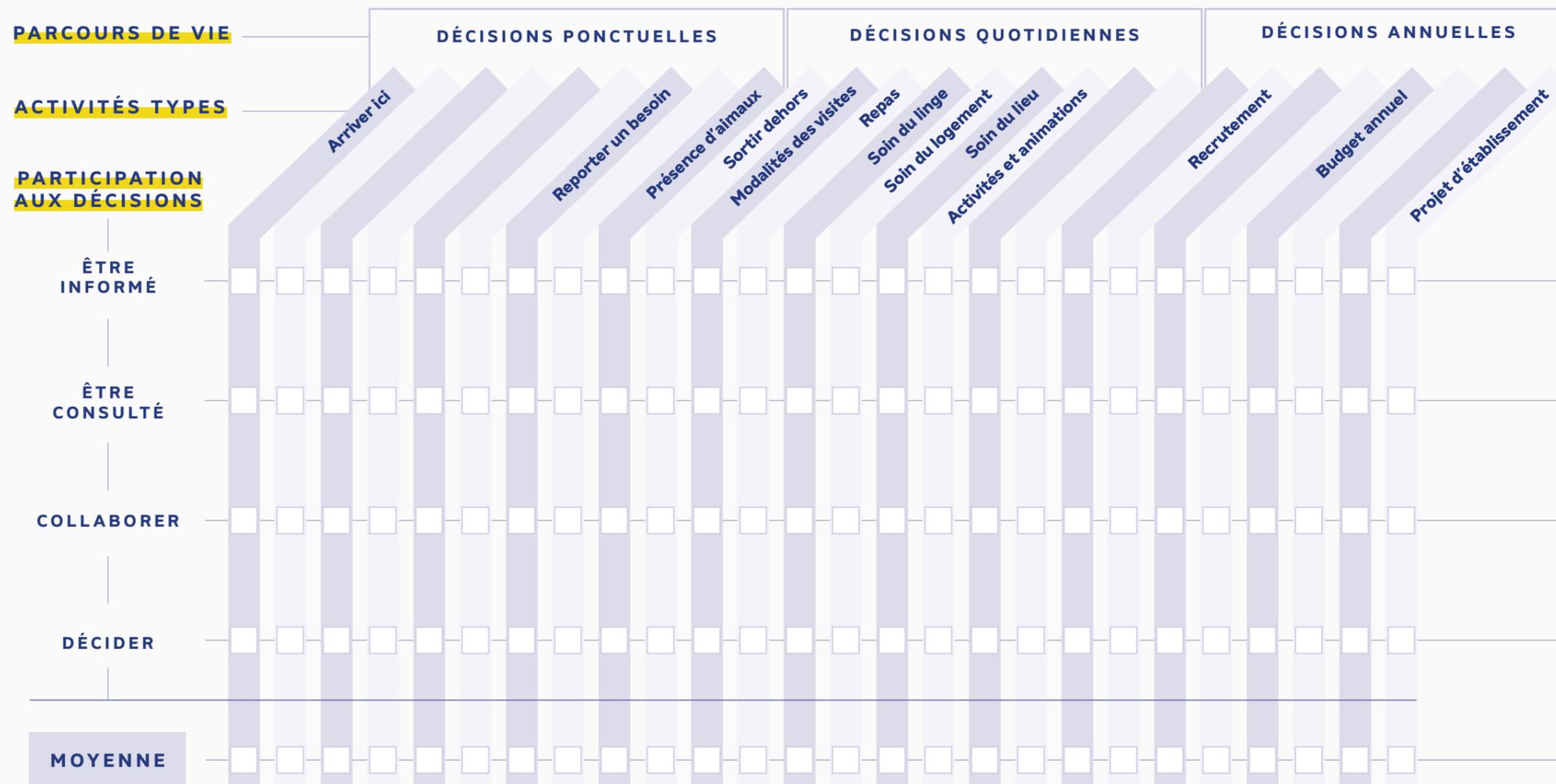
### OBJECTIF

Ce baromètre peut être complété à la fois par l'équipe porteuse du projet en réunion de travail et par les habitants, les professionnels ainsi que les proches sondés au fil des jours.

### ADAPTATION

Ce parcours type du quotidien peut être adapté, modifié ou complété selon les activités spécifiques à chaque établissement.

## ÉVALUEZ LA SITUATION DE VOTRE ÉTABLISSEMENT EN SURLIGNANT



### EXEMPLE : ARRIVER ICI

Avant même leur arrivée, les nouveaux habitants sont informés via une matinée d'accueil, un livret et l'accompagnement d'un référent professionnel et d'un référent habitant.

À leur arrivée, les habitants communiquent leurs habitudes, préférences et histoires de vie, pour adapter leur quotidien. Ces informations sont partagées avec les professionnels et affichées en rappel dans leur logement.

Certains habitants choisissent les conditions de confort de leur arrivée, comme la rencontre avec les voisins de l'étage, la présentation des professionnels, la décoration du lieu, le choix d'un rôle pour contribuer, etc.

Aucun habitant n'est invité à décider intégralement de ses modalités d'arrivée.

La moyenne basse indique un début de participation des habitants dans la gestion de leurs conditions d'arrivée en établissement, mais cela pourrait être renforcé par des décisions plus directes.

# CARTOGRAPHIER LES BESOINS PRIORITAIRES

## Six besoins prioritaires



Un manque de ressources et de professionnels, qui révèle des besoins cachés.

### | LA COMMUNICATION |



- La clarté des informations
- La diffusion des informations
- Le signalement des imprévus
- L'échange sur les problèmes et les besoins
- Les relations avec les habitants
- Les relations avec les professionnels
- Les relations avec les proches
- Les relations avec l'établissement
- Les relations avec la commune

### | LA GESTION DU TEMPS |



- Les horaires
- La planification
- Les imprévus
- L'ennui
- L'attente
- La précipitation

### | LE PLAISIR SENSORIEL |



- Les repas
- Le repos
- Le week-end
- Les soins
- Les activités
- Le réveil
- Le coucher
- S'aérer

### | LE LIEN SOCIAL |



- Mieux se connaître
- Décloisonner, se mélanger
- Les moments conviviaux
- Les moments intimes
- Être reconnu, valorisé
- L'entraide, l'attention
- Le sentiment d'appartenance
- La cohésion sociale

### | L'OCCUPATION DE L'ESPACE |



- Les espaces de vie
- Les espaces de repos
- Se sentir en sécurité
- Le partage de l'espace
- Les espaces privatifs
- L'aménagement
- L'accès à l'extérieur
- Les espaces isolés

### | LA CONTRIBUTION AU QUOTIDIEN |



- Aider les autres
- Participer lorsqu'on m'aide
- Aider aux repas
- Animer une activité
- Plier le linge
- Arroser les plantes
- Décorer le lieu
- Organiser un événement
- Accueillir les nouveaux arrivants

FICHE ESSENTIELLE

## EN PRATIQUE

### DES BESOINS À CREUSER

Au-delà des besoins évidents en ressources et en personnel, souvent exprimés en priorité, se cachent des besoins plus subtils qui méritent d'être explorés. Approfondir l'analyse des besoins recueillis permet d'identifier et de comprendre les besoins réels.

### UNE CARTOGRAPHIE DE 50 BESOINS DÉTAILLÉS

Découvrez les besoins cachés à travers les témoignages d'habitants, de professionnels et de proches.

Imprimez cette affiche de 1m x 1m chez un imprimeur pour l'utiliser comme outil de diagnostic lors de vos réunions de travail ou dans l'élaboration de votre projet d'établissement.



# CARTOGRAPHIER LES BESOINS PRIORITAIRES

## Six tensions clés

FICHE ESSENTIELLE

### | LA COMMUNICATION |

Une bonne information est essentielle pour la compréhension et la prise de décision. Si la diffusion est inégale, incomplète ou si les échanges sont tendus ou insuffisants, le pouvoir d'agir des usagers sera restreint.

« Il y a tellement d'affiches on ne lit plus rien. » - **Un proche**

### | LE GESTION DU TEMPS |

Le temps est souvent perçu comme une tension entre attentes et précipitations par les habitants et les professionnels. Repenser sa structuration et sa valeur a un impact profond sur leur quotidien.

« Je passe mon temps à attendre... d'être précipité ! » - **Un habitant**

### | LE PLAISIR SENSORIEL |

Les activités quotidiennes se limitent souvent au minimum fonctionnel : manger pour se nourrir, prendre une douche pour être propre. Il peut manquer un engagement sensoriel, comme manger pour le plaisir et la convivialité ou prendre une douche pour se détendre.

« Les repas sont mauvais, je n'ai plus d'appétit, je rêve d'aller au restaurant. » - **Une habitante**

### | LE LIEN SOCIAL |

Les liens de proximité sont souvent forts entre professionnels d'un même secteur ou habitants d'un même palier. Toutefois, la cohésion sociale est essentielle pour créer des liens solides à travers l'ensemble de l'établissement, entre tous ses membres, autour d'un objectif commun.

« On n'est pas bien soudé tous ensemble, juste quelques-uns. » - **Une professionnelle**

### | L'OCCUPATION DE L'ESPACE |

L'occupation de l'espace reflète le pouvoir d'agir des individus. Plus une personne est confinée à une zone (chambre, unité protégée), moins elle influence son environnement quotidien. Améliorer l'aménagement des espaces est crucial pour favoriser leur usage au quotidien.

« L'accueil c'est la place du village. Autrement, je ne me sens pas vraiment chez moi ici. » - **Une habitante**

### | LA CONTRIBUTION AU QUOTIDIEN |

Être aidé de manière unidirectionnelle, sans possibilité de contribuer à sa façon ou se limiter à des activités de loisirs déconnectées du quotidien, ne favorise pas l'engagement dans son corps ni dans sa vie quotidienne. Contribuer au quotidien renforce l'estime de soi et l'influence portée sur son environnement.

« Chez moi, j'épicaçais les plats, j'arrosais les plantes. Là, on fait des quizz et on me savonne à la toilette sans me laisser le temps d'essayer moi-même. » - **Une habitante**

## EN PRATIQUE

### MUTUALISER LES BESOINS

Les besoins partagés concernent à la fois les habitants et les professionnels. En décroissant ces besoins, il est possible de trouver des solutions communes, sans distinction ni inégalité.

### LE CONSTAT D'UNE PERTE DE SENS

L'expérimentation a révélé une perte de sens sous trois formes :

- Incompréhension du quotidien : manque d'informations, contradictions, situations absurdes.
- Disparition des sensations agréables : réduction des besoins aux éléments essentiels, appauvrissement sensoriel.
- Manque de direction : participation à des activités déconnectées, être servi sans pouvoir contribuer activement à sa propre vie.

### LE CONSTAT D'UN DÉSENGAGEMENT

Deux formes de désengagement critiques ont été identifiées :

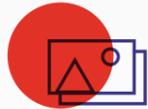
- Le désengagement sensoriel du corps
- Le désengagement du quotidien

Malgré les limitations, il est important de permettre à une personne de ressentir régulièrement des sensations agréables et de s'impliquer à sa manière dans des activités liées à son quotidien.



## ANIMER UN GROUPE DE DISCUSSION

Avant d'animer les groupes de discussion

<p><b>1</b></p>  <p>  IDENTIFIEZ LES RÔLES  </p> <p><b>Animateur/animateur</b> Choisir un ou une animatrice pour chaque groupe. Cela peut être un(e) professionnel(le) interne ou une médiatrice externe.</p> <p><b>Participants dynamiques</b> Pré-sélectionner si besoin quelques participants pour garantir une discussion dynamique et créer une ambiance bienveillante (personnes motivées, communicatives et empathiques).</p> <p><b>Ambassadeurs</b> Désigner des membres de l'équipe projet, le personnel d'accueil ou des participants pour diffuser l'information avant, pendant et après les discussions.</p>	<p><b>2</b></p>  <p>  ORGANISER LES GROUPES  </p> <p><b>Horaires</b> Prévoir des sessions de 1h à 1h30, adaptées aux horaires des professionnels (en fonction des roulements), des proches, et des habitants (en milieu d'après-midi, hors repas et siestes).</p>	<p><b>3</b></p>  <p>  INFORMER  </p> <p><b>Affichage</b> Diffuser une affiche d'invitation pour chaque groupe de discussion.</p> <p><b>Information en direct</b> Rappelez régulièrement l'information, auprès des habitants et professionnels, lors des transmissions, des repas, des activités par exemple.</p> <p><b>Envois mails et appels téléphoniques</b> Informez les proches et professionnels en parallèle par mail, voire par téléphone pour certains participants clés (membres du CVS, délégués, etc.)</p>
<p><b>4</b></p>  <p>  FORMER LES GROUPES  </p> <p>Créer des groupes de 4 à 8 participants pour les <b>proches</b> et les <b>professionnels</b> (en mixant les profils et métiers). Pour les <b>habitants</b>, privilégier des groupes de 2 à 5 personnes, en tenant compte de leurs profils, besoins et modes de vie.</p> <p><b>Assurer une mixité pour favoriser les échanges.</b></p>	<p><b>5</b></p>  <p>  CONFIRMER AUPRÈS DES PARTICIPANTS  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmer la participation des inscrits, en rappelant les horaires et l'objectif du groupe de discussion.</li> <li>• Afficher un rappel des horaires et des informations clés pour chaque groupe.</li> </ul>	<p><b>6</b></p>  <p>  PRÉPARER DES VISUELS  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imprimez des visuels parlants pour évoquer des éléments de contexte de l'établissement ou des moments de la journée.</li> <li>• Des exemples de visuels sont accessibles ici.</li> </ul>

## EN PRATIQUE

**Mutipliez les séances**, si vous remarquez beaucoup d'inscriptions ou si vos premières séances ne vous semblent pas assez fournies.

**Les séances planifiées** à l'avance seront toujours plus abouties, mais n'hésitez pas à tenter des séances improvisées en fonction de vos contraintes, quitte à les réitérer pour les parfaire.

## ANIMER UN GROUPE DE DISCUSSION

Pendant le groupe de discussion

<p><b>1</b></p> <p>  ACCUEIL (10 MINUTES)  </p>	<p><b>2</b></p> <p>  LISTER LES BESOINS (45 MINUTES)  </p>	<p><b>3</b></p> <p>  COLLECTER DES RÉACTIONS AUX IMAGES (20 MINUTES)  </p>
<p><b>Rappels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Refaites une annonce le jour même de la séance.</li> <li>• Anticipez et allez chercher les participants (habitants, professionnels internes) quelques minutes avant le début.</li> </ul> <p><b>Confort :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparez de l'eau et des snacks sur la table pour créer un environnement agréable.</li> <li>• Rassurez sur le fait que les pauses au cours de la séance sont permises selon les besoins de chacun.</li> <li>• Présentez quelques règles simples : respecter le temps de parole de chacun, accepter de passer à un autre sujet lorsque le temps est écoulé, etc.</li> </ul> <p><b>Rappel du sujet :</b></p> <p>Soulignez l'objectif du projet et précisez que l'objectif de la séance est de recueillir les besoins de tous, sans jugement.</p>	<p><b>Points positifs</b></p> <p>Commencez par lister, sur une affiche ou des feuilles, les éléments appréciés de l'établissement (cadre, personnes, propreté, etc.). Par exemple, complétez ensemble la phrase : "Ici, nous aimons..."</p> <p><b>Points négatifs</b></p> <p>Listez les besoins d'amélioration au quotidien pour soi-même et en se mettant aussi à la place des autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les habitants</li> <li>• Pour les professionnels</li> <li>• Pour les proches</li> </ul> <p>Par exemple, "Ici, nous n'aimons pas...", "Les habitants n'aiment pas...", "Les professionnels ont besoin de..." etc.</p> <p><b>Points à améliorer</b></p> <p>Demandez les suggestions d'amélioration. Complétez la phrase : "Ici, nous aimerions davantage..."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter les images : montrez des images représentant des moments de la journée (réveil, petit-déjeuner, coucher, nuit).</li> <li>• Réactions et nouveaux besoins : encouragez les participants à ajouter de nouveaux besoins non mentionnés et à partager leurs réactions et envies par rapport à ces images.</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p>  CONCLURE (5 MINUTES)  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Récapitulatif : résumez les besoins collectés pendant la séance.</li> <li>• Rappel de l'objectif : réaffirmez l'objectif du projet et l'importance de cette séance dans le cadre du projet global.</li> <li>• Prochaines étapes : expliquez les prochaines étapes du projet et les actions à venir.</li> <li>• Mobiliser des participants : identifiez des volontaires pour continuer à participer activement tout au long du projet et diffuser les informations auprès des autres.</li> </ul>		

## EN PRATIQUE

Un guide détaillé de l'atelier de cocréation modifiable et destiné aux proches est accessible en exemple ici :

**Récapitulez régulièrement** les réponses collectées pour éviter des redites et clore les sujets. L'objectif n'est pas de s'éterniser sur un besoin mais de collecter l'ensemble des principaux besoins.



# PARCOURS JOURNÉE TYPE



HABITANTS

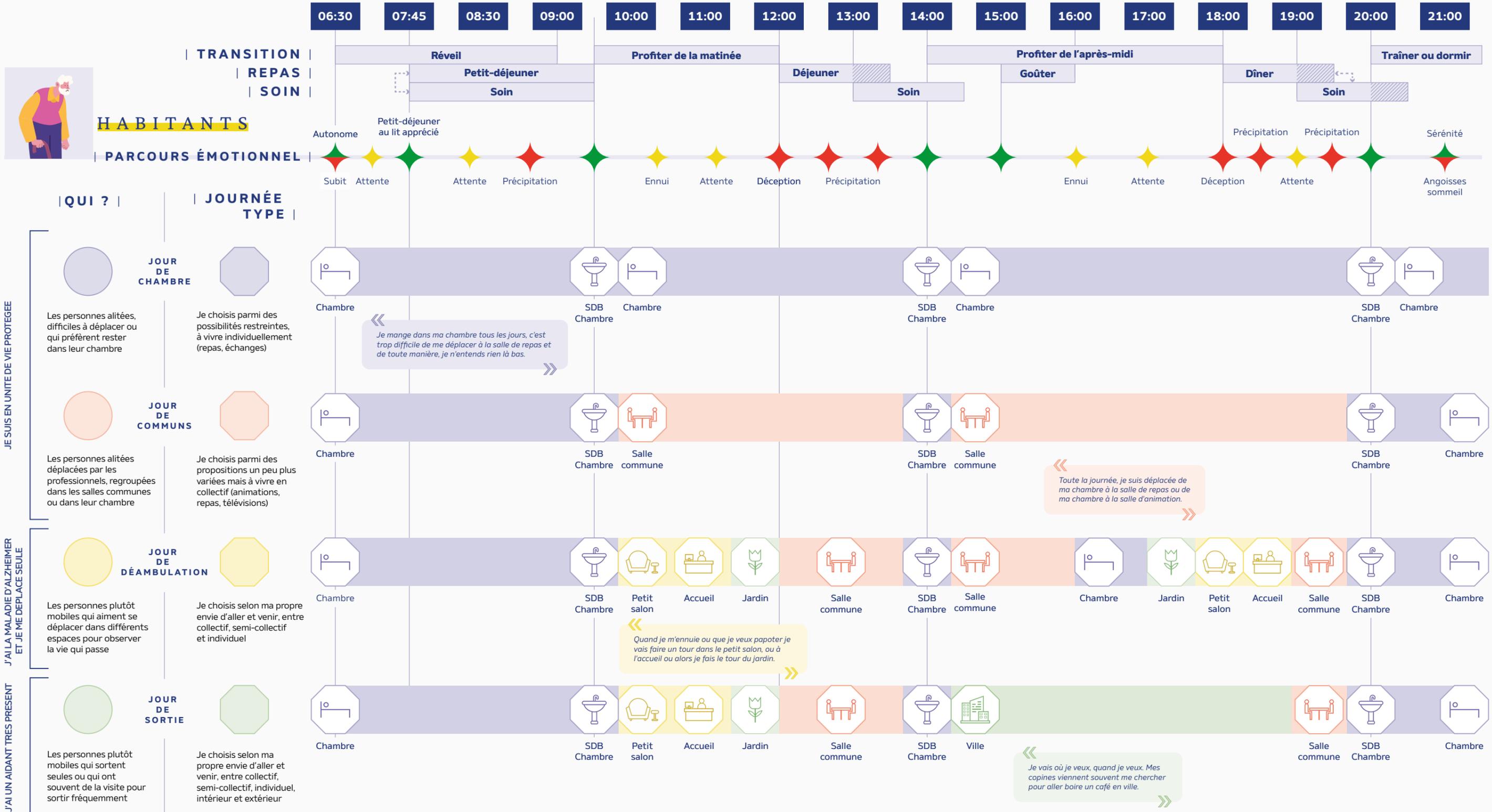
PARCOURS ÉMOTIONNEL

QUI ? | JOURNÉE TYPE |

JE SUIS EN UNITE DE VIE PROTÉGÉE

J'AI LA MALADIE D'ALZHEIMER ET JE ME DÉPLACE SEULE

J'AI UN AIDANT TRÈS PRÉSENT



JOUR DE CHAMBRE

Les personnes alitées, difficiles à déplacer ou qui préfèrent rester dans leur chambre



JOUR DE COMMUNS

Les personnes alitées déplacées par les professionnels, regroupées dans les salles communes ou dans leur chambre



JOUR DE DÉAMBULATION

Les personnes plutôt mobiles qui aiment se déplacer dans différents espaces pour observer la vie qui passe



JOUR DE SORTIE

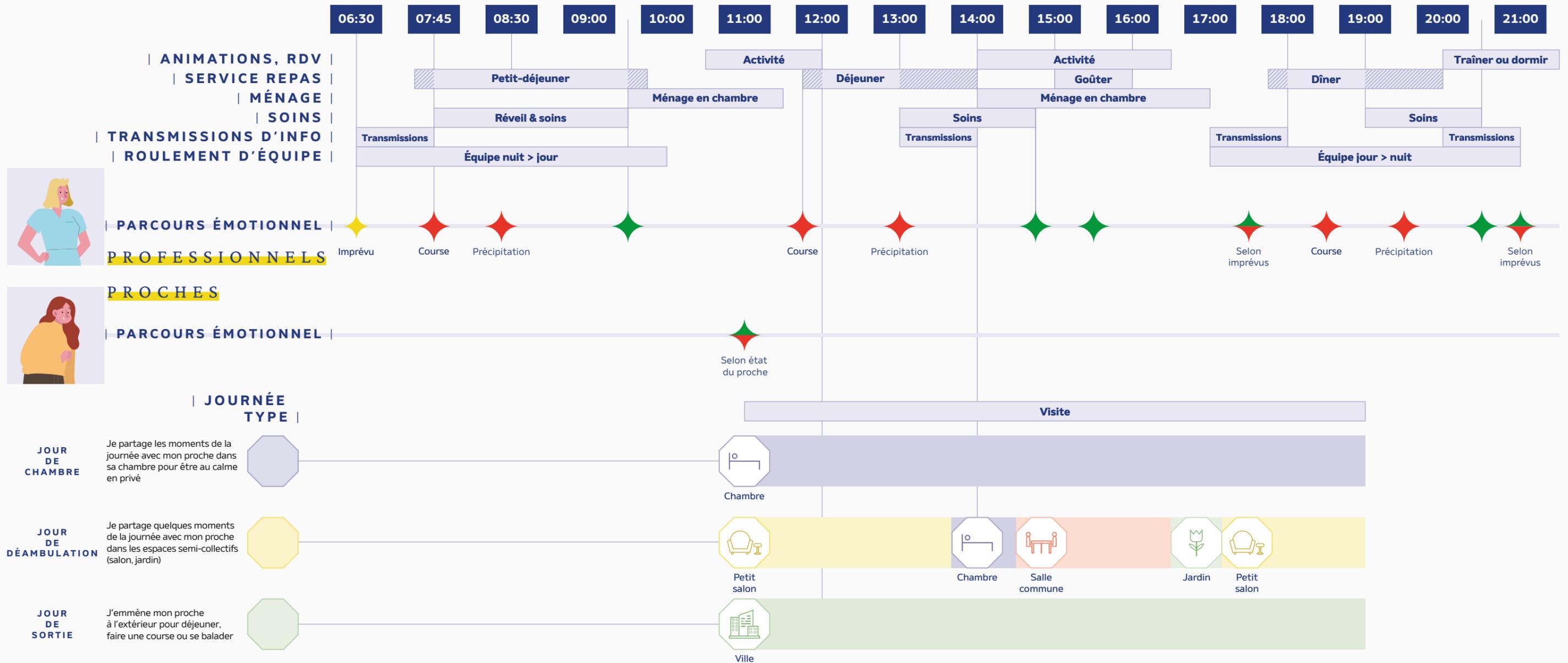
Les personnes plutôt mobiles qui sortent seules ou qui ont souvent de la visite pour sortir fréquemment

Je choisis parmi des possibilités restreintes, à vivre individuellement (repas, échanges)

Je choisis parmi des propositions un peu plus variées mais à vivre en collectif (animations, repas, télévisions)

Je choisis selon ma propre envie d'aller et venir, entre collectif, semi-collectif et individuel

Je choisis selon ma propre envie d'aller et venir, entre collectif, semi-collectif, individuel, intérieur et extérieur



## PLUSIEURS CONSTATS

### DES TENSIONS PARTAGÉES ENTRE HABITANTS ET PROFESSIONNELS

Bien que leurs raisons puissent différer, les moments de frustration se manifestent souvent simultanément chez les habitants et les professionnels. Une interaction se crée alors entre les expériences vécues par ces deux groupes au sein de l'établissement. Identifier et améliorer ces situations peut s'avérer bénéfique pour tous.

### UNE JOURNÉE STRUCTURÉE AUTOUR DES REPAS

Les repas structurent la journée et sont des points de repères autour desquels s'articulent les soins. Ces moments clés, sont chargés d'attentes fréquentes, bien que les enjeux qui y sont associés puissent différer d'une personne à l'autre.

*« Des fois, on me pose dans la salle de repas à 11h, et j'attends. J'attends le repas puis le prochain. »*

**Une habitante**

### UN POUVOIR D'AGIR INFLUENCÉ PAR L'ESPACE ET LE TEMPS

Le pouvoir d'agir d'une personne est souvent lié à la manière dont elle occupe l'espace et le temps. Plus une personne investit différents espaces, plus elle rencontre d'opportunités pour participer aux décisions.

**À l'inverse, ce pouvoir d'agir se réduit :**

- Lorsque l'accès aux espaces est restreint ;
- Ou lorsque les activités et les journées manquent de diversité.

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

Visualiser les étapes clés de la journée vécues par les habitants, les professionnels et les proches afin d'identifier les moments de tension ou de creux.

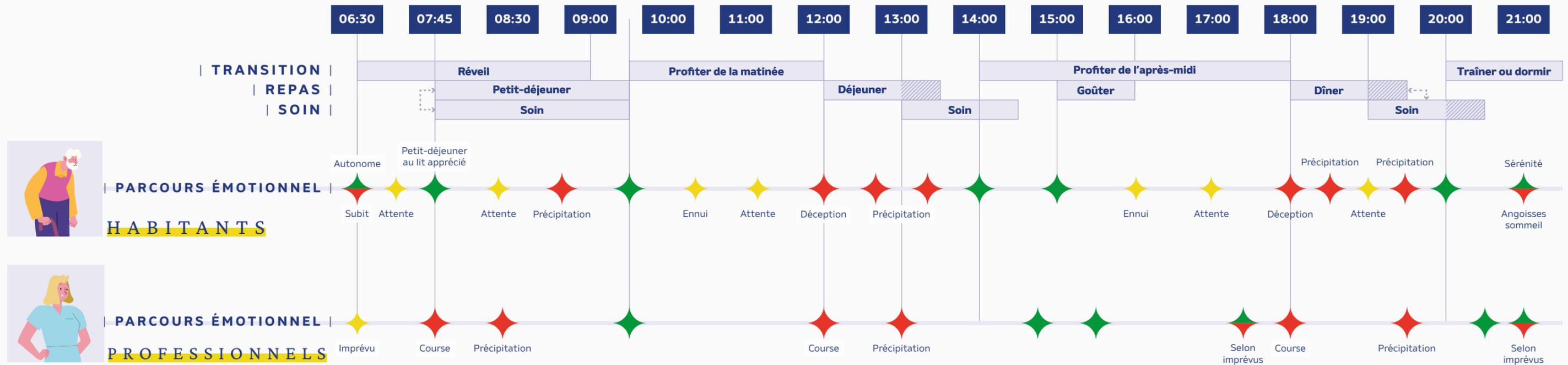
### CONCEVOIR UN PARCOURS UTILISATEUR

Idéalement réalisé avec un designer, ce parcours peut néanmoins être esquissé par les équipes de l'établissement. Il suffit de lister les différentes étapes de la journée, puis d'associer à chacune les émotions généralement ressenties par les habitants et les professionnels.

### ADAPTABILITÉ

Ce parcours a été élaboré par un EHPAD spécifique, mais il est facilement transposable à d'autres établissements. Il peut être imprimé, annoté, découpé, collé ou modifié à l'aide de caches et d'ajouts pour répondre aux besoins locaux.

# PARCOURS JOURNÉE TYPE



## PLUSIEURS CONSTATS

### UNE JOURNÉE RYTHMÉE PAR DES VARIATIONS D'INTENSITÉ

La journée est marquée par une alternance de moments d'agitation et de calme, d'attente et de précipitation. Ces fluctuations, entre phases de "pression" et de "relâchement", s'articulent autour des activités clés qui structurent le quotidien.

« Je passe ma journée à attendre d'être précipité. »

Un habitant

### DES ÉVÈNEMENTS AUX FRÉQUENCES PARTICULIÈRES

Certains événements se produisent fréquemment, tels que les transmissions professionnelles, les deuils, les départs, les arrivées de nouveaux habitants ou les anniversaires. D'autres, en revanche, sont beaucoup plus rares comparés aux habitudes de vie antérieures, comme les douches, les sorties ou les petits réaménagements de l'espace personnel. Identifier ces fréquences permet de mieux comprendre et analyser les dynamiques de la vie quotidienne en établissement.

### UN PROCESSUS DE DÉSENGAGEMENT PROGRESSIF PEUT ÊTRE OBSERVÉ, SE TRADUISANT PAR :

- Un désengagement du quotidien, avec une moindre participation aux activités essentielles et structurantes telles que les repas ou les soins.
- Un désengagement sensoriel, marqué par une perte du plaisir au-delà de la satisfaction des besoins primaires comme manger, dormir ou maintenir une hygiène.

« Je ne prends plus ma douche pour me réveiller tranquillement ou pour me relaxer. C'est la machine à laver. »

Une habitante

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

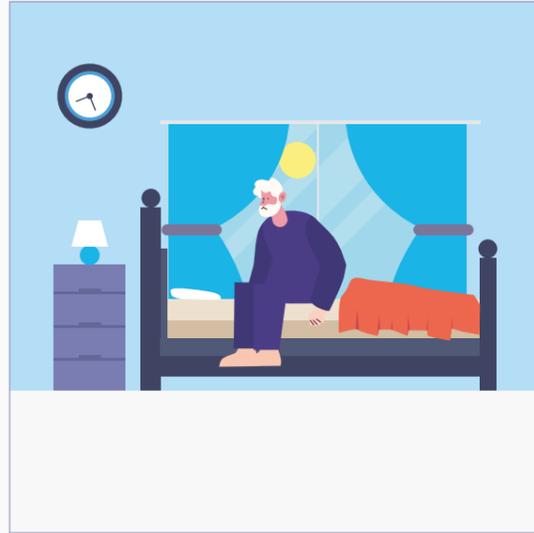
Visualiser les étapes clés de la journée vécues par les habitants, les professionnels et les proches afin d'identifier les moments de tension ou de creux.

### CONCEVOIR UN PARCOURS UTILISATEUR

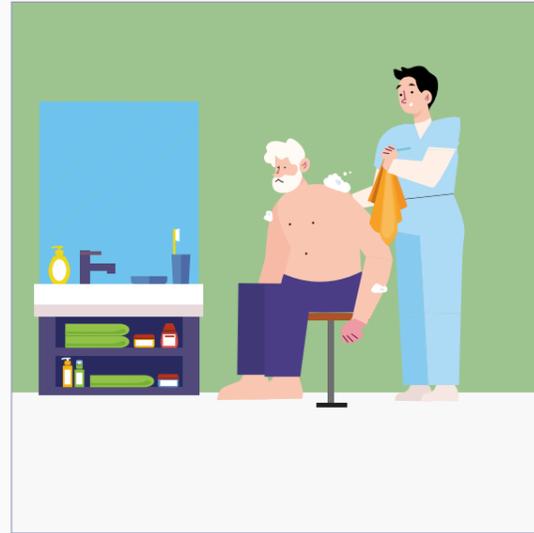
Idéalement réalisé avec un designer, ce parcours peut néanmoins être esquissé par les équipes de l'établissement. Il suffit de lister les différentes étapes de la journée, puis d'associer à chacune les émotions généralement ressenties par les habitants et les professionnels.

### ADAPTABILITÉ

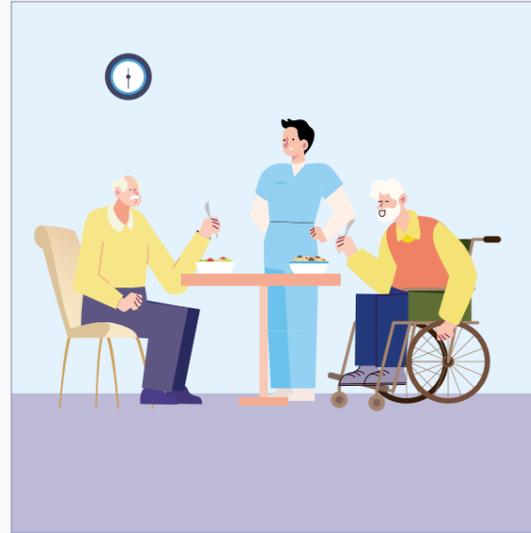
Ce parcours a été élaboré par un EHPAD spécifique, mais il est facilement transposable à d'autres établissements. Il peut être imprimé, annoté, découpé, collé ou modifié à l'aide de caches et d'ajouts pour répondre aux besoins locaux.



RÉVEIL



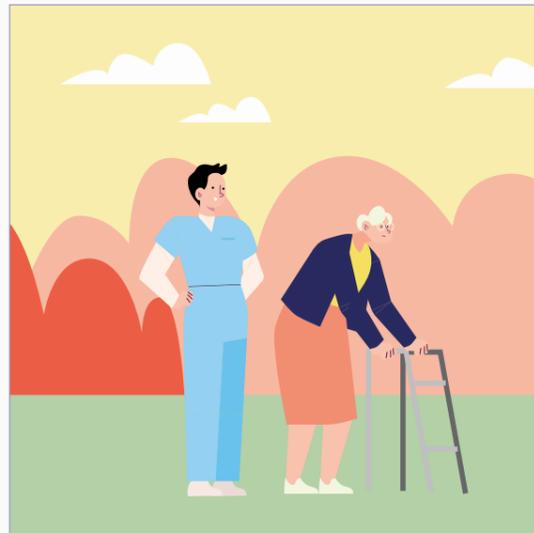
SOINS



REPAS



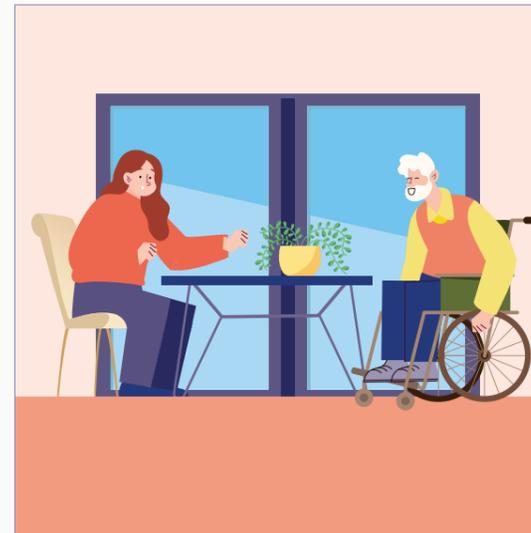
ACTIVITÉS



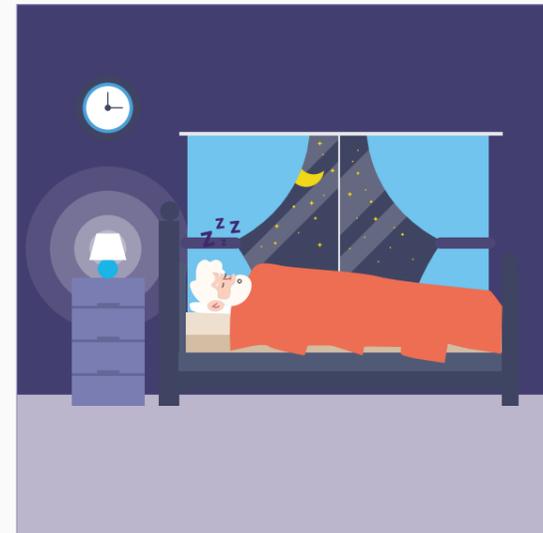
SORTIES



ÉVÈNEMENTS



VISITES



COUCHER

# APPUYONS-NOUS SUR LES RECHERCHES D'EXPERTS



**Yann Le Bossé**

Chercheur sur le Développement  
du Pouvoir d'Agir (DPA)



**Laelia Benoît**

Pédopsychiatre  
du phénomène d'infantilisation



**Isabelle Mallon**

Sociologue du vieillissement



**Kévin Charras**

Directeur Living Lab  
Vieillesse et Vulnérabilités



**Anissa Pomiès**

Sociologue  
en étude sur le milieu carcéral



**Damien Rondepierre**

Sociologue  
de l'habitat partagé

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

S'appuyer sur l'expertise de chercheurs et praticiens permet de gagner en temps et en connaissances.

Parallèlement à l'expérimentation de cette démarche participative, nous avons consulté des experts dans différents domaines.

### Les sujets d'ici, directement liés à notre thématique :

- #Participation
- #Vieillesse

### Des experts directement liés à notre thématique :

- Sociologues du vieillissement
- Gériatres
- Experts du pouvoir d'agir

### Les sujets d'ailleurs, qui font écho à notre thématique :

- #International
- #Habitat partagé
- #Petite enfance
- #Milieu carcéral

### Des experts dans des domaines similaires :

- Pouvoir d'agir limité
- Participation optimisée

# APPUYONS-NOUS SUR LES RECHERCHES D'EXPERTS

## Quelques citations issues de nos entretiens

« Le pouvoir d'agir c'est le pouvoir d'influencer ce qui est important pour moi. »

**Yann Le Bossé**

« L'endroit pourrait être pensé comme un grand habitat partagé dans lequel des professionnels interviennent plutôt qu'un lieu de travail médicalisé dans lequel des personnes résident. Le matin, je vais certes au travail, mais je vais d'abord chez quelqu'un. »

**Damien Rondepierre**

« Les risques sont ceux de l'institution totale, au sens d'Ervin Goffman, à savoir, la perte d'identité individuelle face à la standardisation du collectif, l'infantilisation, l'isolement de l'extérieur, une hiérarchie entre les "gardiens" et les "isolés", une uniformisation et bureaucratisation des soins. »

**Damien Rondepierre**

« L'esthétisation de son environnement, de ses affaires, de son repas, est une manière de se l'approprier. Recevoir un repas tout prêt limite l'implication personnelle et l'épanouissement par l'imaginaire. »

Recevoir un repas tout prêt limite l'implication personnelle et l'épanouissement par l'imaginaire. »

**Anissa Pomiès**

« L'infantilisation est le fait de ne pas prendre au sérieux une personne en raison de son âge. Ce phénomène touche souvent les enfants, les adolescents et les personnes âgées, dont les ressentis et les paroles sont minimisés ou ignorés. »

**Laelia Benoît**

« Il y a une forme d'impuissance acquise au fil du temps, à force de ne pas avoir le choix, la résignation. Pourtant, certaines libertés sont fondamentales : pouvoir aller et venir librement, décider du cours de sa journée. »

**Kévin Charras**

« Plutôt que de fermer la porte pour empêcher de sortir, ne vaudrait-il pas mieux laisser la porte ouverte et donner véritablement envie de rester ? »

**Yann Le Bossé**

« Les professionnels sont en injonctions contradictoires, entre des listes de tâches de soins et les réels besoins humains. Il est de plus en plus difficile de recruter des "machines à laver" lorsque nous avons besoin de personnes avec de véritables compétences humaines. »

**Isabelle Mallon**

## EN PRATIQUE

### OBJECTIF

S'appuyer sur l'expertise de chercheurs et praticiens permet de gagner en temps et en connaissances.

Parallèlement à l'expérimentation de cette démarche participative, nous avons consulté des experts dans différents domaines.

### Les sujets d'ici, directement liés à notre thématique :

- #Participation
- #Vieillesse

### Des experts directement liés à notre thématique :

- Sociologues du vieillissement
- Gériatres
- Experts du pouvoir d'agir

### Les sujets d'ailleurs, qui font écho à notre thématique :

- #International
- #Habitat partagé
- #Petite enfance
- #Milieu carcéral

### Des experts dans des domaines similaires :

- Pouvoir d'agir limité
- Participation optimisée

## | QUELQUES RESSOURCES PARTAGÉES |

- Asiles, de **Ervin Goffman**
- Les podcasts « Occupes Ton Ehpad » du collectif **Occupes Ton Ergo**
- Les podcasts de **Fabrice Gzil**
- La Chaire de Philosophie à l'Hôpital de **Cynthia Fleury et Antoine Fenoglio**



## CE QU'IL FAUT RETENIR

**DÉCIDONS, AVANT L'ENTRÉE EN EHPAD**

Anticiper son parcours de vieillissement permet de mieux préserver son pouvoir d'agir et de décision sur sa propre vie malgré une perte d'autonomie.

**COMPRENONS LE POUVOIR D'AGIR**

Le pouvoir d'agir d'une personne dépend de son environnement : les personnes qui l'entourent, les ressources dont elle dispose, la facilité à trouver des opportunités de décider pour elle-même.

**CHOISSONS NOS MODÈLES DE PARTICIPATIONS**

Participer à une décision ne signifie pas être impliqué en permanence ni sur tous les sujets. Différentes formes de participation existent et se complètent : informer, consulter, collaborer, déléguer, etc.

**MENER DES ENTRETIENS ET IMMERSIONS**

Multiplier les interlocuteurs et diversifier les modes d'observation permettent de mieux comprendre la diversité des besoins des parties prenantes de l'établissement et d'éviter de s'adresser toujours aux mêmes personnes.

**ÉVALUER LE NIVEAU DE PARTICIPATION**

Mesurer la participation tout au long de la journée permet d'identifier les moments où des opportunités existent déjà et ceux qui nécessitent davantage d'initiatives pour renforcer la participation.

**CARTOGRAPHIER LES BESOINS PRIORITAIRES**

Six axes d'amélioration au quotidien peuvent être questionnés de manière transverse au sein des établissements :  
la communication, la gestion du temps, le lien social, l'occupation de l'espace, le plaisir sensoriel et la contribution au quotidien. Deux établissements distincts prioriseront différemment l'un de ces besoins par rapport aux autres selon leurs contextes.

**ANIMER UN GROUPE DE DISCUSSION**

Diversifier les participants permet de recueillir une plus grande variété de besoins. Encourager les échanges en groupe favorise le développement d'une culture participative dynamique.

**PARCOURS JOURNÉE TYPE**

Un parcours d'usage retraçant une journée type des habitants et des professionnels aide à repérer les moments de tension ainsi que ceux qui structurent la participation au quotidien.

**APPUYONS-NOUS SUR LES RECHERCHES D'EXPERTS**

De nombreuses études (livres, articles, podcasts, interviews) traitent du sujet de la participation. Ces ressources, issues d'années de recherche, sont précieuses pour gagner du temps et obtenir des clés d'action pertinentes pour votre établissement.



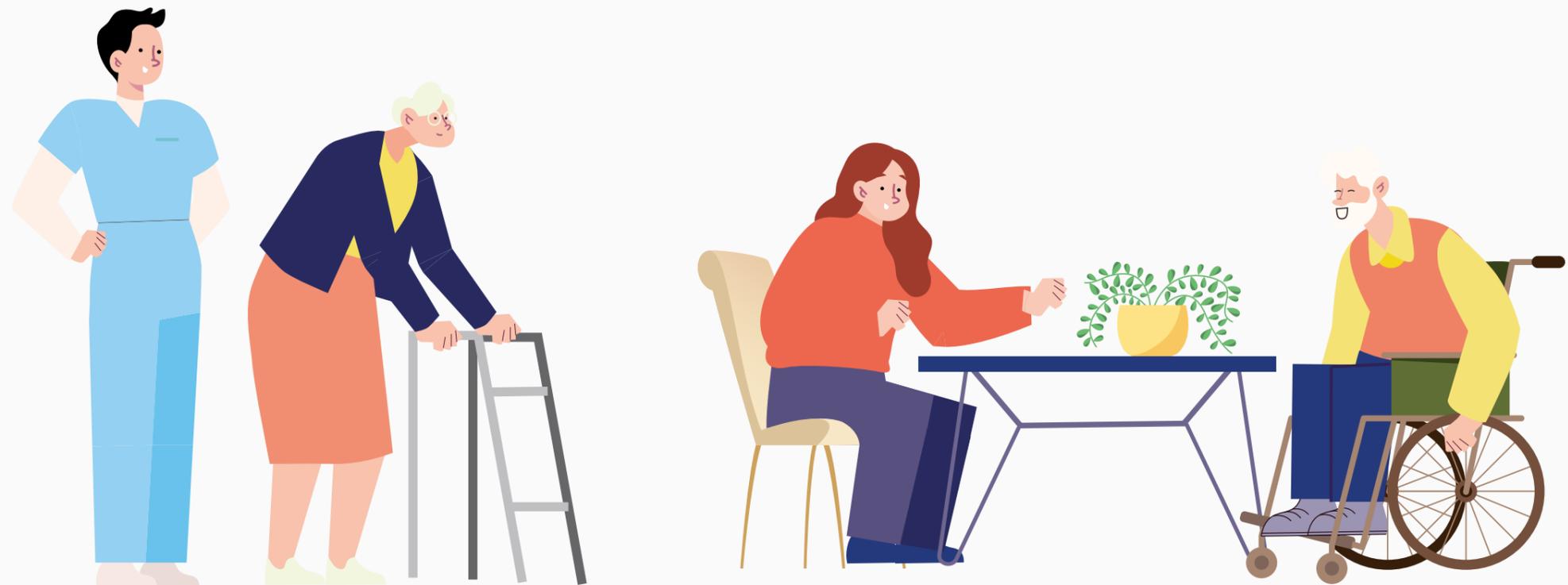
## LES POINTS CLÉS DE LA PHASE DE DIAGNOSTIC

| DIVERSIFIER  
LES OBSERVATIONS |

- Les personnes interrogées ou observées
- Les lieux d'observations
- Les modes d'observation (verbale, non verbale, immersions, etc.)

| VISUALISER TOUS LES  
BESOINS COLLECTÉS |

- Retranscrire l'ensemble des besoins collectés sans exception
- Regrouper les besoins détaillés sous des thèmes généraux
- Cartographier ou structurer clairement les thématiques et leurs besoins associés afin de visualiser un diagnostic précis



## VOTONS POUR UN BESOIN PRIORITAIRE

1



## | LANCER LA RÉUNION |

Lancez votre **réunion hebdomadaire** avec l'équipe projet.

*Exemple : les mardis de 12h à 12h45*

2



## | VISIONNER LA VIDÉO |

Utilisez ce flashcode pour découvrir la **vidéo** de cette étape.

3



## | DIFFUSER L'AFFICHE |

Utilisez ce flashcode pour **imprimer l'affiche** à diffuser ces jours-ci.

4



## | EXPLORER LES FICHES |

Prenez le temps de **parcourir les fiches avec l'équipe** du projet.

5



## | PRIORISER LES OUTILS |

- Reportez-vous aux **fiches 32 - 33**.
- **Répartissez-vous les tâches** pour tester ces outils en priorité.
- Ajoutez d'autres outils à tester selon vos envies.

6



## | CLÔRE LA RÉUNION |

- Répartissez-vous **une liste d'habitants** à inviter à voter individuellement, pour éviter les doublons.
- Conclure par **vos actions concrètes** pour tester les outils cette semaine dans l'établissement.
- Donnez-vous rendez-vous la semaine suivante pour découvrir la prochaine étape !

7



## | TESTER LES OUTILS |

- Utilisez les outils dès cette semaine dans l'établissement.
- **Imprimez les outils** en plusieurs exemplaires si besoin en accédant au kit numérique.

## EN PRATIQUE

## LA PHASE DE VOTE

## C'EST

Commencez par prioriser ensemble un besoin à améliorer au quotidien dans l'établissement.

## CE N'EST PAS

Choisir un sujet par quelques personnes ou de manière exhaustive sans prendre en compte la diversité des votes.

## ALLER À L'ESSENTIEL

Commencez par utiliser les outils des [fiches 32 à 33](#), puis explorez les autres fiches si vous êtes très contraints en temps et en ressources.



# VOTONS POUR UN BESOIN PRIORITAIRE

Continuons la deuxième étape de vote !

L'objectif est d'identifier, comprendre et analyser les besoins prioritaires des usagers de l'établissement.

**Votons pour un besoin prioritaire** : introduction à la deuxième étape de vote.

**FICHE 31 (LANCEMENT)**

**Animer un débat** : un déroulé type pour mettre en place et animer un débat, pour informer, inviter à voter et    s'exprimer sur un sujet.

**FICHE 64 (OUTIL    TESTER)**

**Voter un sujet** : des outils de votes adaptés aux personnes pour collecter les choix de toutes et tous.

**FICHES 32-33 (OUTIL    TESTER)**

**FICHE ESSENTIELLE**

**Formulaire de votes** : un formulaire de vote manuel pour collecter les votes des habitants sondés en personne et un formulaire de vote en ligne pour compiler les résultats.

**FICHES 66-67 (OUTIL    TESTER)**

**Utiliser des images** : des supports visuels à imprimer pour favoriser des échanges alternatifs à la communication verbale.

**FICHES 34    63 (OUTIL    TESTER)**

**Ce qu'il faut retenir** : les points clés de chaque fiche, les retours d'expériences importants, les astuces pour mener à bien cette phase.

**FICHE 68 (APPRENTISSAGE)**

## EN PRATIQUE

### LES FICHES LANCEMENTS

expliquent de manière claire et détaillée chaque étape à réaliser, afin de guider l'établissement dans la mise en œuvre du projet.

### LES FICHES APPRENTISSAGES

partagent des éclairages, des connaissances théoriques et des retours d'expériences, permettant de mieux comprendre les enjeux et les objectifs de chaque étape.

### LES FICHES OUTILS

proposent des supports pratiques à tester pendant la semaine dédiée à chaque étape, afin de mettre en action les éléments précédemment abordés.



# VOTER POUR UN SUJET

FICHE ESSENTIELLE

| VOTER INDIVIDUELLEMENT  
AVEC DES IMAGES |

| VOTER COLLECTIVEMENT  
AVEC DES IMAGES |

| VOTER EN LIGNE |

USAGE  
RECOMMANDÉ

Habitants

Professionnels

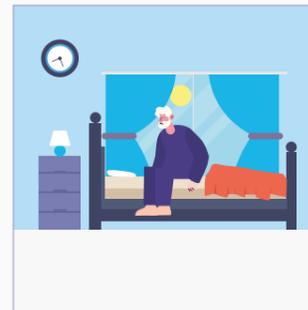
Proches

1

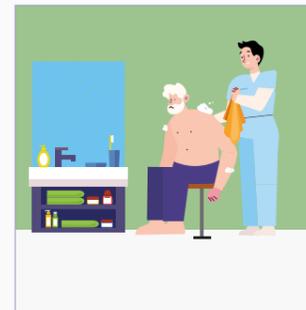


| VOTER INDIVIDUELLEMENT  
AVEC DES IMAGES |

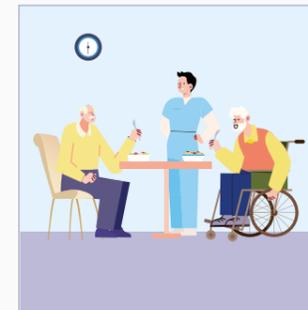
- Rendez visite aux habitants un par un. Cela peut être : dans les espaces communs ou dans leur chambre, avec leur accord.
- Expliquez simplement le projet. Dites que c'est pour améliorer la vie quotidienne à l'établissement.
- Invitez la personne à donner son avis
  - Si la personne réagit spontanément, notez sa réponse. Montrez les images des moments de la journée (fiches 35 à 41). Reposez la question pour voir si la personne a d'autres idées.
  - Si la personne parle facilement, écrivez ce qu'elle dit.
  - Si la personne a du mal à parler ou à comprendre, utilisez les smileys :
    - j'aime
    - je n'aime pas
- Posez les smileys avec elle sur les images, pour mieux comprendre son avis.
  - Si la personne parle de plusieurs moments de la journée,
    - résumez les choix à l'oral ou avec les smileys
    - demandez-lui de choisir le moment le plus important à améliorer
  - Si la personne est à l'aise, proposez-lui de voter aussi sur des sujets plus larges (images des fiches 42 à 31)
- Notez le vote sur le formulaire de la fiche 66
- Regroupez les votes des habitants en les mettant dans le formulaire en ligne pour voir tous les résultats.



RÉVEIL



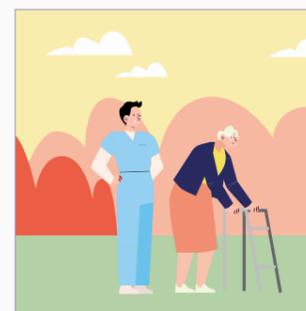
SOINS



REPAS



ACTIVITÉS



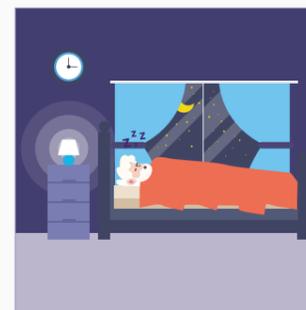
SORTIES



ÉVÈNEMENTS



VISITES



COUCHER

## EN PRATIQUE

### EXPÉRIMENTEZ DIFFÉRENTES FAÇONS D'INVITER À VOTER

Adaptez votre approche en alternant les méthodes pour encourager l'échange : utilisez ou non des supports visuels, posez des questions simples, relancez la discussion pour approfondir, ou illustrez les réponses possibles avec des exemples ou des anecdotes personnelles.

### ACCOMPAGNER LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES

Pour garantir une collecte représentative des votes, il est essentiel d'inclure la diversité des habitants, au-delà des personnes les plus autonomes.

Pour les personnes ayant de grandes difficultés à comprendre, à s'exprimer ou à se mouvoir, leur participation au vote peut s'appuyer sur leurs réactions face aux images que vous leur présentez. Ces indices peuvent ensuite être confrontés aux avis de leurs proches et des professionnels qui les connaissent bien, afin de confirmer ou d'ajuster l'interprétation.

### NE PAS VOULOIR VOTER EST UN CHOIX

Il est important d'inviter à voter, mais sans jamais obliger. Le vote est facultatif. Refuser de voter est une décision à respecter. Chacun choisit s'il veut participer ou non.



## VOTER POUR UN SUJET

FICHE ESSENTIELLE

2



## | VOTER ENSEMBLE |

- Affichez les images dans un lieu commun.  
Par exemple : à l'accueil, en salle d'animation ou dans un couloir large.
- Organisez un moment collectif.  
Vous pouvez :
  - faire ça pendant une animation,
  - ou choisir une heure calme, quand il y a des gens qui passent.
- Expliquez le projet simplement. Dites :  
"On veut savoir ce que vous voulez changer ou améliorer dans la vie ici."
- Invitez les personnes à voter.
  - Si une personne parle facilement, écrivez sa réponse.
  - Si une personne a du mal à comprendre ou à parler, montrez-lui des images. Utilisez des smileys :
    - j'aime
    - je n'aime pas
- Posez les smileys sur les images ensemble pour savoir ce qu'elle pense.
- Si plusieurs moments de la journée sont évoqués, résumez les choix possibles à l'oral ou avec les smileys.  
Demandez ensuite :  
"Qu'est-ce qui est le plus important pour vous à améliorer ?"
- Notez la réponse sur la [fiche 66](#).
- Ensuite, allez sur le site de vote.  
Écrivez toutes les réponses des habitants pour voir ce que le groupe a choisi.
- Si les personnes veulent voter sur d'autres sujets, montrez-leur d'autres images ([fiches 23 à 61](#)).  
Ces fiches parlent de la vie dans l'établissement.
- Vérifiez avec les personnes et les collègues :  
Est-ce que la personne a déjà voté ?  
Cela permet d'éviter de compter deux fois la même réponse.
- Notez le vote sur la [fiche 66](#).
- Regroupez les votes en les mettant tous sur le lien en ligne.

3



## | VOTER EN LIGNE |

- Les professionnels et les proches peuvent voter :
  - sur place (dans l'établissement)
  - ou en ligne (sur internet)
- Pour inviter à voter en ligne
  - Créer un sondage en ligne en dupliquant et en personnalisant le modèle existant ▶ [Fiche 67](#)
  - Le lien pour voter peut être copié et partagé.
  - Envoyez un email aux professionnels et aux proches.
  - Expliquez le projet.
  - Invitez-les à voter en ligne.
- Un modèle d'email est prêt à l'emploi.  
Il est modifiable.
- Scannez le flashcode pour le télécharger.
- Choisissez une date limite pour voter.
- Donnez au moins deux semaines pour que tout le monde puisse participer.
- Relancez régulièrement les personnes :
  - par email,
  - à l'oral (pendant une visite, une réunion ou une transmission),
  - en affichant un rappel dans les lieux communs.
- Ajoutez les votes des habitants à la main dans le formulaire en ligne.  
Cela permet de rassembler tous les votes.
- Regardez les résultats du vote.  
Choisissez le sujet qui a le plus de votes pour commencer.
- Si plusieurs sujets sont très votés, choisissez :
  - celui qui a été le plus choisi par les habitants,
  - ou celui qui semble le plus facile à mettre en place.

## EN PRATIQUE

**FAVORISEZ LES VOTES INDIVIDUELS**

Bien que les votes collectifs puissent être bénéfiques pour stimuler les échanges, ils risquent d'être influencés par le regard des autres. Les votes individuels, bien que plus chronophages, sont essentiels pour garantir une expression authentique, en particulier pour les personnes rencontrant des difficultés à s'exprimer.

**PRÉFÉREZ LES VOTES EN LIGNE POUR LES PROFESSIONNELS ET LES PROCHES**

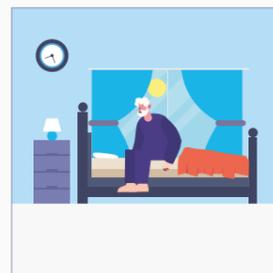
Le vote en ligne offre une solution rapide, pratique et anonyme pour les professionnels et les proches, leur permettant de participer en seulement quelques minutes.



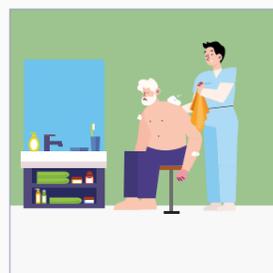
# SUPPORTS VISUELS

Je montre ces images pour m'aider à expliquer. Quels sont les moments que vous aimez ?  
Quels sont les moments que vous n'aimez pas ? Je veux connaître votre avis.

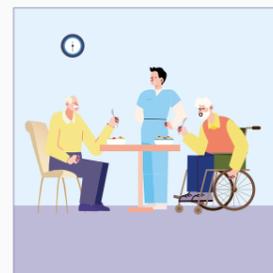
## LES MOMENTS DE LA JOURNÉE



RÉVEIL



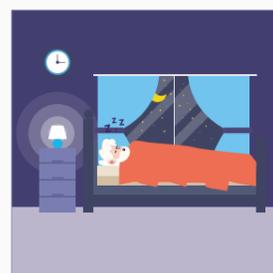
SOINS



REPAS



ACTIVITÉS



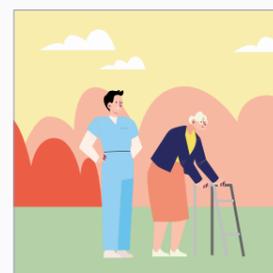
COUCHER



 V NEMENTS



VISITES

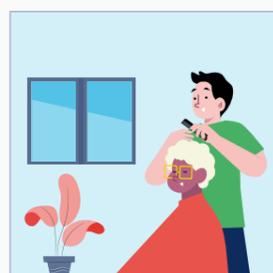


SORTIES

## LES MOMENTS DE VIE



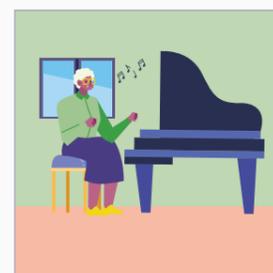
ENTRÉE EN EHPAD



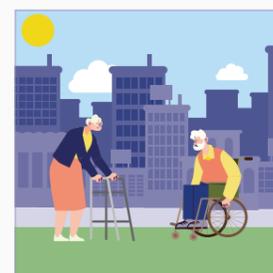
COIFFEUR



S'HABILLER



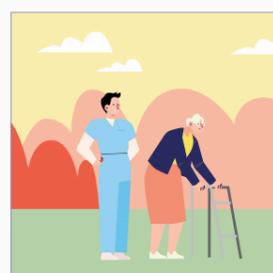
MUSIQUE



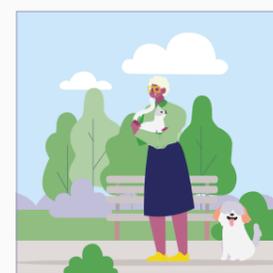
VILLE



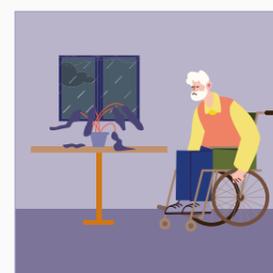
DONNER SON AVIS



SORTIES



ANIMAUX



PEINES



QUOTIDIEN

## EN PRATIQUE

Les images aident tout le monde à mieux comprendre.

Elles sont très utiles pour demander l'avis d'une personne ou lui proposer de voter pour ce qu'elle aimerait améliorer dans son quotidien.

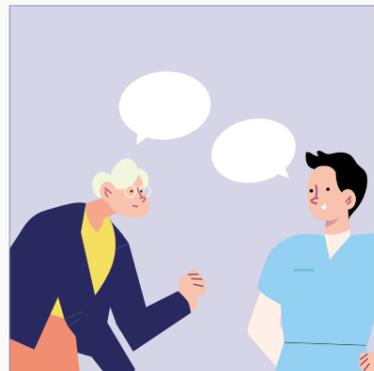
Les images peuvent servir à :

- Commencer une discussion
- Poser des questions et écouter les avis
- Chercher des idées ensemble



# SUPPORTS VISUELS

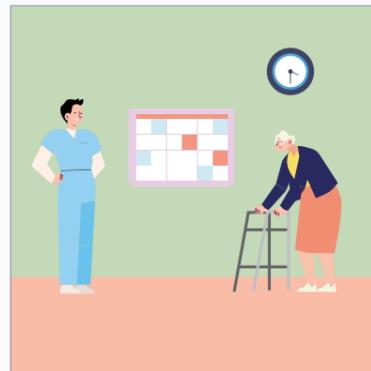
Les thématiques collectées lors de la phase d'observation



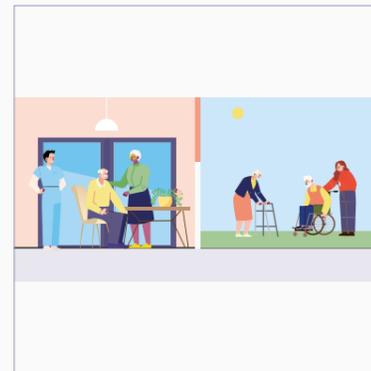
COMMUNICATION



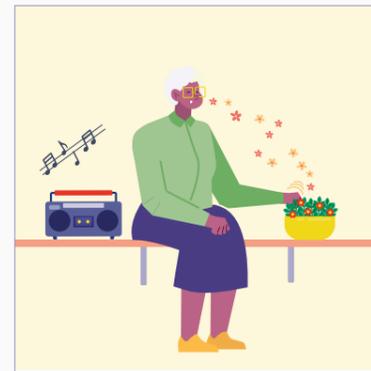
LIEN SOCIAL



ORGANISATION DU TEMPS



ESPACE



PLAISIR SENSORIEL

Je choisiss un smiley pour donner mon avis sur chaque image

SATISFACTION	AMUSEMENT	SURPRISE	ÉTONNEMENT
DÉCEPTION	TRISTESSE	ENNUI	FATIGUE
PEUR	STRESS	MAL-ÊTRE	AGACEMENT



BONHEUR



COLÈRE



   DÉCOUPER  
► Fiche 100



## EN PRATIQUE

Je veux connaître l'avis des personnes à qui je parle.

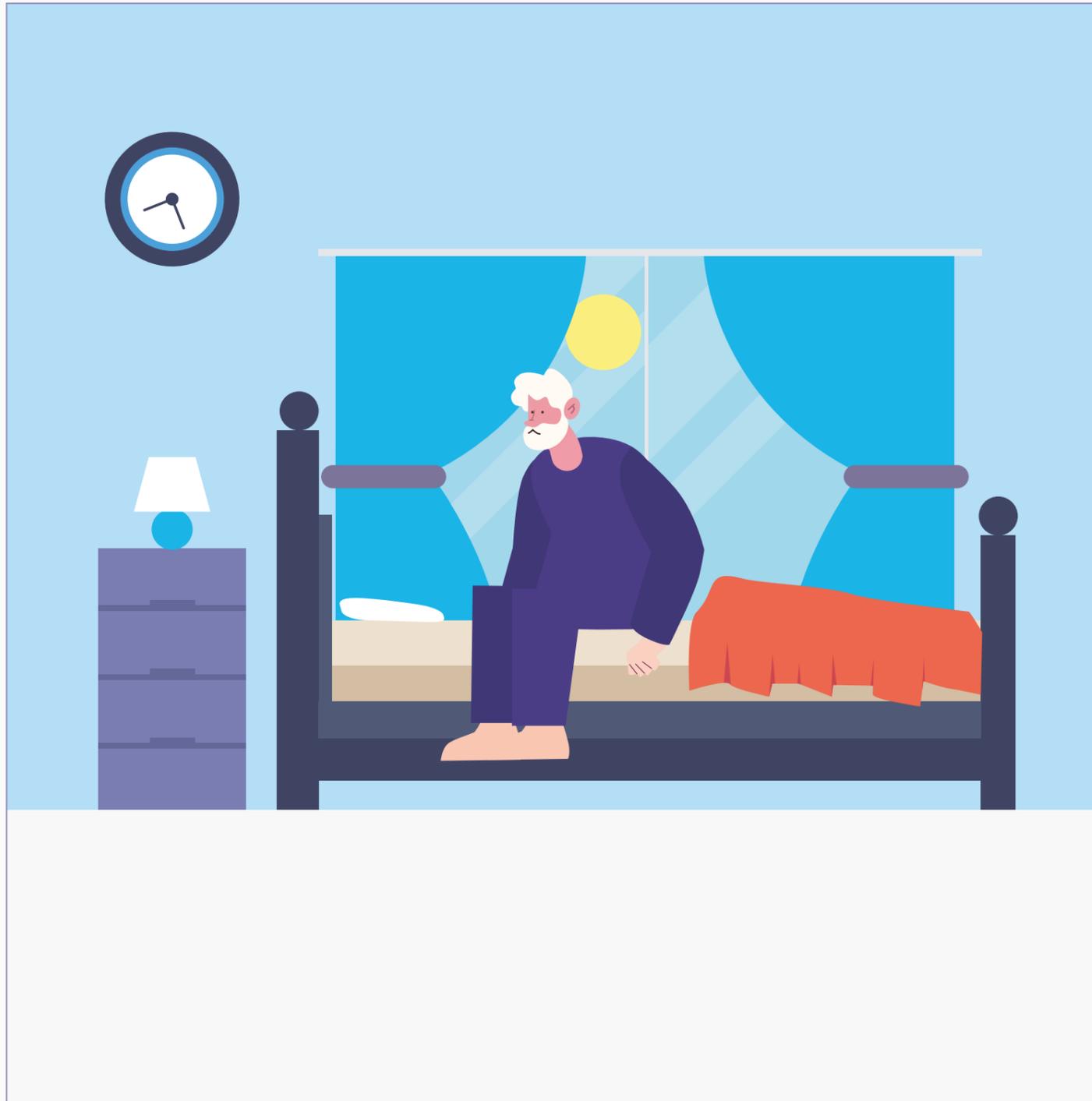
Même si la personne ne parle pas, je peux regarder ses gestes, ses regards, ses réactions pour essayer de comprendre ce qu'elle pense.

Je peux utiliser ces images pour :

- Savoir ce que la personne aime ou n'aime pas dans sa vie de tous les jours
- Connaître son avis
- Faire voter les personnes sur un sujet important à améliorer
- Imaginer ensemble des idées de solutions



# LE MOMENT DU RÉVEIL



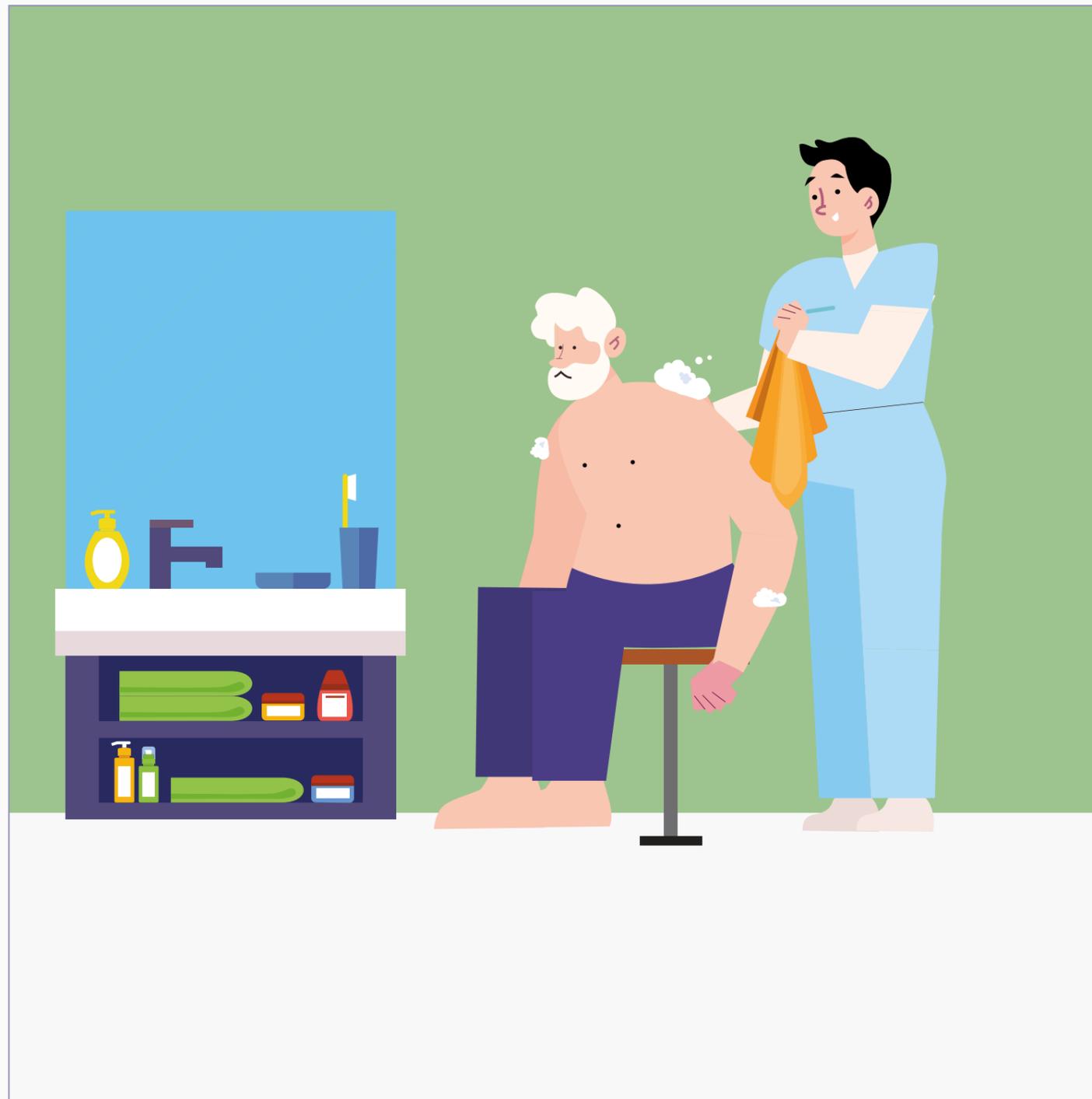
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU RÉVEIL,  
JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

-   quelle heure je me réveille
- Comment je me réveille (avec du bruit, de la lumière, quelqu'un qui entre...)
- Ce que je fais d'habitude quand je me réveille



## LE MOMENT DU SOIN ET DE LA TOILETTE



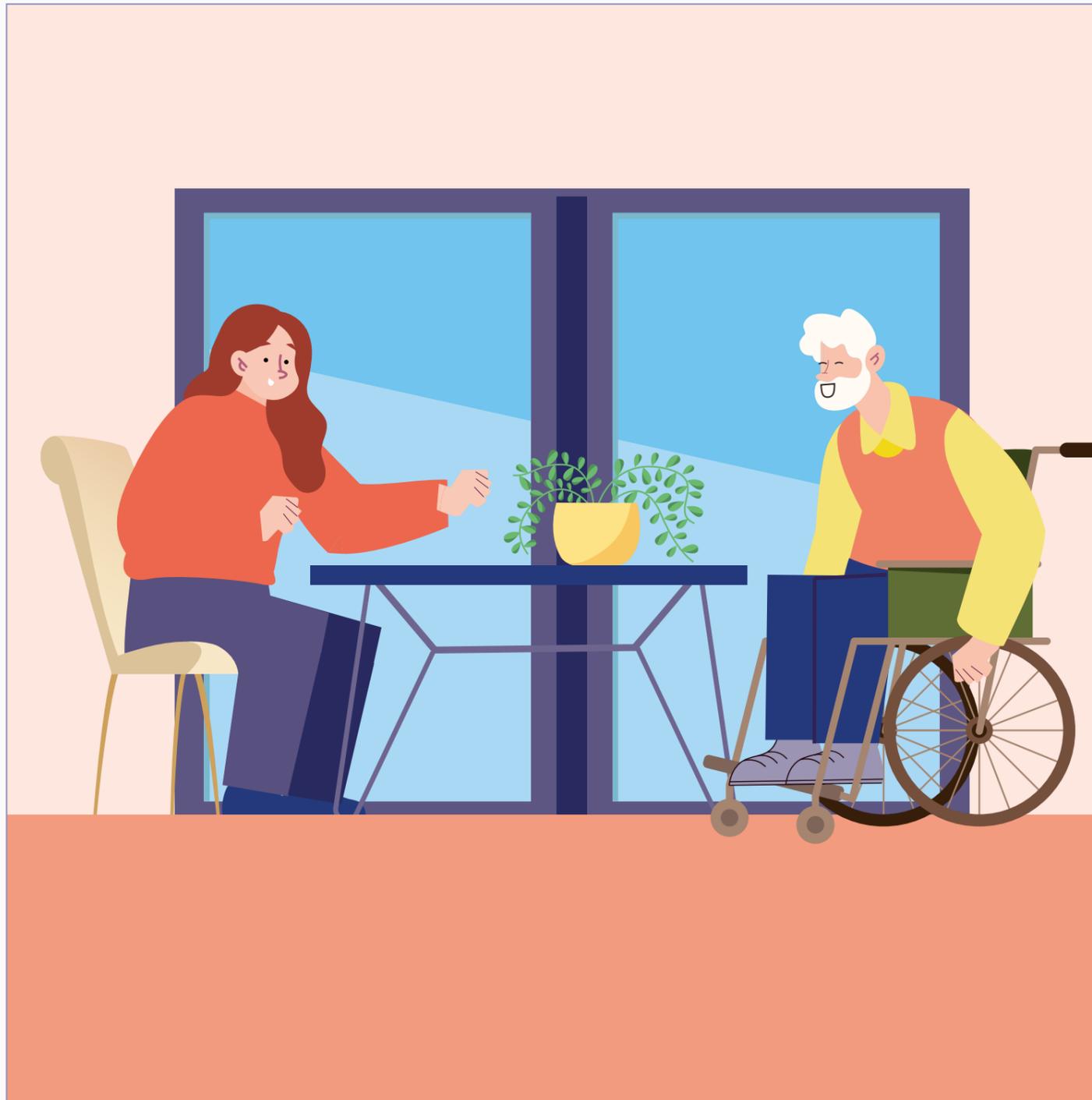
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU SOIN ET DE LA TOILETTE, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Combien de temps j'ai pour faire ma toilette
- Comment je suis lavé(e) et habillé(e)
- Quelles sont mes habitudes de toilette



# LE MOMENT DES VISITES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES VISITES, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

-   à quelle heure j'ai des visites
- Combien de fois je reçois des visites
- Où se passent mes visites
- Ce que je fais pendant les visites
- Ce que je veux faire pendant les visites



# LE MOMENT DES SORTIES



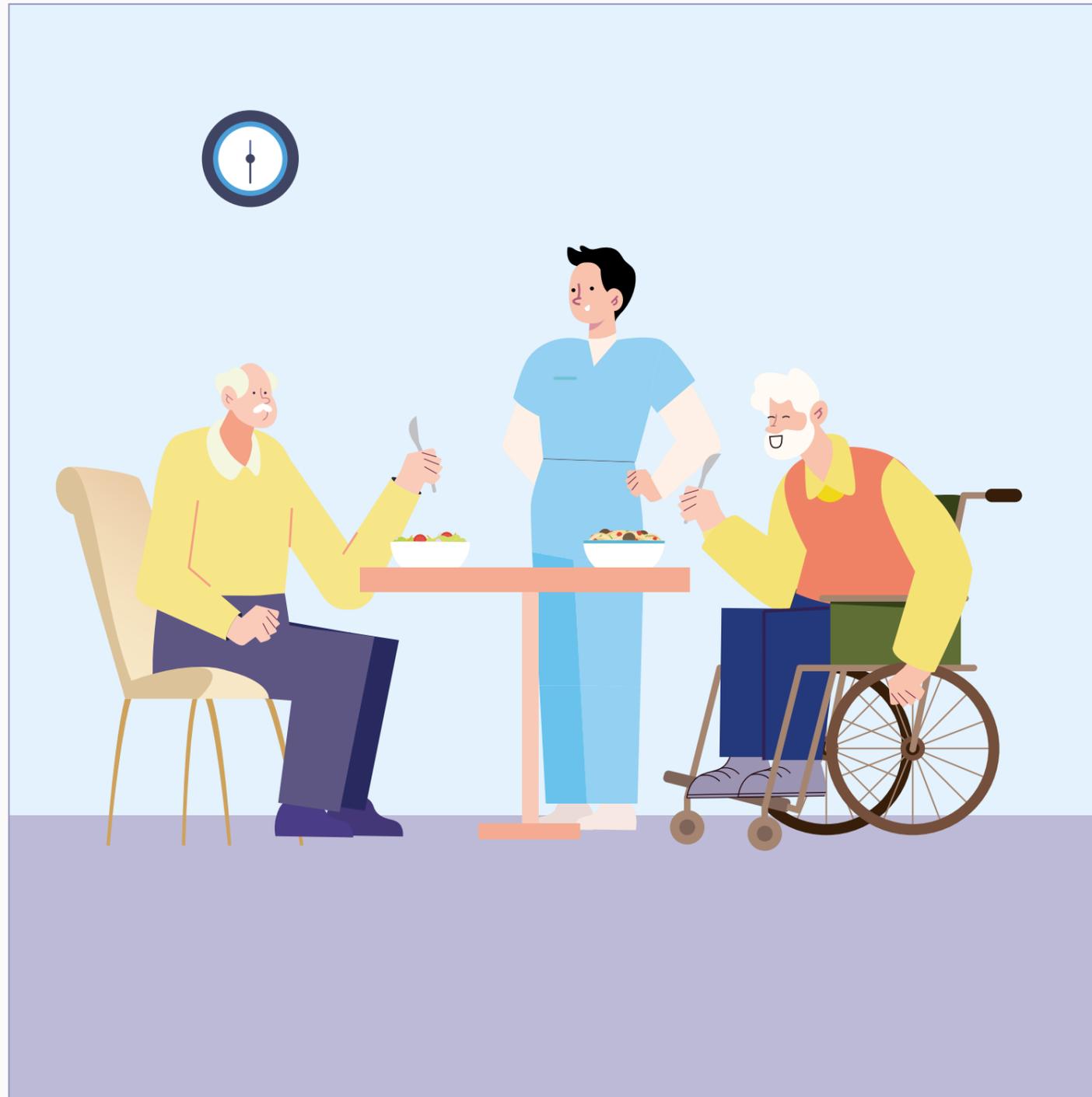
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES SORTIES, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Combien de fois je sors
- Où je vais pendant les sorties
- Ce que je fais d'habitude quand je sors
- Où je veux aller
- Ce que je veux faire quand je sors



## LE MOMENT DES REPAS



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES REPAS,  
JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Ce que j'aime manger au petit-déjeuner, au déjeuner, au goûter, au dîner
-    quelle heure je veux manger
- Où je veux manger
- Ce qu'il y a dans les menus
- Ce que j'ai l'habitude de manger ou de faire pendant les repas
- Ce que je n'aime pas dans les repas
- Si j'ai envie de cuisiner
- Si je veux manger seul ou avec d'autres personnes



# LE MOMENT DES ACTIVITÉS



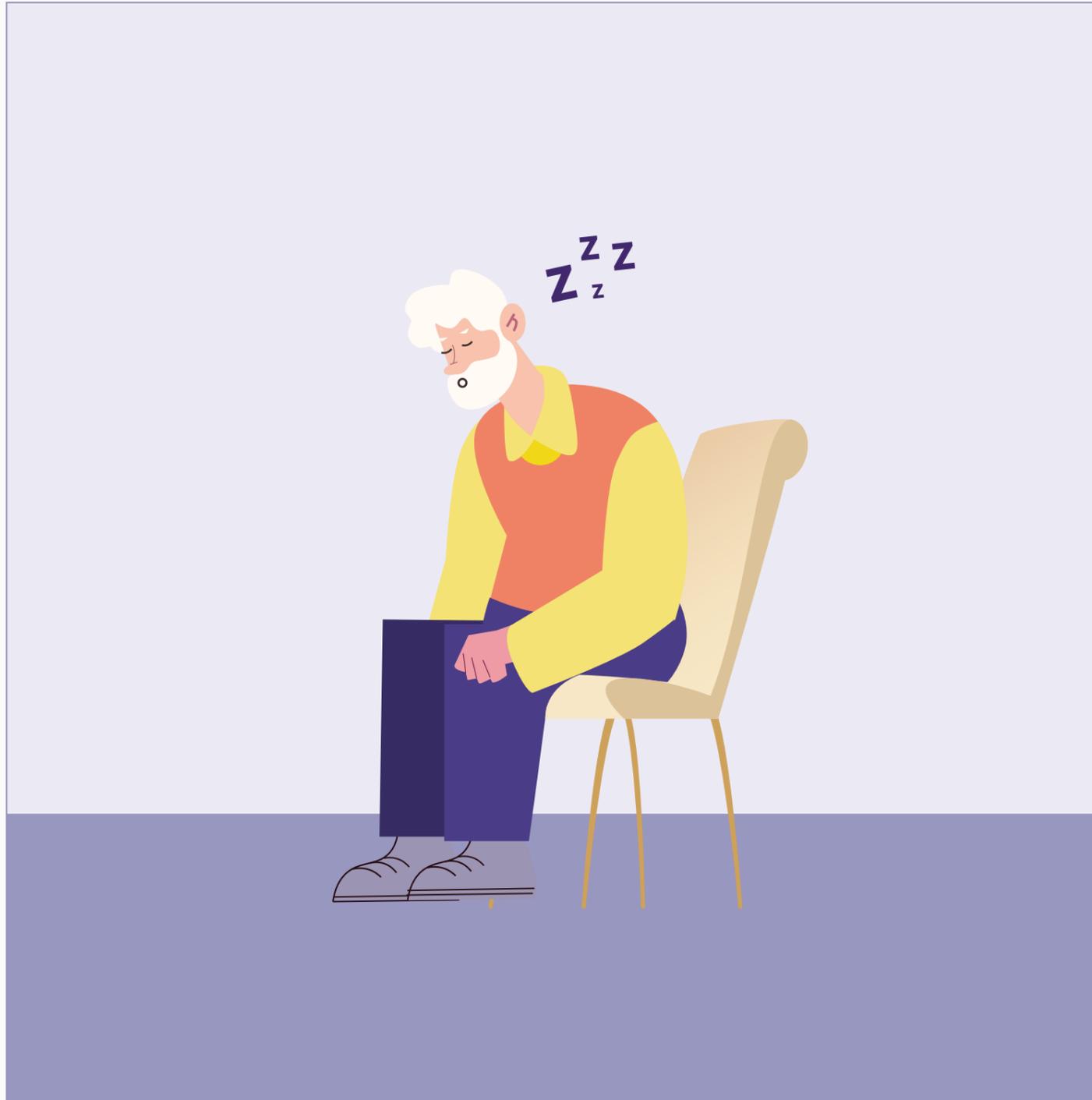
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES ACTIVITÉS,  
JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quelles activités je fais
- À quelle heure je fais ces activités
- Combien de fois je fais des activités
- Où je fais ces activités
- Avec qui je fais les activités
- Quelles activités je veux faire
- Comment je veux faire mes activités



## LES MOMENTS DE REPOS



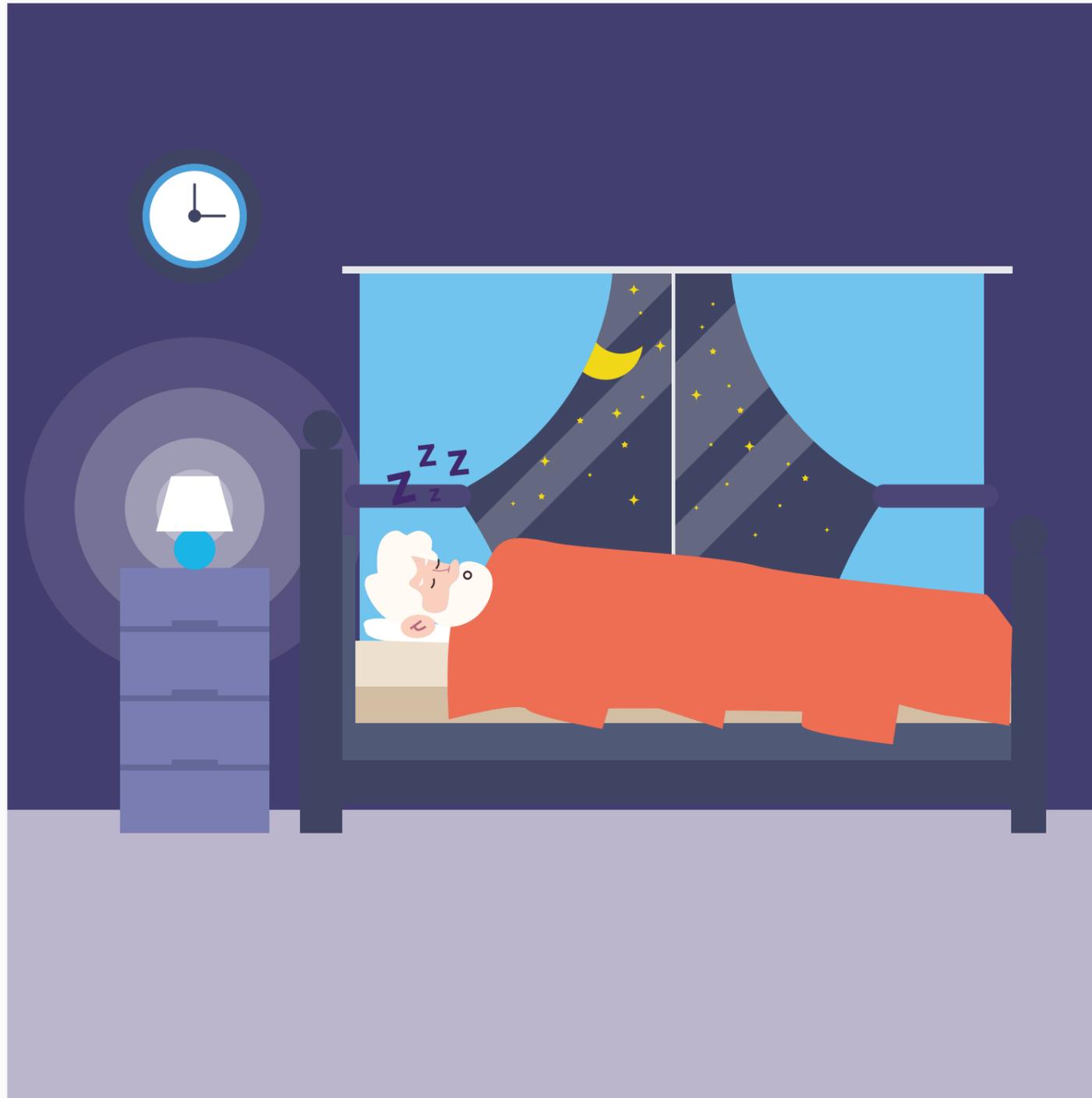
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU MOMENT DE REPOS, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je me repose
- Comment je me relaxe ou me détends



## LE MOMENT DU COUCHER



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU MOMENT DU COUCHER, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je suis installé pour me coucher
- Ce que je fais le soir
- Comment je me détends avant de dormir
- Comment je me détends si je suis stressé
- Comment je m'endors



## LES MOMENTS DE PARTAGE AVEC LES AUTRES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DES MOMENTS DE PARTAGE AVEC LES AUTRES, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quels types de moments je partage avec les autres (comme une fête, un jeu, un goûter...)
- Combien de fois je vis ces moments
- Où ces moments ont lieu
- Quels sont les moments que j'aime ou que je connais





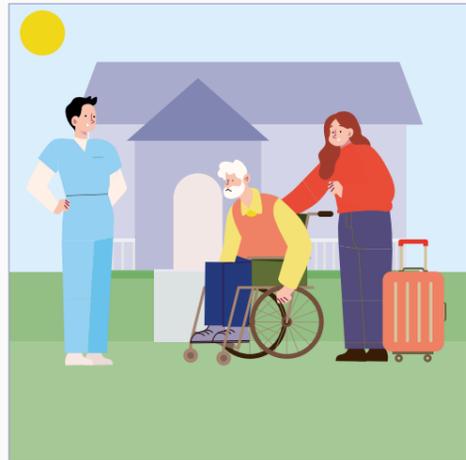
# LE MOMENT DES ...

## EN PRATIQUE

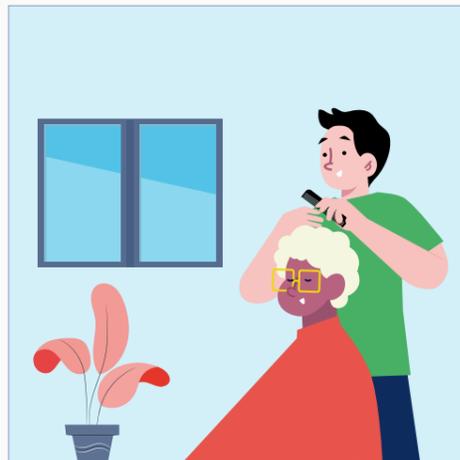
**AJOUTEZ DES IMAGES DE MOMENTS CLÉS  
DE VOTRE ÉTABLISSEMENT.**



## DES MOMENTS DE VIE



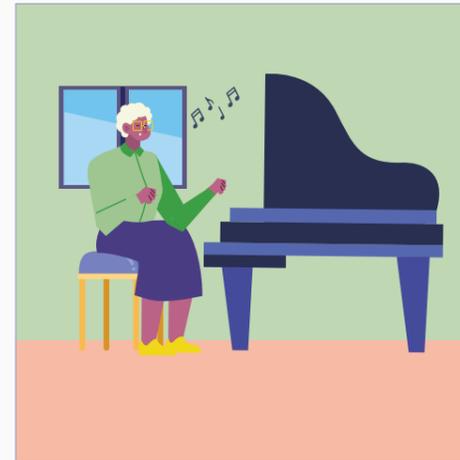
ENTRÉE EN EHPAD



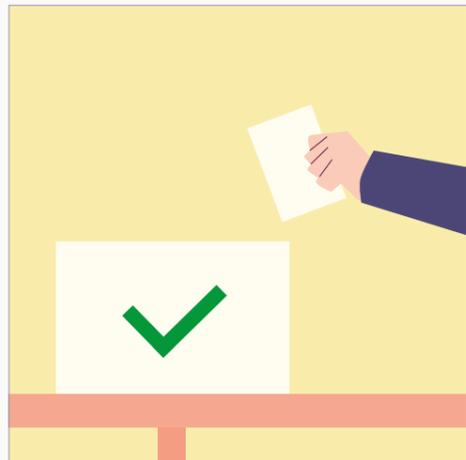
COIFFEUR



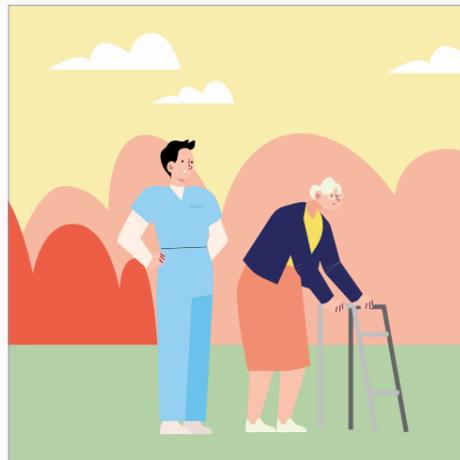
S'HABILLER



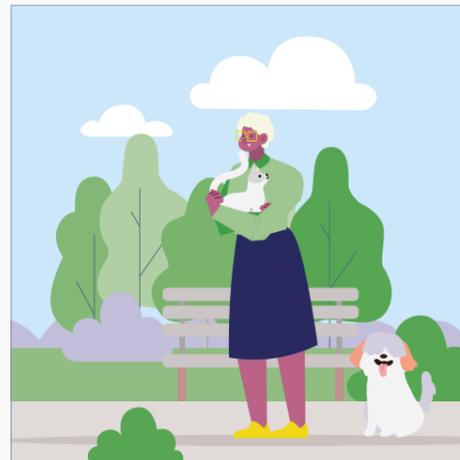
MUSIQUE



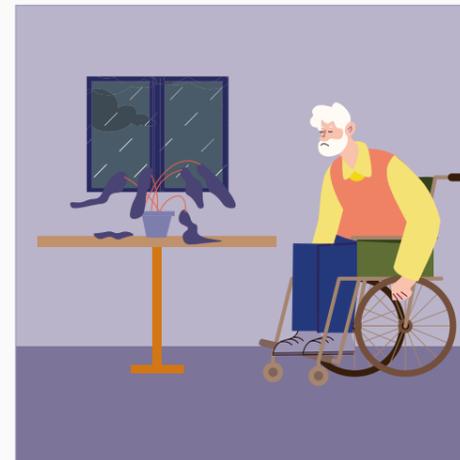
DONNER SON AVIS



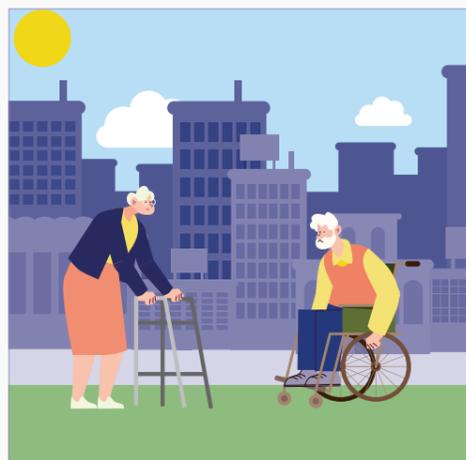
SORTIES



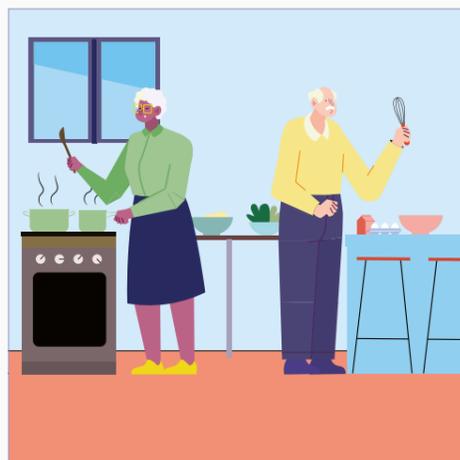
ANIMAUX



PEINES



VILLE



QUOTIDIEN

## EN PRATIQUE

**CES SUPPORTS VISUELS ILLUSTRENT DES ASPECTS GLOBAUX DE LA VIE.**

Ils peuvent être utilisés pour approfondir ou explorer d'autres sujets à améliorer.

**COMMENCEZ PAR DES QUESTIONS SIMPLES ET DES MOMENTS DE VIE COURANTS**

Pour les personnes ayant des difficultés à comprendre ou à s'exprimer, débutez avec des questions simples et des moments de vie quotidiens, comme ceux abordés dans les fiches précédentes.

Ensuite, vous pourrez progressivement aborder des sujets plus généraux relatifs à la vie quotidienne.



# L'ARRIVÉE EN EHPAD



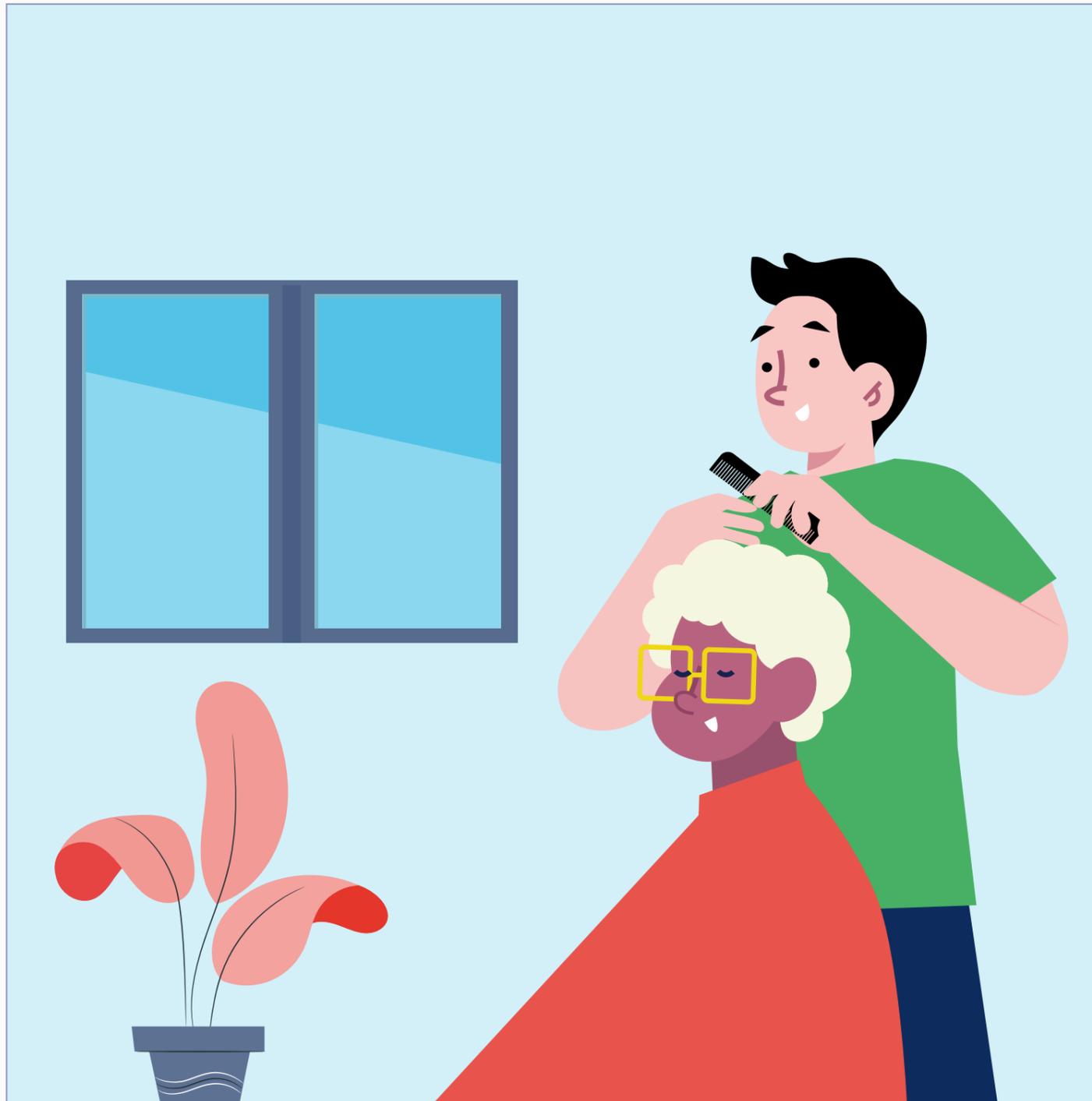
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE DU MOMENT DE L'ARRIVÉE EN EHPAD, JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je suis accueilli en arrivant
- Comment j'installe mes affaires
- Comment je me sens dans mon nouveau lieu de vie
- Comment je peux me sentir chez-moi
- Comment je rencontre les autres habitants
- Quelles sont mes habitudes de vie
- Quelles sont les nouvelles habitudes à prendre



# PLUS D'OFFRES DE SERVICE



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "PLUS D'OFFRES DE SERVICE", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si j'ai envie de plus d'aides, d'activités ou de services
-   quelle heure ces services ou activités sont proposés
- Comment je suis informé de ce qu'il est possible de faire



# PRENDRE SOIN DE MES AFFAIRES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "PRENDRE SOIN DE MES AFFAIRES", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si mes affaires sont bien respectées et rangées
- Comment mon espace est nettoyé et entretenu
- Comment mes vêtements sont lavés et rangés
- Si je perds parfois des affaires personnelles
- Comment je veux prendre soin de mes affaires



## UTILISER DES OBJETS LIBREMENT



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "UTILISER DES OBJETS LIBREMENT", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je peux utiliser des objets quand je veux (comme des livres, de la musique, des boissons, du matériel...)
- Quelles activités je peux faire seul le week-end ou quand il ne se passe rien
- Quels objets je veux utiliser seul ou avec les autres
- Comment on partage certains objets avec les autres



## A VOIR UNE RELATION AVEC LA VILLE



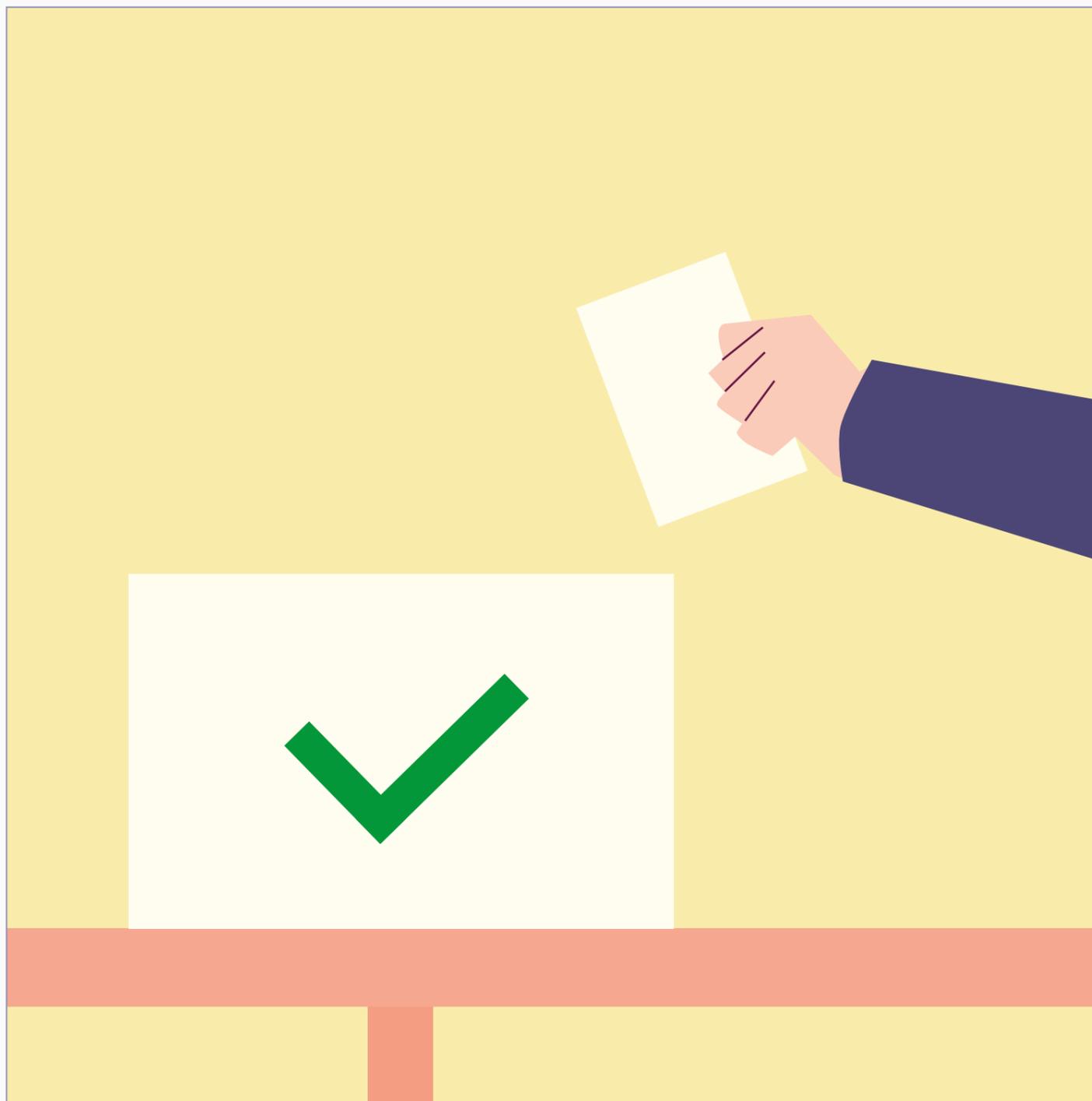
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "A VOIR UNE RELATION AVEC LA VILLE", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je veux aller dans le quartier ou dans les magasins
- Si j'ai envie d'aller en ville (par exemple : au restaurant, au marché, chez le coiffeur...)
- Combien de fois je sors en ville
- Ce que je veux faire dehors



# PARTICIPER AUX DÉCISIONS



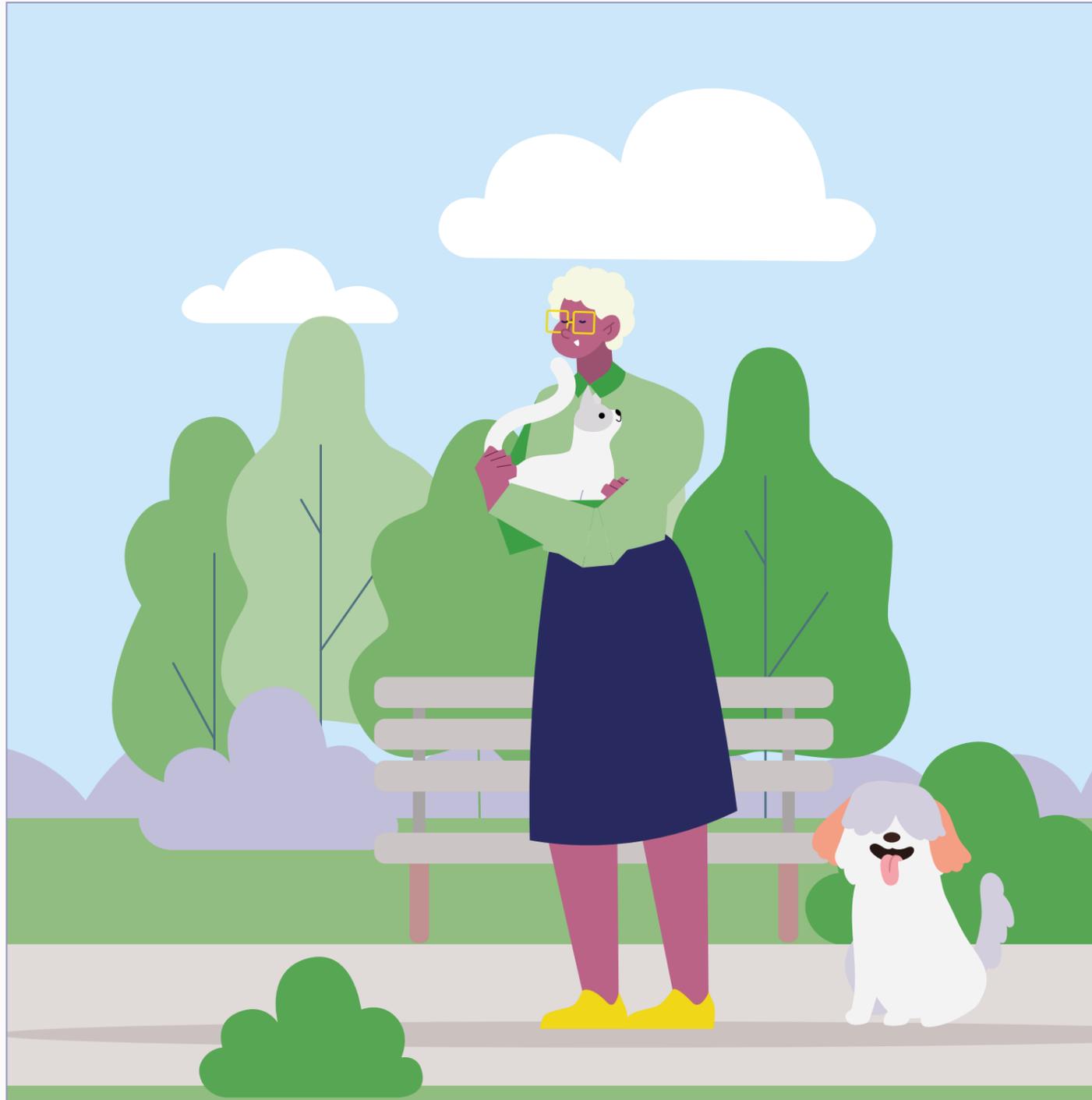
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "PARTICIPER AUX DÉCISIONS", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je veux voter pendant les élections
- Si je veux voter au CVS (Conseil de la Vie Sociale) ?
- Si je veux me présenter comme délégué
- Comment je peux donner mon avis à la direction de l'établissement
- Comment je donne mon avis aux professionnels ou aux autres personnes ici



## VIVRE AVEC LA NATURE ET LES ANIMAUX



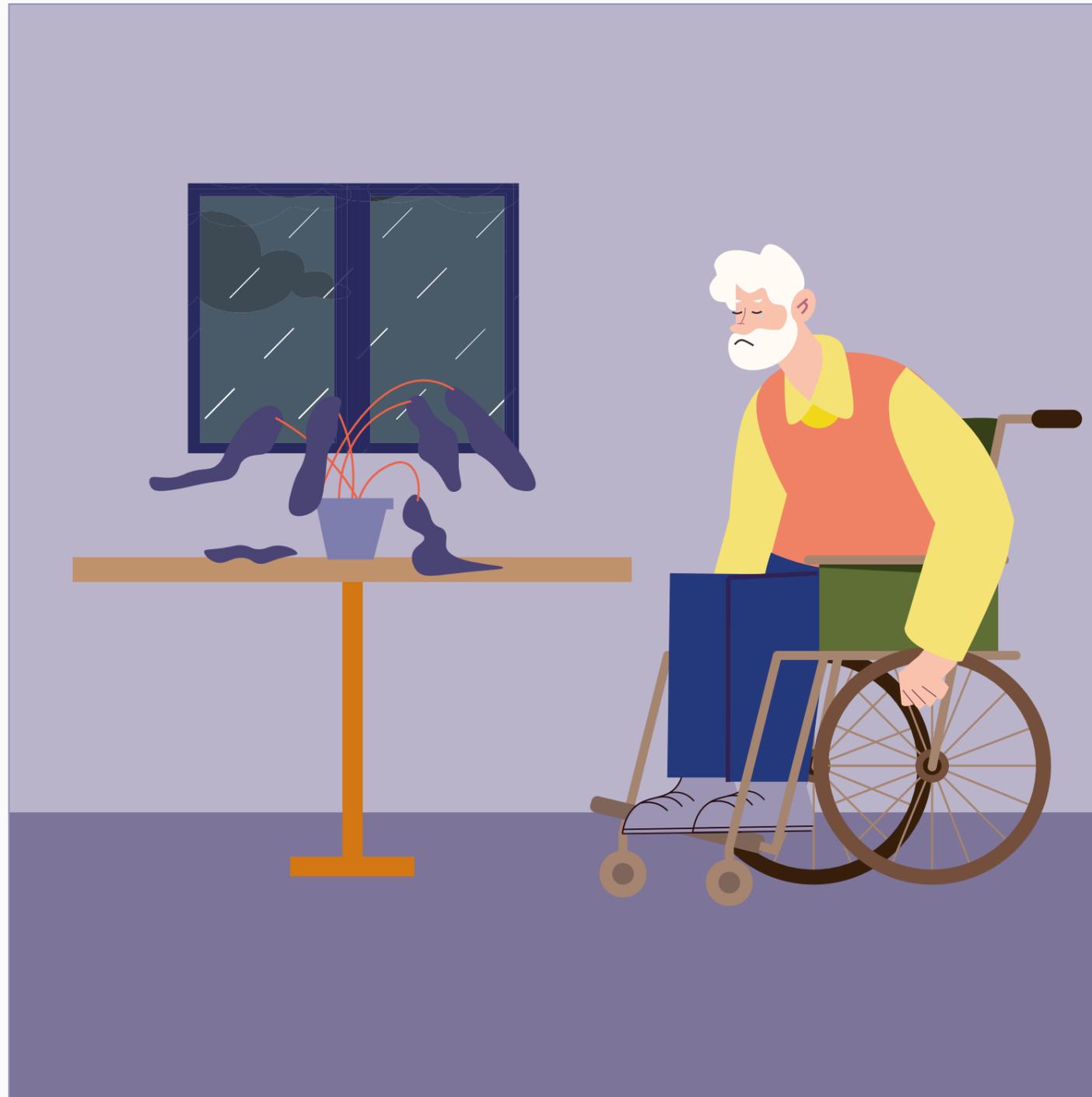
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "VIVRE AVEC LA NATURE ET LES ANIMAUX", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Si je veux voir des animaux dans l'établissement (comme des animaux domestiques)
- Si je veux faire des balades dehors (en forêt, à la montagne, à la plage...)
- Si je veux partir en voyage ou faire des sorties plus loin



## LES MOMENTS DIFFICILES



## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "LES MOMENTS DIFFICILES", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quand je me sens triste
- Quand j'ai peur
- Quand je vis un deuil (comme la perte d'un proche)
- Quand je suis malade



# PARTICIPER À LA VIE DE TOUS LES JOURS



## EN PRATIQUE

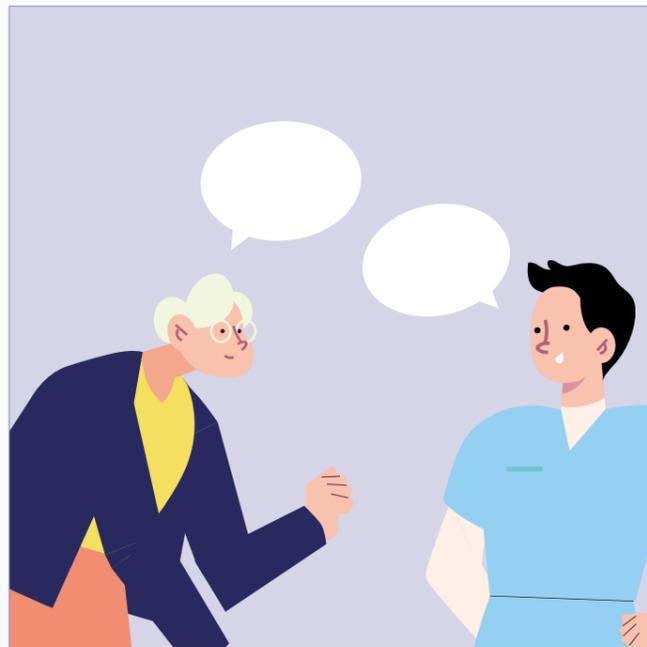
**QUAND JE VOIS L'IMAGE "PARTICIPER À LA VIE DE TOUS LES JOURS", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Quelles sont mes habitudes de vie
- Quelles activités je fais au quotidien (comme cuisiner, arroser les plantes, m'occuper du linge)
- Quelles activités me manquent
- Quelles choses je sais faire
- Quelles sont mes passions

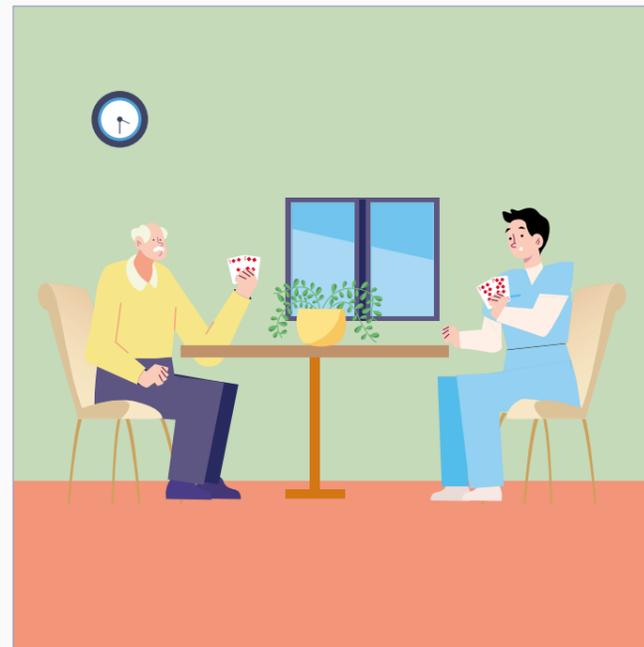


# LES THÉMATIQUES

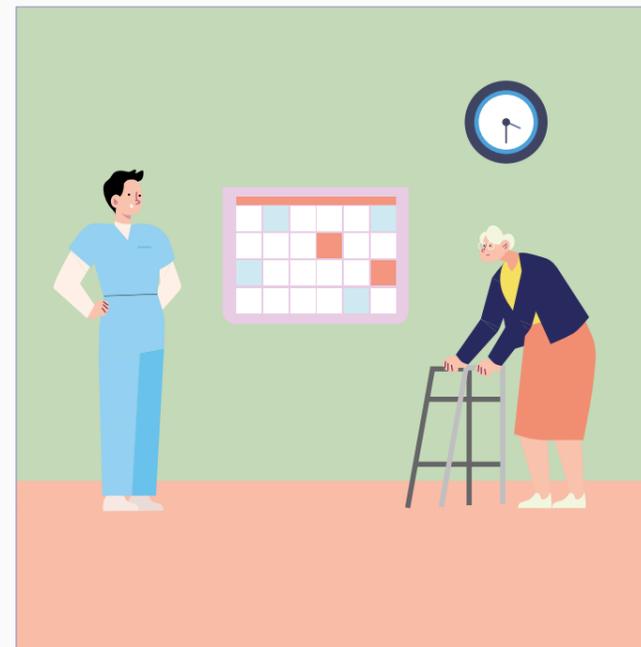
Les thématiques collectées lors de la phase d'observation



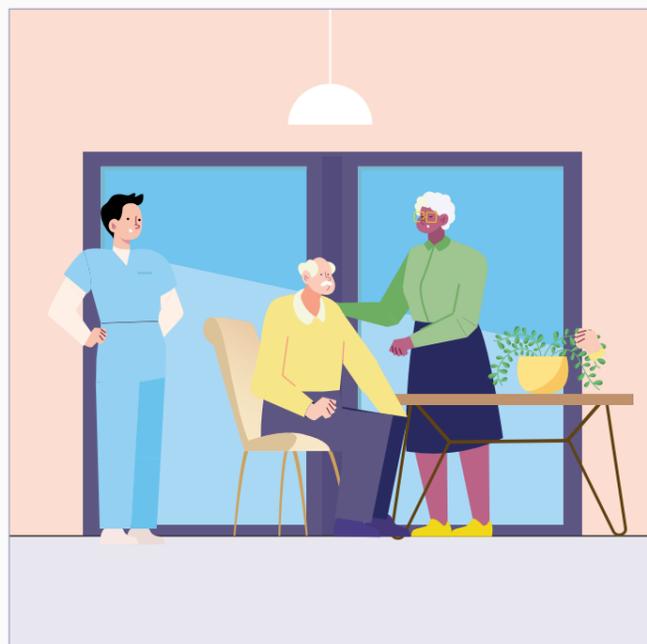
COMMUNICATION



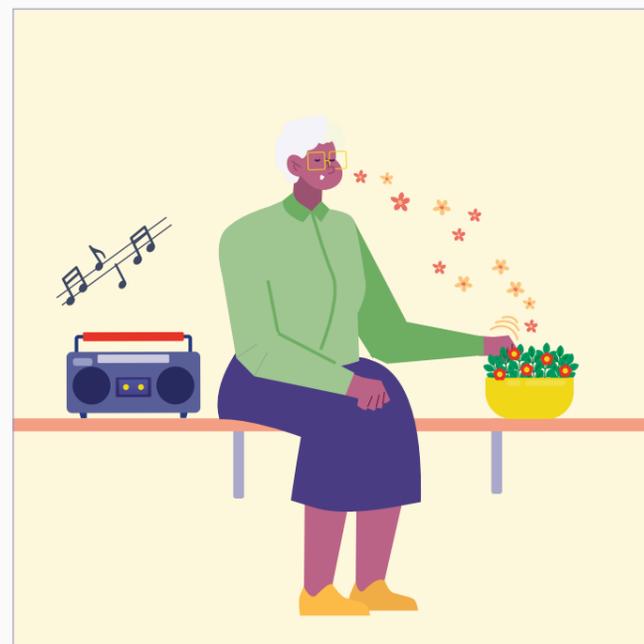
VIVRE ENSEMBLE



GESTION DU TEMPS



LES LIEUX



LES SENS

## EN PRATIQUE

### COMMENCEZ PAR CES 5 THÉMATIQUES PUIS INTÉGREZ DES VISUELS SI BESOIN

En fonction des besoins identifiés lors de la phase d'observation ou des thématiques clés à aborder, ajoutez des images en support visuel lors des échanges et des votes pour enrichir la discussion.

### DES IMAGES COHÉRENTES

Pour éviter d'influencer les retours, choisissez des images homogènes en termes de style graphique et de ton. Si possible, sollicitez l'aide d'une équipe de graphistes pour créer des visuels personnalisés. Des sites d'images en ligne peuvent aussi être utilisés, comme en cherchant «illustration Ehpad» avec un filtre «licence gratuite» sur Freepik.

### PRIVILÉGIEZ DES ILLUSTRATIONS

Afin de permettre à chacun de se projeter librement, optez pour des illustrations sans définir précisément le genre, l'âge ou l'apparence des personnages. Des images trop spécifiques peuvent créer un sentiment de déconnexion et limiter l'identification des participants interrogés.



# LA COMMUNICATION



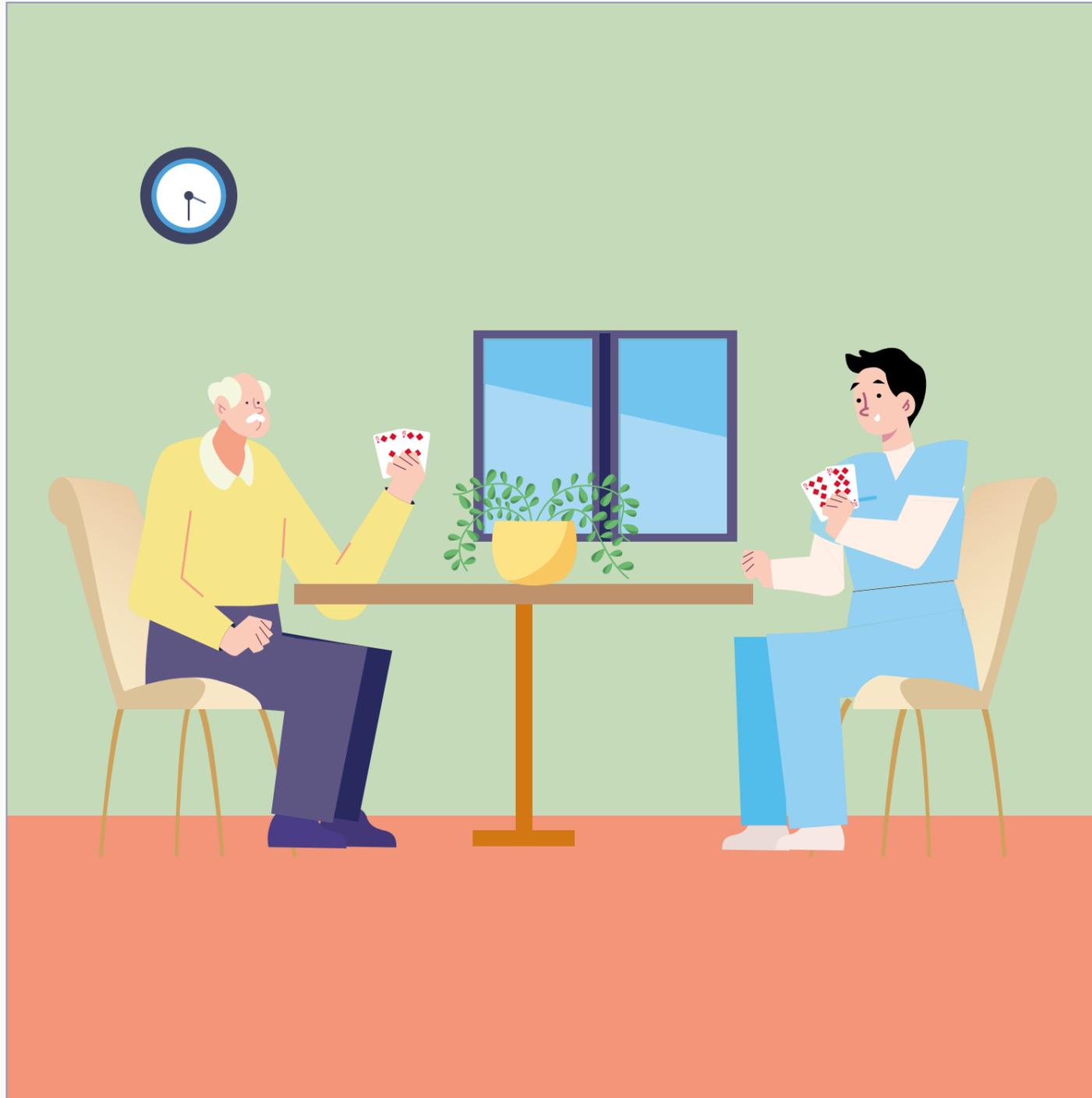
## EN PRATIQUE

### QUAND JE VOIS L'IMAGE "LA COMMUNICATION", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :

- Si les informations sont faciles à comprendre
- Comment je reçois les informations
- Si je suis prévenu quand il y a un changement
- Si je peux parler de ce qui ne va pas ou de ce dont j'ai besoin
- Comment je parle avec les autres habitants
- Comment je parle avec les professionnels
- Comment je garde le lien avec ma famille ou mes proches
- Comment je parle avec la direction de l'établissement
- Quel lien j'ai avec la commune ou le quartier



## VIVRE ENSEMBLE ET CRÉER DES LIENS



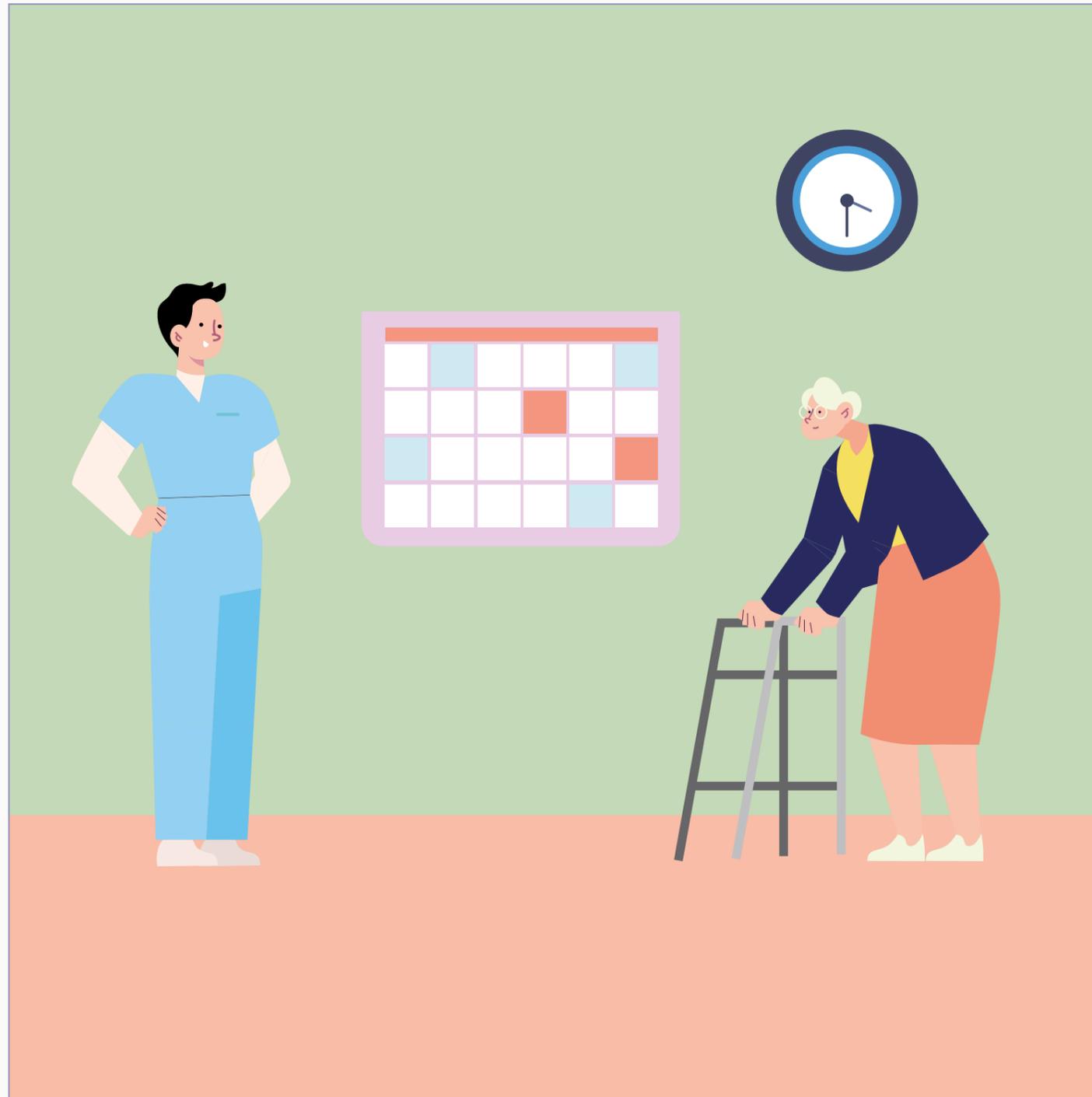
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "VIVRE ENSEMBLE ET CRÉER DES LIENS", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je fais connaissance avec les autres ?
- Les groupes se mélangent bien ?
- Quels sont les moments qu'on partage avec les autres ?
- J'ai aussi des moments tranquilles, juste pour moi ?
- On me respecte pour ce que je suis ?
- On s'aide entre nous ?
- Je me sens à ma place ici ?
- Je me sens bien avec les autres ?



# LES TEMPS DANS MA JOURNÉE



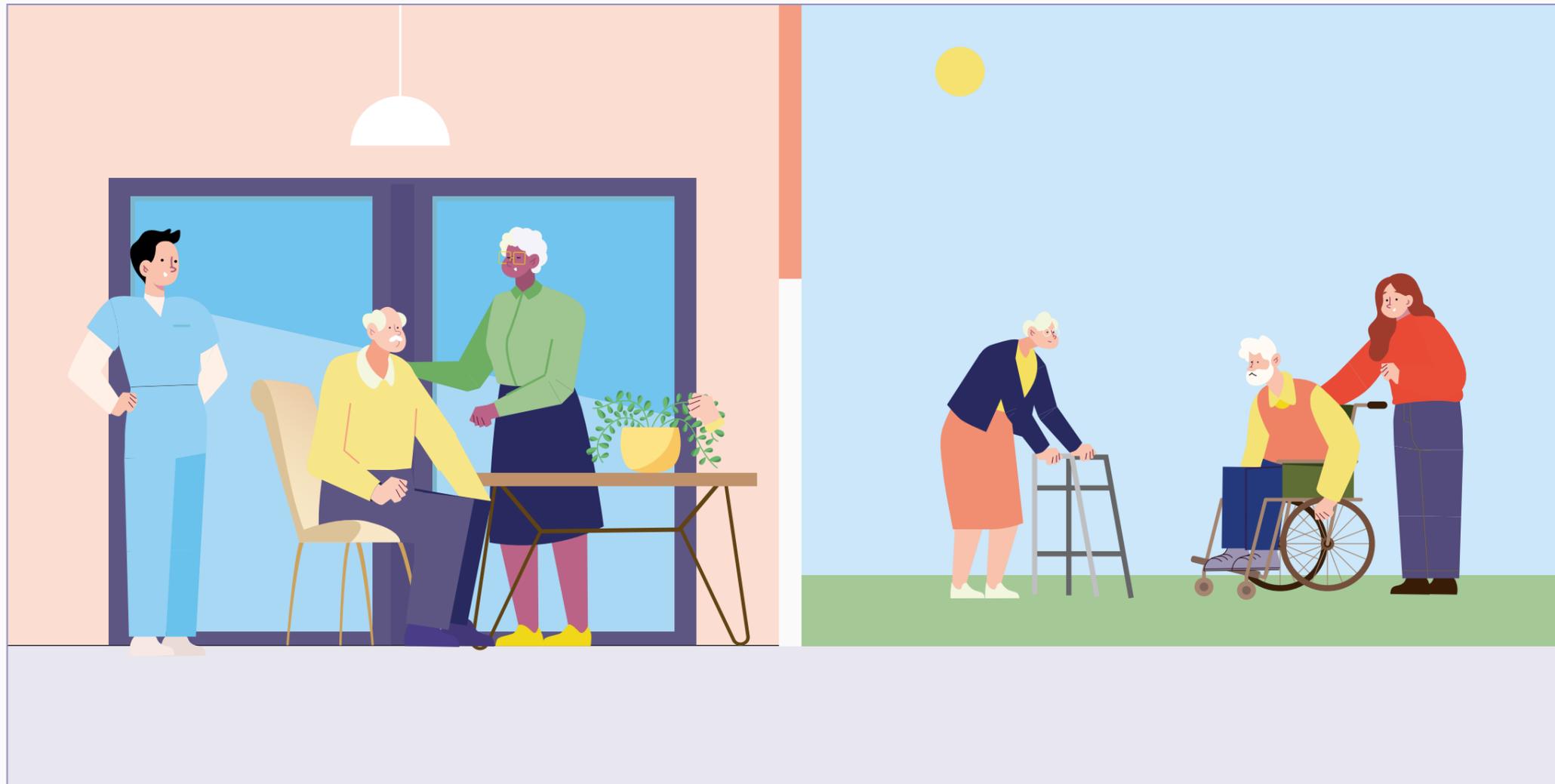
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "LES TEMPS DANS MA JOURNÉE", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Je connais les horaires ?
- Je sais quel jour on est ?
- Je sais ce que je fais dans la journée ?
- Il y a parfois des changements de programme ?
- Je m'ennuie ?
- J'attends longtemps avant qu'il se passe quelque chose ?
- Je dois faire les choses trop vite ?
- Je me sens précipité ?



# LES LIEUX O  JE VIS



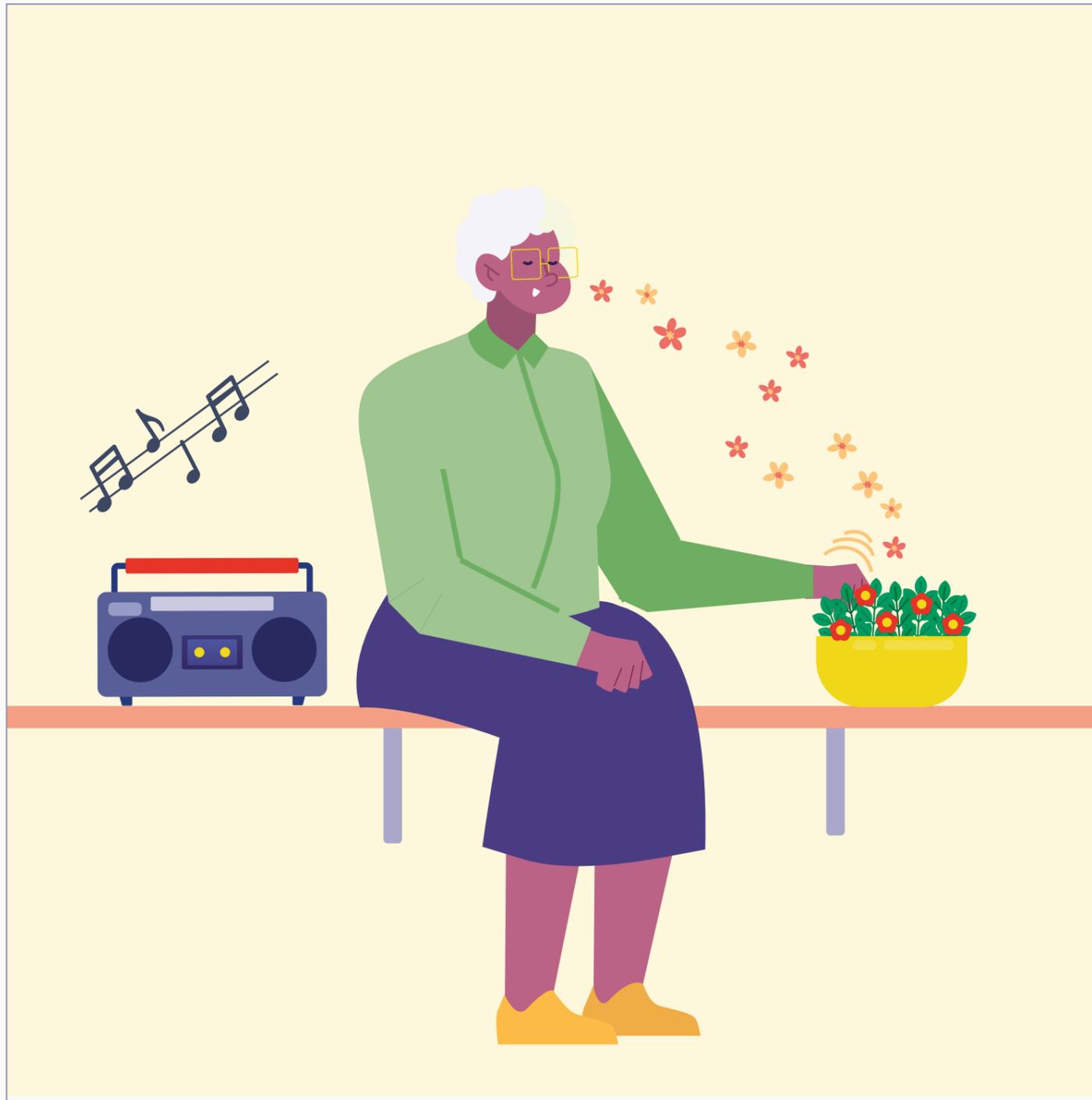
## EN PRATIQUE

**QUAND JE VOIS L'IMAGE "LES LIEUX O  JE VIS", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Je me sens chez-moi ici ?
- Quels sont les lieux où je passe ma journée ?
- Les endroits pour me reposer ?
- Je me sens en sécurité ?
- Je partage certains lieux avec d'autres ?
- J'ai un endroit juste pour moi ?
- Comment les lieux sont organisés et décorés ?
- Je peux sortir dehors facilement ?
- Il y a des endroits calmes, loin du bruit ?



## CE QUI ME FAIT DU BIEN



## EN PRATIQUE

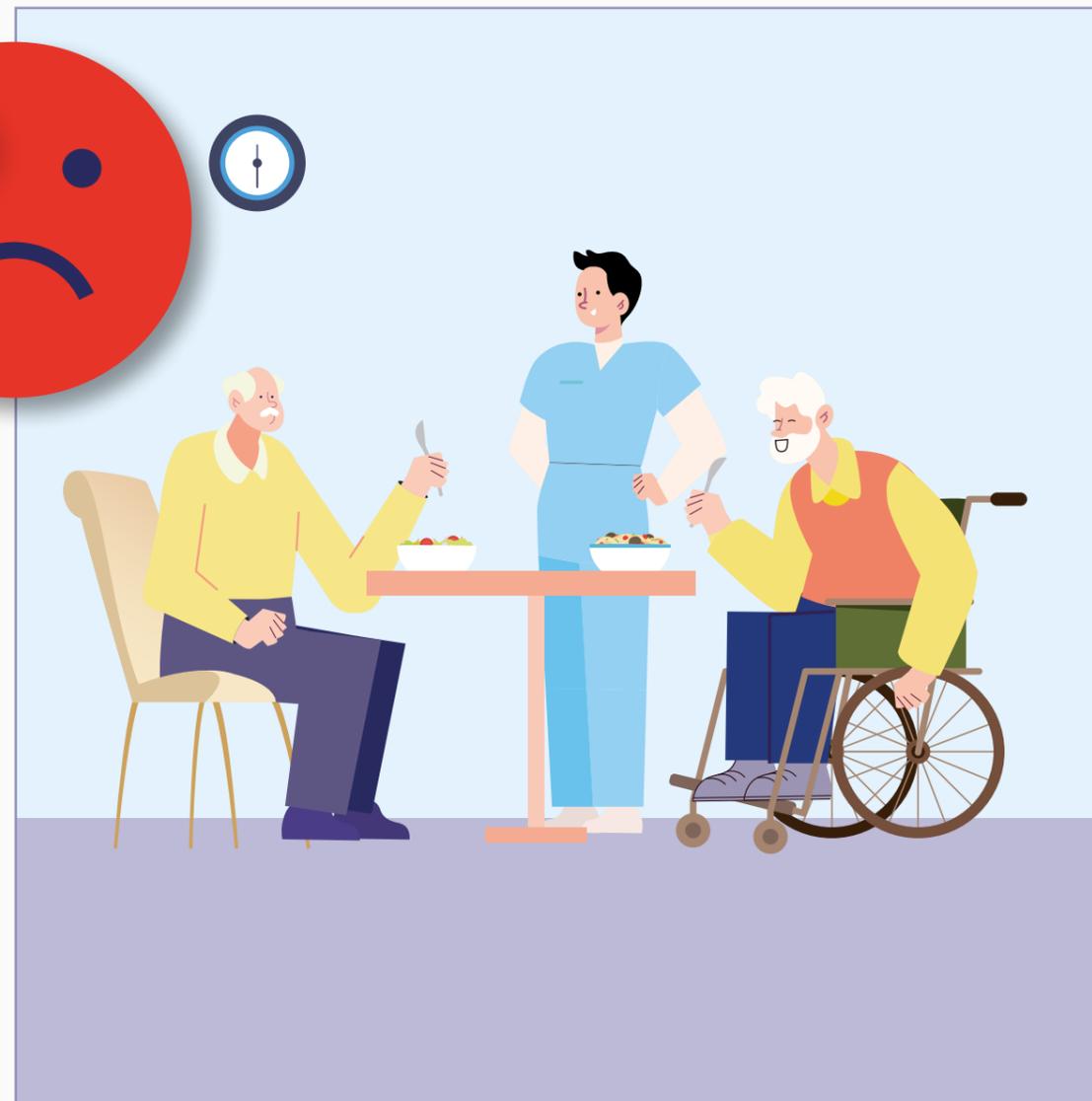
**QUAND JE VOIS L'IMAGE "CE QUI ME FAIT DU BIEN", JE PEUX PARLER DE PLUSIEURS CHOSES :**

- Comment je me sens quand j'arrive en EHPAD ?
- Comment je vis les repas
- Comment je me repose
- Comment se passent mes week-ends
- Comment je reçois les soins
- Comment je vis les activités
- Comment je me réveille
- Comment je me couche
- J'ai besoin de prendre l'air, de sortir un peu ?
- Ce qui me fait du bien
- Ce qui me fait du mal



# JE CHOISIS UN SMILEY POUR CHAQUE IMAGE

Des smileys pour interagir



## EN PRATIQUE

### UTILISER DES SMILEYS POUR DIRE CE QU'ON PENSE :

- Imprimer plusieurs smileys
- Découper les smileys en rond
- Les poser avec la personne sur les images
- Parler ensemble de ce que la personne ressent

### ON PEUT AJOUTER D'AUTRES SMILEYS SI BESOIN :

Des smileys qui rigolent, qui pleurent, qui ont peur, qui sont surpris...

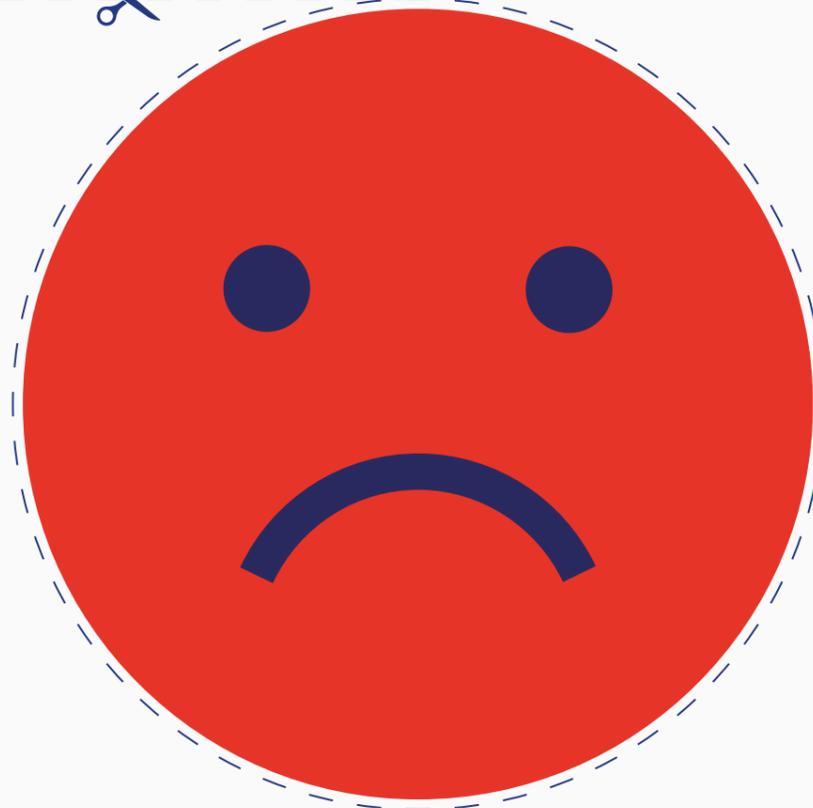
### POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez le travail de recherche sur les Talking Mats de Lisa Hallberg, Elin Mellgren, Lena Hartelius & Ulrika Ferm.



JE CHOISIS UN SMILEY POUR CHAQUE IMAGE

À DECOUPER



À DECOUPER



# ANIMER UN DÉBAT

## Avant d'animer les débats

**1** 

**| ORGANISER UNE ACTIVITÉ DÉBAT |**

L'animateur ou l'animatrice, ou une autre personne, peut inviter les habitants à participer à une activité de débat, planifiée dans la semaine.

**2** 

**| ORGANISER LES GROUPES |**

**Horaires :**  
Prévoir des sessions d'environ 1h, adaptées aux horaires des habitants.

**Participants :**

- Limiter chaque séance à 8 participants.
- Assurer une mixité pour favoriser les échanges.

**3** 

**| PRÉPARER DES VISUELS |**

- Imprimez des visuels parlants pour évoquer des éléments de contexte de l'établissement ou des moments de la journée.
- Des exemples de visuels sont accessibles ici

## Lors du débat

**1** 

**| SUIVRE LES ÉTAPES D'UN VOTE COLLECTIF |**  
*Fiches 32 - 33*

- Présentez brièvement le projet et invitez les personnes alentour à voter sur ce qu'ils aimeraient prioritairement améliorer dans leur quotidien au sein de l'établissement.
- Présentez quelques règles simples : respecter l'avis et le temps de parole de chacun, accepter de passer à un autre sujet lorsque le temps est écoulé, etc.
- Si une personne s'exprime facilement, consignez ses réponses. Si une personne rencontre des difficultés pour comprendre, formuler une réponse ou s'exprimer, utilisez des smileys «j'aime / je n'aime pas» en les posant avec elle sur les images des moments de vie pour interpréter son avis.

**2** 

**| SOLLICITER CEUX QUI RESTENT SILENCIEUX |**

Veillez à ce que chaque participant puisse s'exprimer à sa manière et à récapituler son avis auprès du groupe.

**3** 

**| STIMULER LE DÉBAT |**

- Exprimez les avis divergents des participants en toute bienveillance et illustrez-les avec eux par des exemples et des anecdotes personnelles.
- Favorisez l'empathie en proposant aux participants de changer de regard et de se mettre à la place de l'autre pour enrichir les opinions.

**4** 

**| COLLECTER LES VOTES |**

- Proposez au participant de voter seul ou avec votre aide en collant une gommette sur son choix final.
- Récapitulez le vote final de chaque participant avec lui et devant le groupe.
- Notez le vote final de chaque participant sur le formulaire de la fiche 66, puis centralisez toutes les réponses des habitants en les saisissant sur le lien de vote en ligne pour croiser les résultats.
- Conclure en comptant les votes et en donnant le résultat de la séance, en précisant que d'autres votes compléteront ce résultat.

## EN PRATIQUE

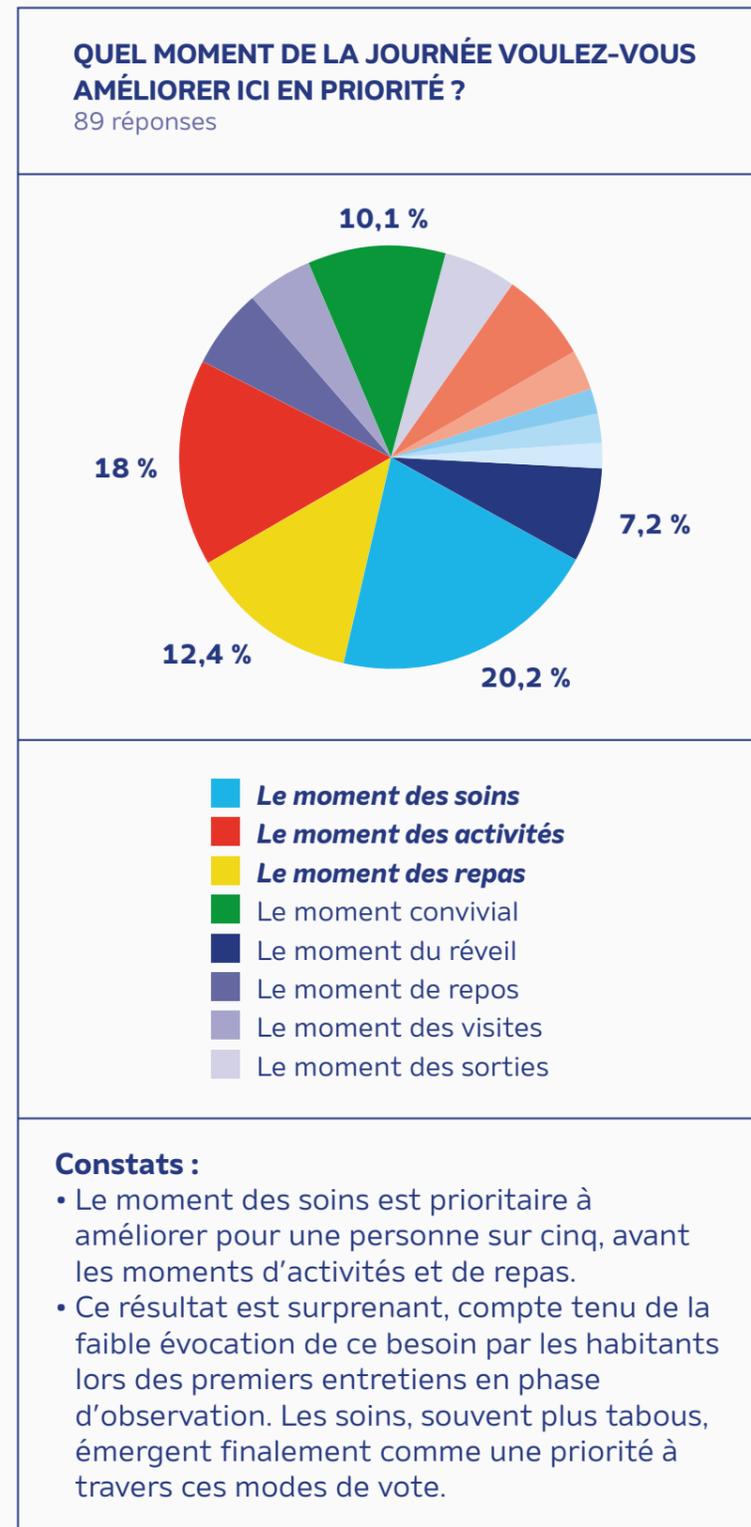
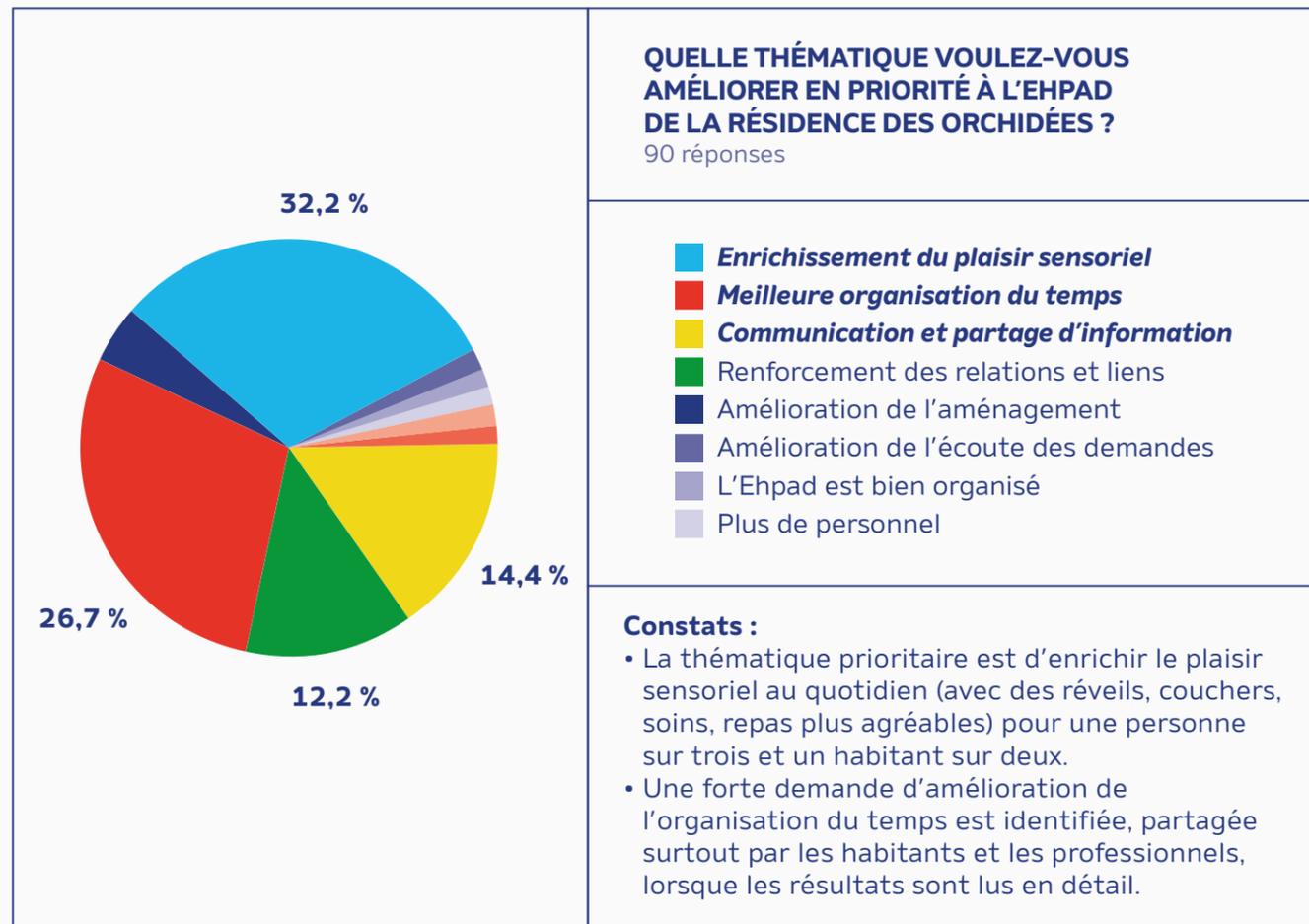
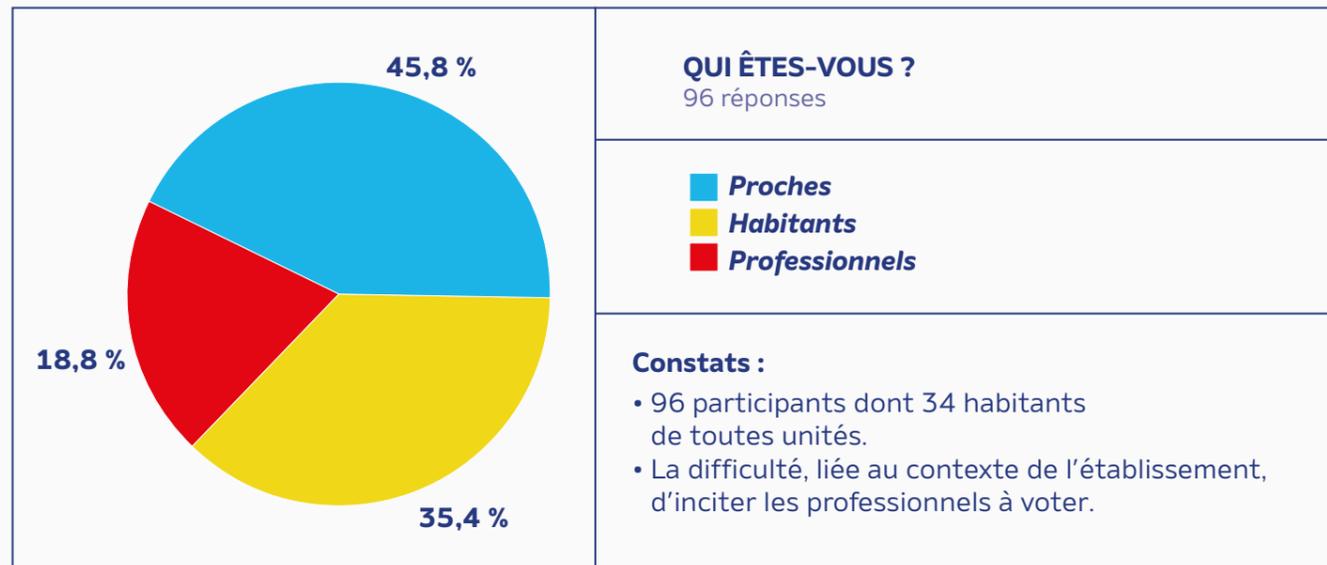
**Mutipliez les séances**, si vous remarquez beaucoup d'inscriptions ou si vos premières séances ne vous semblent pas assez fournies.

**Les séances planifiées** à l'avance seront toujours plus abouties, mais n'hésitez pas à tenter des **séances improvisées** en fonction de vos contraintes, quitte à les réitérer pour les parfaire.

**Les débats sont plus accessibles aux personnes ayant des facilités pour comprendre, s'exprimer et développer une réflexion.** Ces séances complètent les votes individuels réalisés en parallèle. Cependant, élargir la participation à toutes et tous permettra aux plus actifs de mieux prendre en compte et comprendre des avis diversifiés avec davantage d'empathie. Même si une personne ne participe pas activement au débat, sa présence peut être précieuse pour elle-même ou les autres.

# EXEMPLE DE RÉSULTATS

Voici les résultats d'une de nos expérimentations



## EN PRATIQUE

**Croiser l'ensemble des résultats** permet de prioriser le sujet majoritairement voté avec la prise de conscience des sujets connexes ou prochains à traiter.

**Détailler les votes** selon le type de participants, habitants ou professionnels par exemple, permet d'identifier les besoins spécifiques ou partagés au sein de l'établissement.



# FORMULAIRE DE VOTE MANUEL

Cochez les réponses :

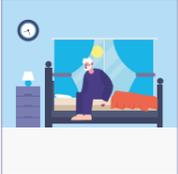
| PROFIL | 

Le votant est :  Un habitant  Un professionnel  Un proche



## | LES MOMENTS DU QUOTIDIEN |

Qu'est-ce que vous voulez améliorer en priorité au quotidien dans l'établissement ?

-  Temps du réveil
-  Soins
-  Temps des repas
-  Temps du coucher
-  Moments conviviaux
-  Temps des visites
-  Temps des activités
-  Temps des sorties



## | LES MOMENTS DE VIE EN GÉNÉRAL |

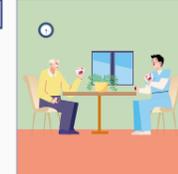
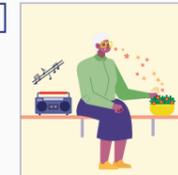
Qu'est-ce que vous voulez améliorer en priorité au quotidien dans l'établissement ?

-  Arrivée en ehpad
-  Plus d'offres de service
-  Prendre soin de ses affaires
-  Objets en libre service
-  Relation avec la ville
-  Moment de peine
-  Participer aux décisions
-  Temps des sorties
-  Cotoyer nature et animaux
-  Participer au quotidien



## | LES THÉMATIQUES COLLECTÉES EN PHASE D'OBSERVATION |

Qu'est-ce que vous voulez améliorer en priorité au quotidien dans l'établissement ?

-  Communication
-  Lien social
-  Organisation du temps
-  Espaces
-  Plaisir sensoriel

## MAIL ET FORMULAIRE DE VOTE EN LIGNE

1

| CRÉER UN SONDAGE EN LIGNE |

Dupliquez le formulaire en ligne

<https://urlr.me/tuyanH>

2

| INFORMER PAR MAIL LES PROCHE  
ET LES PROFESSIONNELS DU VOTE  
EN LIGNE |

3

| VOTEZ MAINTENANT POUR LE SUJET À AMÉLIORER AU SEIN DE L'ÉTABLISSEMENT |

Votez en ligne : <https://docs.google.com/forms/>\_\_\_\_\_

Délai : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**Objectif**

Le projet Particip'Action a pour finalité la création de dispositifs permettant de renforcer la participation des habitants en Ehpad afin d'améliorer leur quotidien. Il a également pour vocation à mieux outiller et former les professionnels pour les aider à inclure la participation dans les choix et les gestes de tous les jours.

**À quelle étape sommes-nous en ce moment ?**

Actuellement, nous réalisons la phase de vote, pour prioriser un sujet à traiter avec les habitants, les professionnels et les proches pour améliorer le quotidien ici.

**Ce qui est mis en place :**

- Vous êtes invités à voter en ligne pour sélectionner le besoin prioritaire à améliorer au sein de l'établissement.
- Des votes individuels et collectifs sont mis en place dans l'établissement auprès des habitants.

**Quelles sont les étapes du projet ?**

Ce projet va se dérouler en plusieurs étapes :

**ÉTAPE 1 : La phase d'observation**

Nous collectons les principaux besoins auprès des habitants, des professionnels et des proches pour améliorer le quotidien ici.

► Semaine 1 : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 2 : La phase de vote**

Nous choisissons ensemble un sujet prioritaire à traiter.

► Semaine 2 : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 3 : La phase de cocréation**

Nous imaginons ensemble des solutions à mettre en place ici.

► Semaine 3 : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 4 : La phase de prototypes à tester**

Nous concrétisons les solutions en maquettes à tester ici, à améliorer et à déployer.

► À partir de la semaine 4 : du \_\_\_\_\_

**Contact | informations | Renseignements :**

\_\_\_\_\_

Complétez les inscriptions en rouge



## CE QU'IL FAUT RETENIR

### VOTER UN SUJET

Inviter tous les habitants, professionnels et proches à voter pour le besoin à améliorer en priorité. Privilégier le vote individuel pour adapter le vote aux habitants.

### UTILISER DES IMAGES DE MOMENTS DU QUOTIDIEN

Imprimer les visuels de moments du quotidien pour collecter les réactions des habitants et recueillir leurs votes.

### UTILISER DES IMAGES D'ASPECTS GÉNÉRAUX DE LA VIE

Elargir le vote à des questions plus larges liées à des moments de vie ou des thématiques plus transverses, pour les personnes qui le souhaitent.

### ANIMER UN DÉBAT

L'animation de débat permet d'engager une dynamique et une culture participative complémentaires aux votes individuels.

### FORMULAIRE DE VOTES

Retranscrire les votes collectés sur papier sur un formulaire de vote en ligne permet de visualiser facilement les résultats du sondage.



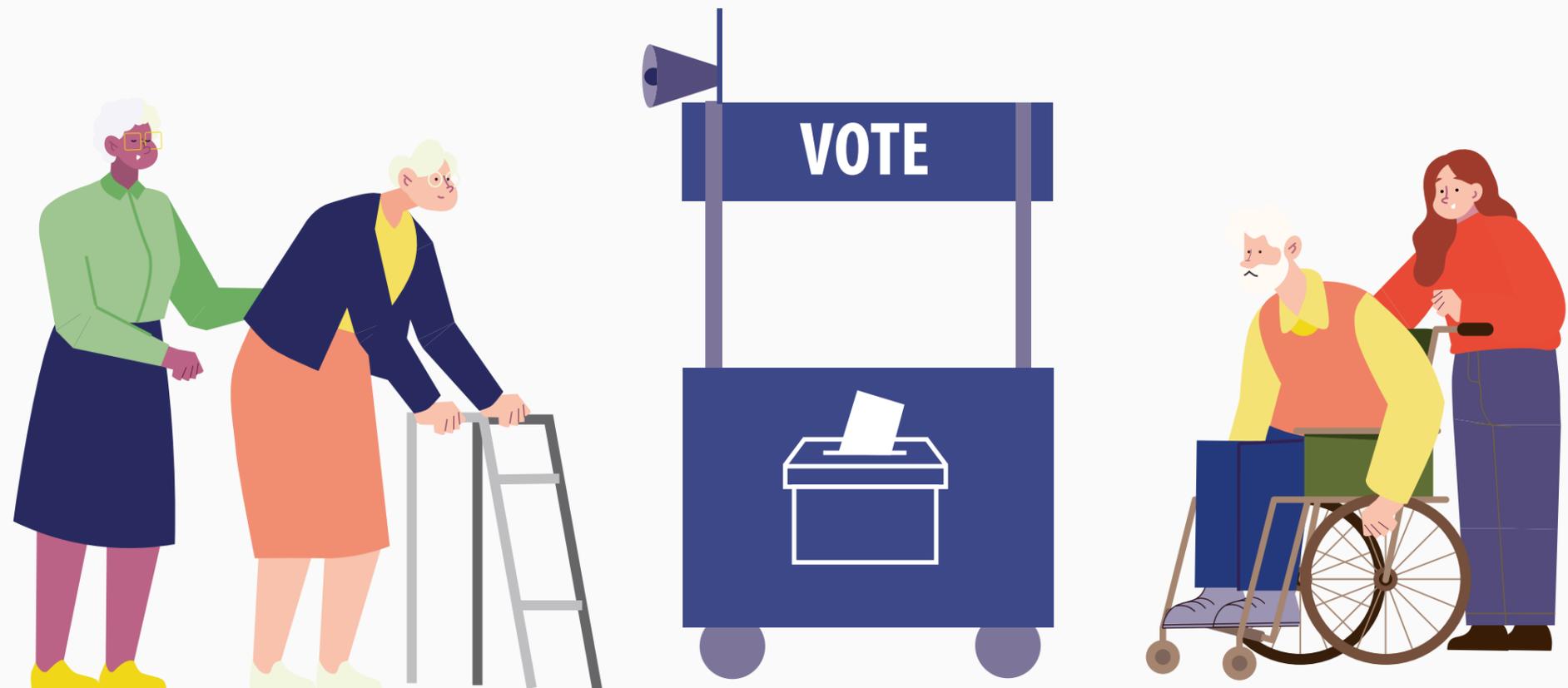
# LES POINTS CLÉS DE LA PHASE DE VOTE

## | LE VOTE S'ADRESSE À TOUTES ET TOUS |

- Le vote des habitants les plus autonomes comme des plus isolés ou qui ne s'expriment pas verbalement est indispensable
- Le vote des professionnels, les plus motivés comme les moins engagés, des prestataires ou des intérimaires est nécessaire

## | PRIORISER SANS METTRE DE CÔTÉ |

- Prioriser permet de mettre en action de premières solutions
- Les votes des autres sujets sont gardés précieusement pour de prochaines sessions ou pour enrichir le projet d'établissement



## IMAGINONS DES SOLUTIONS ENSEMBLE

1



## | LANCER LA RÉUNION |

Lancez votre **réunion hebdomadaire** avec l'équipe projet.

*Exemple : les mardis de 12h à 12h45*

2



## | VISIONNER LA VIDÉO |

Utilisez ce flashcode pour découvrir la **vidéo** de cette étape.

3



## | DIFFUSER L'AFFICHE |

Utilisez ce flashcode pour **imprimer l'affiche** à diffuser ces prochains jours.

4



## | EXPLORER LES FICHES |

Prenez le temps de **parcourir les fiches avec l'équipe** du projet.

5



## | PRIORISER LES OUTILS |

- Reportez-vous aux **fiches 72 à 77 et 88 à 89**.
- **Répartissez-vous les tâches** pour tester ces outils en priorité.
- Ajoutez d'autres outils à tester selon vos envies.

6



## | CLÔRE LA RÉUNION |

- Conclure par **vos actions concrètes** pour tester les outils cette semaine dans l'établissement.
- Donnez-vous rendez-vous la semaine suivante pour découvrir la prochaine étape !

7



## | TESTER LES OUTILS |

- Utilisez les outils dès cette semaine dans l'établissement.
- **Imprimez les outils** en plusieurs exemplaires si besoin en accédant au kit numérique.

## EN PRATIQUE

## LA PHASE DE CO-CRÉATION

## C'EST

Partager ses envies et imaginer des idées de solutions.

## CE N'EST PAS

Aboutir sur une solution finie et réalisable à l'issue de simples ateliers de co-création.

## ALLER À L'ESSENTIEL

Commencez par utiliser les outils des fiches [72 à 77](#) et de [88 à 89](#), puis explorez les autres fiches si vous êtes très contraints en temps et en ressources.



# IMAGINONS DES SOLUTIONS ENSEMBLE

Commençons la troisième étape de co-création !

L'objectif est d'imaginer ensemble des idées et des débuts de solutions.

**Imaginons des solutions ensemble** : introduction à la première étape de Diagnostic.

FICHE 71 (LANCEMENT)

**Cartes « Et si »** : des cartes pour affiner les idées en solutions formelles ou participatives.

FICHES 78-79 (OUTIL À TESTER)

**Jouer pour imaginer des idées** : Un jeu à tester pour stimuler la créativité et la génération d'idées pour améliorer le quotidien en Ehpad.

FICHES 72-73 (OUTIL À TESTER)

FICHE ESSENTIELLE

**Cartes Inspiration** : des cartes pour stimuler des idées à partir d'une veille de projets inspirants.

FICHES 80 À 87 (OUTIL À TESTER)

**Un jeu participatif à tester** : un plateau de jeu à imprimer et à tester ensemble pour générer des idées de solutions.

FICHES 74-75 (OUTIL À TESTER)

FICHE ESSENTIELLE

**Cartographier les idées types** : une base de données d'idées concrètes et déjà testées pour inspirer de nouvelles solutions.

FICHES 88-89 (OUTIL À TESTER)

FICHE ESSENTIELLE

**Animer un atelier d'idéation** : un déroulé type d'atelier pour stimuler la créativité collectivement.

FICHES 76-77 (OUTIL À TESTER)

FICHE ESSENTIELLE

**Ce qu'il faut retenir** : les points clés de chaque fiche, les retours d'expériences importants, les astuces pour mener à bien cette phase.

FICHE 90 (APPRENTISSAGE)

## EN PRATIQUE

### LES FICHES LANCEMENTS

expliquent de manière claire et détaillée chaque étape à réaliser, afin de guider l'établissement dans la mise en œuvre du projet.

### LES FICHES APPRENTISSAGES

partagent des éclairages, des connaissances théoriques et des retours d'expériences, permettant de mieux comprendre les enjeux et les objectifs de chaque étape.

### LES FICHES OUTILS

proposent des supports pratiques à tester pendant la semaine dédiée à chaque étape, afin de mettre en action les éléments précédemment abordés.



# JOUER POUR IMAGINER DES IDÉES

FICHE ESSENTIELLE

**1**

**| FORMEZ DES GROUPES DE 3 À 7 PARTICIPANTS |**

► **À minima** : 3 participants, avec un habitant, un professionnel et un facilitateur.

FACILITATEUR  
PROFESSIONNEL  
HABITANT

► **Au maximum** : 7 participants, avec un habitant, un professionnel, un facilitateur.  
**En bonus parmi** : Un proche, un acteur de la ville, un gardien du temps et un dessinateur.

FACILITATEUR  
GARDIEN DU TEMPS  
DESSINATEUR  
PROFESSIONNEL  
PROCHE  
HABITANT  
VILLE

**2**

**| FORMEZ 1 À 4 GROUPES |**

► **Fonctionnement** : Les groupes joueront en parallèle leur partie sur des tables différentes.

ÉQUIPE 1  
ÉQUIPE 2  
ÉQUIPE 3  
ÉQUIPE 4

**3**

**| ATTRIBUEZ DES RÔLES AUX PARTICIPANTS |**

FACILITATEUR  
GARDIEN DU TEMPS  
DESSINATEUR  
ACCOMPAGNATEURS  
HABITANTS  
PROCHE  
VILLE  
PROFESSIONNELS

► **Trois participants clés** : Un habitant, un professionnel et un proche

► **Un participant souhaitable** : Un acteur de la ville (mairie, CCAS, commerçant, école, vie associative...)

► **Jusqu'à trois accompagnateurs** :

**Un facilitateur** :

- Explique les règles
- Aide à participer
- Garantit un regard interne pour relancer les échanges
- Écrit les idées

**Un gardien du temps** :

- Régule le temps de jeu et de parole
- Garantit une vision globale pour relancer les échanges
- Relais les fiches "idées" au dessinateur

**Un dessinateur** : dessine ou schématise les idées générées pour faciliter leur compréhension, mémorisation et visualisation.

## EN PRATIQUE

### INDISPENSABLE

Mélangez au minimum des habitants et des professionnels dans un même jeu pour enrichir les perspectives.

### FACILITÉS

Appuyez-vous sur la participation active de profils qui ont des facilités pour comprendre, générer des idées et s'enthousiasmer. Les profils avec des difficultés peuvent être inclus en plus de ces premiers profils moteurs.

### ACCOMPAGNATEURS

Idéalement, répartissez trois rôles entre le facilitateur, le gardien du temps et le dessinateur. Si nécessaire, un seul accompagnateur peut cumuler les rôles de facilitateur et gardien du temps, sans dessin.

### PRÉCAUTION

Évitez de réunir systématiquement un habitant et son proche dans le même jeu pour limiter les biais et automatismes.



# JOUER POUR IMAGINER DES IDÉES

FICHE ESSENTIELLE

1

| SAISIR LES PLATEAUX DE JEU DE DES FICHES 74-75 |



2

| IMPRIMER LES CARTES MOMENTS DU QUOTIDIEN DES FICHES 34 À 42 |



3

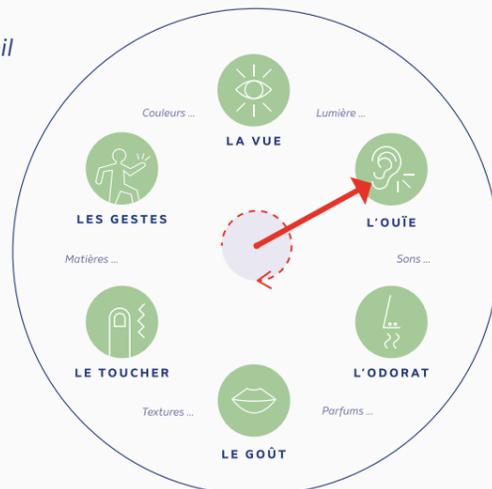
| PLACER UNE CARTE MOMENT SUR UN PLATEAU DE JEU |



4

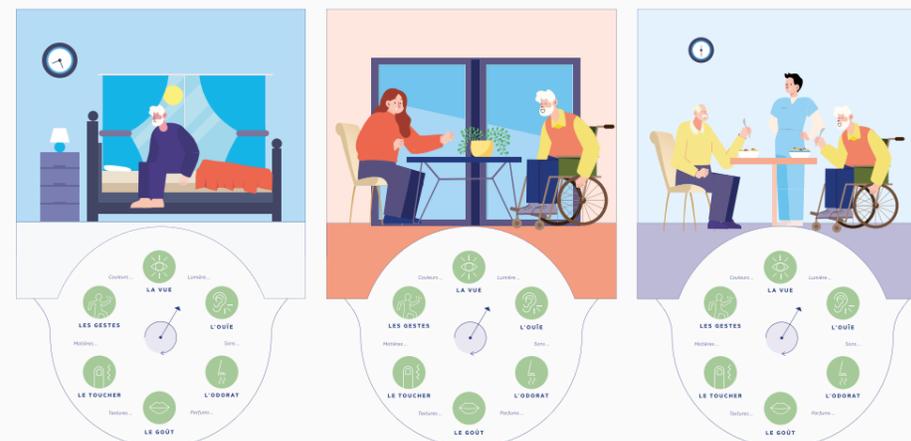
| CIBLER AVEC LE DOIGT OU EN TOURNANT LA FLÈCHE UN PARAMÈTRE À AMÉLIORER POUR STIMULER UNE IDÉE DE SOLUTIONS |

**Exemple :**  
Améliorer le réveil



5

| CHANGER DE CARTE MOMENT OU DE PLATEAU DE JEU POUR GÉNÉRER DE NOUVELLES IDÉES |



## EN PRATIQUE

Une même carte moment peut servir sur plusieurs tours de jeu jusqu'à épuisement des nouvelles idées

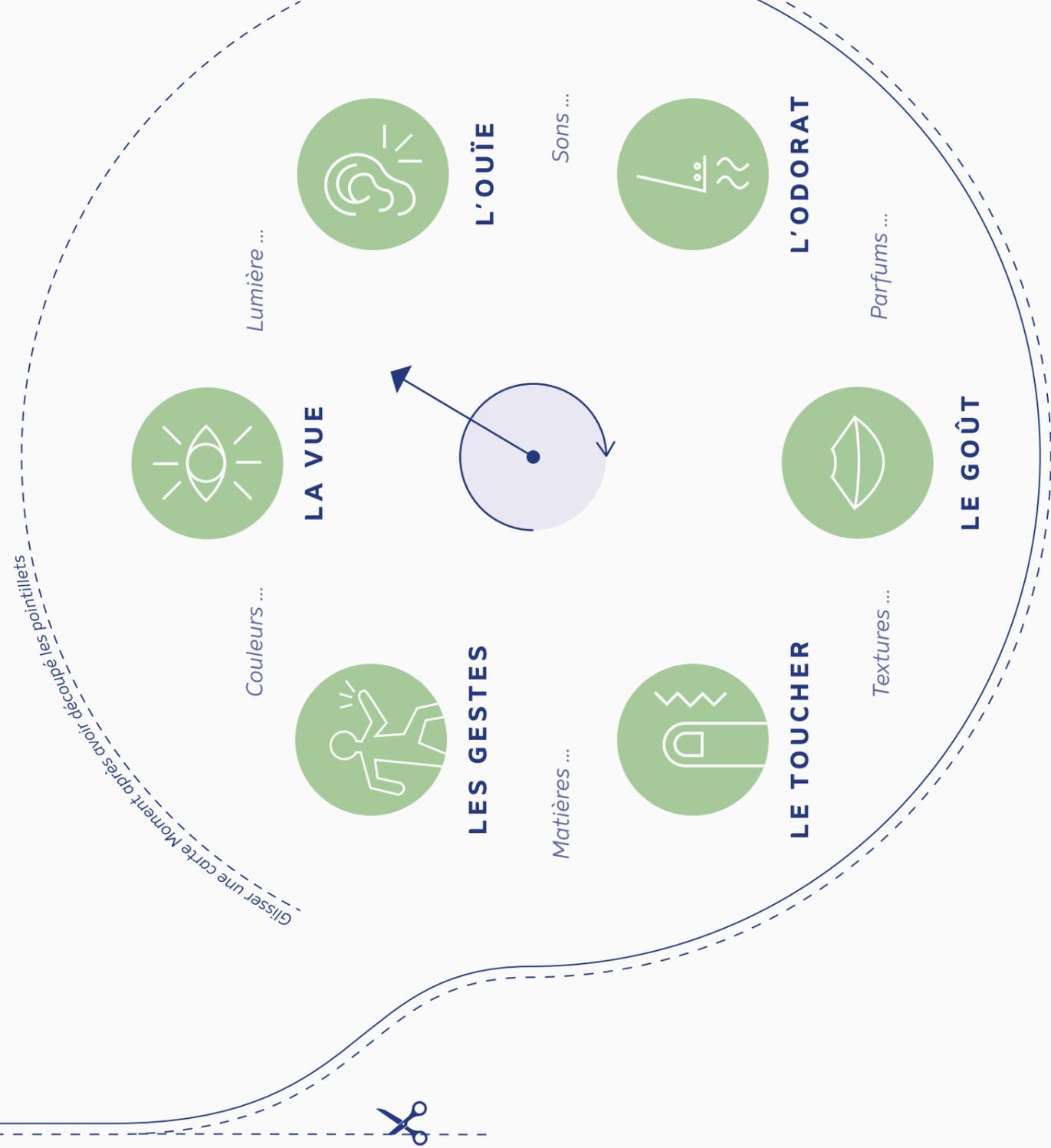
*Exemple :* commencer par imaginer des solutions pour améliorer le réveil en travaillant d'abord sur les sensations sonores, puis par les parfums, puis par le toucher, etc.

Collez une flèche tournante sur le plateau pour stimuler de manière plus ludique les idées grâce au jeu du hasard.

Des fournisseurs de flèches en ligne sont accessibles sur des sites comme : [toutpourlejeu.com](http://toutpourlejeu.com) ou [etsy.com](http://etsy.com)



# JE PARTAGE UNE IDÉE QUI AMÉLIORE LA STIMULATION DE...

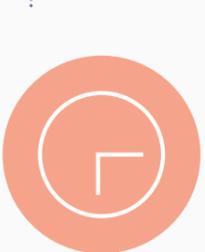


# JE PARTAGE UNE IDÉE QUI AMÉLIORE EN AGISSANT SUR...

Glisser une carte Moment après avoir découpé les pointillés

Avant, après ...

Trop tôt ...



L'ATTENTE

SON HORAIRE

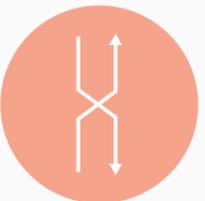
SA VITESSE

Matières ...



L'ENNUI

Pas assez ...



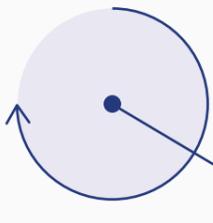
SA MODULARITÉ

Trop peu ...



SA FRÉQUENCE

Trop vite ...



# ANIMER UN ATELIER D'IDÉATION

## Avant d'animer l'atelier

**1** 

| **FORMER DES GROUPES À L'AIDE DES FICHES 72-73** |

À minima : 3 participants, avec un habitant, un professionnel et un facilitateur.

**2** 

| **ORGANISER LES GROUPES** |

**Horaires :**  
Prévoir des sessions d'environ 1h30, adaptées aux horaires des habitants et des professionnels en priorité.

**Participants :**

- Limiter chaque séance à 7 participants par groupes et 4 groupes au maximum.
- Assurer une mixité pour favoriser les échanges.

**3** 

| **PRÉPARER DES VISUELS** |

- Imprimez les plateaux de jeux des [fiches 74 à 75](#) et les cartes moments des [fiches 34 à 42](#).
- Ajoutez ou modifiez les visuels ou les paramètres à améliorer selon votre sujet prioritaire voté précédemment.

## Pendant l'atelier

**1** 

| **PRÉSENTER L'OBJECTIF DE LA SÉANCE** |

- Présenter le projet
- Rappelez les étapes passées, à venir et l'étape actuelle (diagnostic, vote, co-création, prototypage et test)
- Partagez l'objectif de stimuler par le jeu des idées et des débuts de solutions.
- Encouragez le fait de partager toutes les idées qui passent par la tête, surtout les plus fantaisistes !

**2** 

| **EN TANT QUE FACILITATEUR** |

- Placer un plateau de jeu sur la table de votre groupe
- Placer une carte moment sur le plateau de jeu
- Faites la démonstration de cibler un paramètre à améliorer et de partager une idée. *Par exemple pour améliorer le moment du soin par les sensations sonores, on pourrait proposer une ambiance musicale comme dans les spas.*
- Noter l'idée sur une feuille et cibler un nouveau paramètre à améliorer pour donner la parole aux participants.
- Récapitulez régulièrement les idées.
- Conservez 15 minutes en fin de séance pour faire voter chaque participant sur leurs 3 idées favorites avec des gommettes.

**4** 

| **ASTUCES** |

- **Priorité aux habitants :** laissez-les s'exprimer en premier.
- **Illustrer :** appuyez-vous sur des exemples ou anecdotes pour clarifier les échanges.
- **Stimuler la créativité :** partagez des idées originales pour inspirer le groupe.
- **Penser au-delà :** Intégrez des idées qui dépassent les limites de l'établissement.
- **Cartes "Et si" et "Inspirations" :** servez-vous-en pour générer de nouvelles pistes.
- **Renouveler la dynamique :** changez de carte ou de plateau dès que l'inspiration faiblit.
- **Mixer les groupes :** si une dynamique de groupe coince, échangez des participants entre les groupes.

## EN PRATIQUE

### ATTENTION

Rappelez aux participants que les idées générées lors de l'atelier ne mèneront pas directement à des solutions finalisées. Cette séance vise à recueillir leurs aspirations. Les étapes suivantes, impliquant diverses expertises, permettront de transformer ces premières intuitions en solutions concrètes et fonctionnelles.

### LE VOTE EN FIN DE SÉANCE

Ce vote n'est pas un processus de sélection des solutions à prototyper, mais un indicateur des envies et des aspirations exprimées.

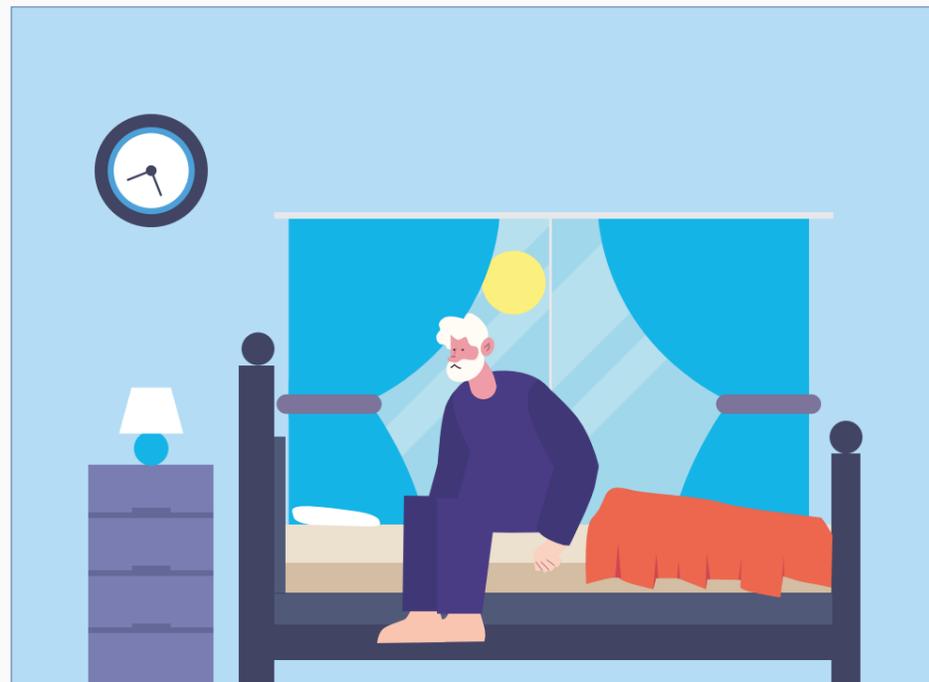


## ANIMER UN ATELIER D'IDÉATION

Un exemple de tour de jeu expérimenté

FICHE ESSENTIELLE

## SE RÉVEILLER



## UN EXEMPLE DE TOUR DE JEU EXPÉRIMENTÉ



- **Facilitatrice** : nous avons tiré la carte « Réveil ». Madame Chat, voulez-vous tourner la flèche ?
  - **Madame Chat** : (tourne la flèche) « L'ouïe ».
  - **Facilitatrice** : des idées pour améliorer le réveil avec des sons agréables ?
  - **Madame Chat** : la radio.
  - **Facilitatrice** : radio programmable ou mobile ? Et d'autres idées ?
  - **Professionnelle** : une petite enceinte avec liste de musiques apaisantes, comme dans les spas.
  - **Facilitatrice** : noté ! Tirons une carte « Et si » : Et si un espace améliorait les sons du réveil ?
  - **Proche** : une salle sensorielle pour se réveiller ou s'endormir doucement ?
  - **Facilitatrice** : je note. Nous avons l'idée d'une radio, d'une liste de musiques comme dans les spas, d'une salle sensorielle. Tournons la flèche à nouveau.
  - **Madame Chat** : (tourne la flèche) « Les gestes ».
- (Après quelques idées)
- **Facilitatrice** : piochons une nouvelle carte moment. « Le moment de la toilette ».

## EN PRATIQUE

Une même carte moment peut servir sur plusieurs tours de jeu jusqu'à épuisement des nouvelles idées

*Exemple : commencer par imaginer des solutions pour améliorer le réveil en en travaillant d'abord sur les sensations sonores, puis par les parfums, puis par le toucher, etc.*

**Collez une flèche tournante** sur le plateau pour stimuler de manière plus ludique les idées grâce au jeu du hasard.

*Des fournisseurs de flèches en ligne sont accessibles sur des sites comme : [toutpourlejeu.com](http://toutpourlejeu.com) ou [etsy.com](http://etsy.com)*



## IMPRIMER DES CARTES « ET SI »



## EN PRATIQUE

**LES CARTES « ET SI, LA SOLUTION ÉTAIT UN OBJET »**

Ces cartes sont des supports conçus pour stimuler la créativité et concrétiser les idées générées en solutions concrètes. Elles permettent d'explorer des solutions sous forme d'objets, d'espaces, de services, de mobilier, d'organisations ou même de rôles spécifiques.

Exemple :

- *Idée initiale : Monsieur Olga propose d'apaiser les réveils et les couchers avec des parfums d'ambiance.*
- *Et si c'était un objet ? Une professionnelle suggère un diffuseur mobile intégré à son chariot.*
- *Et si c'était du mobilier ? La lingère imagine une lessive parfumée adaptée aux saisons pour les draps de lit.*



# IMPRIMER DES CARTES « ET SI »

## EN PRATIQUE

### LES CARTES « ET SI, LA SOLUTION VENAIT DE LA PARTICIPATION DE »

Ces cartes sont des supports conçus pour stimuler la créativité et transformer les idées en solutions participatives. Elles permettent d'explorer des approches impliquant la contribution d'habitants, de proches, de professionnels, de l'établissement, de la ville ou du voisinage.

Exemple :

- *Idée initiale : Madame Olga propose d'apaiser les réveils et les couchers avec des parfums d'ambiance.*
- *Et si la solution venait de la participation de proches ? Un proche suggère d'apporter un parfum familial pour le diffuser dans le nouveau logement.*
- *Et si la solution venait de la participation de voisins ? Un commerçant participant imagine une sélection de fleurs, savons et parfums locaux, renouvelée pour l'établissement et le voisinage.*



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>nous organisons un événement culturel ouvert au grand public à l'EHPAD ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Depuis janvier 2023, trois EHPAD publics de Seine-Saint-Denis mènent une expérimentation de 30 mois sur la participation citoyenne.</p> <p>Parmi les projets en cours, l'un d'eux consiste en un événement culturel ouvert au grand public à l'EHPAD.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>nous stimulons les 5 sens avec un « chariot Montessori » ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>En 2020, le projet CALME (Comme à la Maison en EHPAD) est mené au CHU de Nîmes.</p> <p>Parmi les projets créés, un chariot Montessori circule auprès des habitants pour stimuler les cinq sens avec des formes et des matières agréables.</p>

## EN PRATIQUE

**LES CARTES « INSPIRATION »**

Ces cartes sont des supports conçus pour stimuler la créativité et inspirer des idées à partir de projets existants.

Ces cartes peuvent être sorties au début du jeu pour stimuler l'inspiration ou en cours de jeu pour relancer des idées.

Exemple :

- *Jeu initial : imaginer une idée pour améliorer la sensorialité aux moments de réveil et de coucher*
- *Lire la carte inspiration « Et si, nous stimulons les 5 sens avec un chariot Montessori MOLO » peut inspirer d'autres idées.*

**POUR ALLER PLUS LOIN**

Une veille de projets inspirants compilée par la sociologue Mélissa-Asli Petit à partir d'interviews auprès des acteurs de ces initiatives.



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>nous ouvrons les portes de l'EHPAD pour des activités intergénérationnelles avec les habitants du quartier ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Les Jardins d'Haiti à Marseille est une « maison à vivre », ouverte sur l'extérieur. Une crèche y a été prévue, ainsi que des espaces de coworking et un espace musical. Des chambres pour étudiants sont offertes en échange de 7 heures d'aide hebdomadaire pour l'EHPAD.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>des étudiants étaient logés et nourris gratuitement à l'EHPAD en contrepartie de quelques heures hebdomadaires dédiées aux habitants ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Les Jardins d'Haiti à Marseille est une « maison à vivre », ouverte sur l'extérieur. Des chambres sont disponibles pour que des étudiants soient logés et nourris gratuitement en contrepartie de 7h de temps chaque semaine, consacré à du temps relationnel par exemple.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les proches mettaient en place une permanence mensuelle pour répondre aux questions des autres proches et les encourager à participer aux décisions ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>À Lille, un EHPAD organise chaque mois une permanence prise en main par les proches des habitants et destinée aux autres proches, afin d'alléger la charge des professionnels en répondant aux questions fréquemment posées.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les habitants participaient aux recrutements et aux plannings ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>À Lille, les habitants d'un EHPAD participent au processus de recrutement des professionnels. Il faut tout de même faire attention à ce qu'une personne ne soit pas discriminée à l'embauche, en posant des règles.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>nous utilisons la luminothérapie pour apaiser, éveiller ou pallier l'attente et l'ennui ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>La luminothérapie peut aider à améliorer l'humeur en augmentant les niveaux de sérotonine, une hormone associée au bonheur et au bien-être. La luminothérapie facilite l'endormissement et le réveil, avec un effet sur la dépression, la fatigue et l'énergie.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>certains habitants avaient pour mission de prendre soin des plantes d'intérieur ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Les plantes d'intérieur améliorent l'esthétique et le bien-être psychologique. Elles améliorent la qualité de l'air, réduisent le stress et l'anxiété, régulent l'humidité et certaines peuvent avoir des propriétés antibactériennes et antifongiques.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>à son arrivée, chaque habitant choisissait un rôle ou une mission pour contribuer dans l'EHPAD ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Lors des enquêtes et des votes effectués à l'EHPAD, il est apparu un désir accru de contribuer davantage au quotidien. Certains habitants expriment le souhait de s'impliquer activement, que ce soit pour eux-mêmes ou pour les autres, plutôt que d'attendre d'être servis.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les habitants proposaient des activités pour s'occuper entre eux de leurs affaires personnelles ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Le besoin de prendre soin de leurs affaires personnelles a été largement exprimé lors des votes réalisés à l'Ehpad témoin de Seyssins en mai 2024. Les habitants et leurs proches souhaitent davantage d'attention portée à leurs affaires personnelles.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>et si les habitants contribuaient à créer des moments conviviaux autour des événements qui leurs sont chers ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Lors des enquêtes et des votes effectués à l'Ehpad témoin de Seyssins en mai 2024, il est apparu un enthousiasme partagé pour les moments conviviaux, ainsi qu'un désir d'en créer davantage à d'autres occasions telles que les anniversaires, les fêtes estivales, Noël, les commémorations et les premières arrivées à l'Ehpad. Ces événements pourraient être plus festifs et personnalisés par et pour les habitants</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>certains objets étaient accessibles en libre-service ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Lors des enquêtes et des votes réalisés à l'Ehpad témoin de Seyssins en mai 2024, il est apparu qu'à l'exception des livres de la bibliothèque, peu d'objets étaient partagés librement dans les espaces communs. Les habitants leurs proches et les professionnels ont exprimé le désir d'introduire des éléments de vie supplémentaires tels qu'un juke-box, un baby-foot et d'autres équipements similaires.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les habitants les proches et les professionnels partageaient ensemble des moments conviviaux ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>À Figeac, un EHPAD organise une fois par an un bal pour réunir tous les publics de l'établissement. Lors des enquêtes, des professionnels ont exprimé l'envie de partager davantage de moments conviviaux avec les habitants comme les repas ou les fêtes. Certaines entreprises ouvrent leurs portes aux familles des professionnels et aux voisins du quartier.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les habitants créaient leur propre Comité (à l'image des CSE en entreprises), avec un budget et un espace dédiés ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>Le rôle du Comité Social et Economique (CSE) est de représenter les intérêts des salariés, de gérer les activités sociales et culturelles, de participer aux consultations sur les décisions importantes de l'entreprise, et de faciliter la communication entre l'employeur et les employés.</p>



## IMPRIMER DES CARTES « INSPIRATION »



CARTE INSPIRATION	CARTE INSPIRATION
<p><b>Et si,</b></p> <p><b>un espace de l'établissement était régulièrement réaménagé par des habitants, des proches et des professionnels ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>L'observation sur le terrain menée de février à mai 2024 à l'Ehpad témoin de Seyssins a mis en évidence des espaces inoccupés pendant plusieurs heures de la journée. La décoration personnalisée se limite principalement aux chambres des habitants, et il y a peu d'appropriation matérielle des espaces communs.</p>	<p><b>Et si,</b></p> <p><b>les proches et les habitants contribuaient à améliorer l'EHPAD ?</b></p> <p><b>Le saviez-vous ?</b></p> <p>L'observation sur le terrain menée de février à mai 2024 à l'Ehpad Témoin de Seyssins a révélé des pratiques bienveillantes entre proches et habitants qui se connaissent. Par exemple, un proche peut passer du temps avec plusieurs habitants en plus de celui qu'il visite initialement. Certains habitants autonomes prennent soin d'autres habitants plus dépendants. Ces interactions naturelles pourraient être formalisées pour renforcer une communauté de soin.</p>



# CARTOGRAPHIER LES IDÉES TYPES »

Par exemple, pendant l'expérimentation, on a eu 70 idées. Elles ont été rangées en 5 groupes.

FICHE ESSENTIELLE



## EN PRATIQUE

### DES DISPOSITIFS INTÉGRANT DIVERSES FORMES DE PARTICIPATION

Les nombreuses idées issues des ateliers peuvent être regroupées selon le type de participation encouragé. Par exemple, au cours de l'expérimentation, les 70 idées générées ont été réparties en cinq grandes catégories de participation :

- L'interaction sensorielle
- La personnalisation
- Le libre-service
- La contribution active au quotidien
- La collaboration conviviale

### UNE CARTOGRAPHIE DE 70 IDÉES DÉTAILLÉES

Découvrez les idées cachées à travers les témoignages d'habitants, de professionnels et de proches.

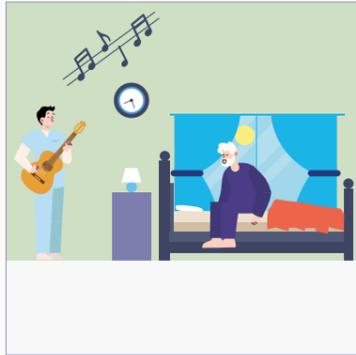
Imprimez cette affiche de 1m x 1m chez un imprimeur pour l'utiliser comme outil d'idéation lors de vos réunions de travail ou dans l'élaboration de votre projet d'établissement.



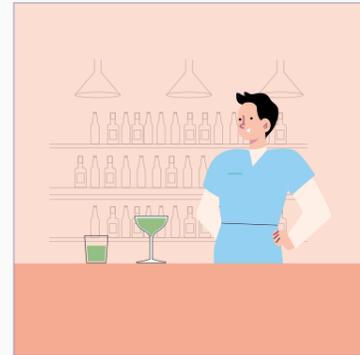
# CARTOGRAPHIER LES IDÉES

Exemples d'idées illustrées en séances

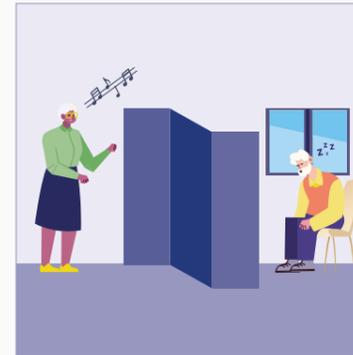
## AMBIANCE SONORE ET PARFUMÉE AU RÉVEIL



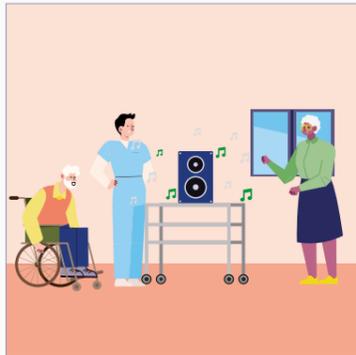
## UN BISTROT COLLABORATIF OUVERT AU VOISINAGE



## DES CLOISONS AMOVIBLES ET ADAPTABLES



## UN CHARIOT MUSICAL



## DÉCORER LE LIEU ENSEMBLE



## PERSONNALISER L'ASSAISONNEMENT DES REPAS



FICHE ESSENTIELLE

## EN PRATIQUE

### ILLUSTRER LES IDÉES

Identifiez parmi les usagers de l'établissement une personne capable de réaliser des croquis simples des idées. Sinon, faites appel à un graphiste externe pour représenter visuellement les propositions. Cela permettra de les partager à l'ensemble de l'établissement, de les enrichir collectivement ou de voter pour la meilleure en s'appuyant sur les outils de la phase de vote réalisée précédemment (voir les [fiches 32-33](#)).

### CAHIER DES CHARGES

Les idées issues de la co-création peuvent constituer une base pour élaborer un premier cahier des charges de la solution.





## CE QU'IL FAUT RETENIR

### JOUER POUR IMAGINER DES IDÉES

Mixer les profils permet de stimuler la créativité. Des personnes enthousiastes et ayant une facilité pour élaborer des idées est nécessaire pour dynamiser les échanges.

### UN JEU PARTICIPATIF À TESTER

Cibler des paramètres précis à améliorer (comme chacun des cinq sens ou des paramètres temporels différents) permet d'orienter l'imagination d'idées vers un objectif commun de solutions.

### ANIMER UN ATELIER DE CO-CRÉATION

La co-création d'idées peut être facilitée par des rôles clés de «facilitateurs» dans l'équipe, pour relancer les échanges, orienter l'élaboration, tenir le temps, faciliter la communication, récapituler les idées.

### CARTES « ET SI »

Poser des questions sur le contexte ou le format des idées permet d'approfondir la réflexion et de transformer les premières intuitions en solutions de plus en plus concrètes.

### CARTES INSPIRATION

Partager des projets inspirants d'autres établissements ou d'autres contextes permet de stimuler les envies et les idées d'appropriation.

### CARTOGRAPHIER LES IDÉES TYPES

5 dispositifs types de participations reviennent souvent : l'interaction sensorielle, la personnalisation, le libre-service, la contribution au quotidien, la collaboration conviviale. Vous pouvez vous appuyer sur ces 5 axes pour ajouter ou détailler vos idées.



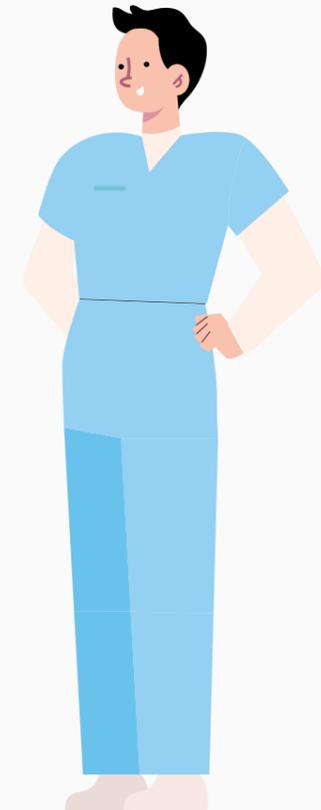
# LES POINTS CLÉS DE LA PHASE DE CO-CRÉATION

## | MÉLANGER LES PARTICIPANTS |

- Les habitants avec les professionnels
- Des habitants de différents profils
- Des professionnels de différents métiers
- Les proches, le voisinage, des acteurs de la ville

## | VISUALISER TOUTES LES IDÉES |

- Retranscrire l'ensemble des idées collectées sans exception
- Regrouper les idées détaillées sous des thèmes généraux
- Cartographier ou structurer clairement les thématiques et leurs idées associées afin de visualiser des tendances de solutions



## METTONS EN ŒUVRE LES SOLUTIONS

1



## | LANCER LA RÉUNION |

Lancez votre **réunion hebdomadaire** avec l'équipe projet.

*Exemple : les mardis de 12h   12h45*

2



## | VISIONNER LA VIDÉO |

Utilisez ce flashcode pour découvrir la **vidéo** de cette étape.

3



## | DIFFUSER L'AFFICHE |

Utilisez ce flashcode pour **imprimer l'affiche**   diffuser cette semaine.

4



## | EXPLORER LES FICHES |

Prenez le temps de **parcourir les fiches** avec l'équipe du projet.

5



## | PRIORISER LES OUTILS |

- Reportez-vous aux **fiches 94, 95, 98 à 101**.
- **Répartissez-vous les tâches** pour tester ces outils en priorité.
- Ajoutez d'autres outils à tester selon vos envies.

6



## | CL RE LA RÉUNION |

- Conclure par **vos actions concrètes** pour tester les outils cette semaine dans l'établissement.
- Donnez-vous rendez-vous la semaine suivante pour découvrir la prochaine étape !

7



## | TESTER LES OUTILS |

- Utilisez les outils dès cette semaine dans l'établissement.
- **Imprimez les outils** en plusieurs exemplaires si besoin en accédant au kit numérique.

## EN PRATIQUE

## LA PHASE DE PROTOTYPAGE ET DE TESTS

## C'EST

formaliser un cahier des charges permettant de tester une solution ou solliciter un expert en conception pour accompagner son développement.

## CE N'EST PAS

mettre en place une solution définitive sans ajustements progressifs basés sur son utilisation réelle.

## ALLER   L'ESSENTIEL

Commencez par utiliser les outils des [fiches 94, 95, 98 à 101](#) puis explorez les autres fiches si vous êtes très contraints en temps et en ressources.



# METTONS EN ŒUVRE LES SOLUTIONS

Commençons la quatrième étape de prototypage et de tests !

L'objectif est de préparer la mise en œuvre de solutions.

**Mettons en œuvre les solutions :** introduction à la première étape de prototypage et de tests des solutions.

FICHE 93 (LANCEMENT)

**Imprimer des roues :** des supports visuels pour stimuler le partage des émotions et la participation dans les activités du quotidien.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 100 À 102 (OUTIL À TESTER)

**Auto-diagnostiquer le niveau de solution :** un outil pour évaluer la maturité participative de l'établissement et identifier les solutions ou accompagnements adaptés.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 94-95 (OUTIL À TESTER)

**Participer au soin :** liste de pratiques, astuces et gestes pour favoriser la participation lors de l'aide à la toilette.

FICHES 104-105 (APPRENTISSAGE)

**Tester des solutions :** objectifs, méthodologie et ressources pour concrétiser des solutions.

FICHES 96-97 (APPRENTISSAGE)

**Ce qu'il faut retenir :** les points clés de chaque fiche, les retours d'expériences importants, les astuces pour mener à bien cette phase.

FICHE 106 (APPRENTISSAGE)

**Aperçu de prototypes à tester :**

- Tours de Rôles : encourager les échanges de perspectives.
- Ateliers de Soins Sensoriels : améliorer le bien-être des habitants.
- Chariots Participatifs (Actimobiles) : instructions pour fabrication et usage.

FICHE ESSENTIELLE

FICHES 98-99 (APPRENTISSAGE)

## EN PRATIQUE

### LES FICHES LANCEMENTS

expliquent de manière claire et détaillée chaque étape à réaliser, afin de guider l'établissement dans la mise en œuvre du projet.

### LES FICHES APPRENTISSAGES

partagent des éclairages, des connaissances théoriques et des retours d'expériences, permettant de mieux comprendre les enjeux et les objectifs de chaque étape.

### LES FICHES OUTILS

proposent des supports pratiques à tester pendant la semaine dédiée à chaque étape, afin de mettre en action les éléments précédemment abordés.



# AUTO-DIAGNOSTIQUER UN NIVEAU DE SOLUTION

FICHE ESSENTIELLE

	Tester en interne immédiatement		Se faire accompagner par des experts / en externe	
	TESTABLE À DATE	TESTABLE EN PARTIE	À ADAPTER À PARTIR DE	À CRÉER DE ZÉRO
<b>UN OBJET</b>	<i>Existant à utiliser tel quel</i>	<i>À utiliser en partie</i>	<i>À bricoler à partir de</i>	<i>À concevoir</i>
<b>EXEMPLES</b>	Un juke-box en libre service	Une boîte à histoire destinée aux enfants mais testable sans être infantilisante	Un semainier à adapter en scotchant dessus les activités quotidiennes de l'établissement	Un chariot mobile destiné à animer des activités, partager des ressources en libre service et favoriser la participation
<b>UN ESPACE</b>	<i>Existant à utiliser tel quel</i>	<i>À reconfigurer en partie</i>	<i>À adapter à partir de</i>	<i>À concevoir</i>
<b>EXEMPLES</b>	Une salle de repos non utilisée à réouvrir	Une parcelle de jardin à transformer en potager même si l'ensoleillement n'y est pas encore optimal	Une salle de télémedecine vacante à mi-temps transformée en salon interactif et sensoriel selon les jours	Une entrée de chambre conçue comme un seuil d'appartement, avec sonnette, paillason et boîte-aux-lettres
<b>UN RÔLE</b>	<i>Existant à utiliser tel quel</i>	<i>À déployer sur une partie</i>	<i>À adapter à partir de</i>	<i>À concevoir</i>
<b>EXEMPLES</b>	Le cuisinier et l'animatrice organisent ensemble des cours de cuisine 1x/mois	Le rôle de la psychologue s'étend à la gestion de conflits entre les professionnels et les proches, au-delà des habitants	Le rôle d'agent d'accueil se décline en médiateur pour faire le lien entre les habitants, les proches et les professionnels	Un étudiant est logé gratuitement en échange d'heures bénévoles pour renforcer les liens sociaux dans l'établissement
<b>UNE ORGANISATION</b>	<i>Existant à utiliser tel quel</i>	<i>À étendre en partie</i>	<i>À adapter à partir de</i>	<i>À concevoir</i>
<b>EXEMPLES</b>	Des moments conviviaux à réitérer plus fréquemment	Des réunions de transmissions professionnelles à utiliser en partie comme des espaces de votes pour des initiatives	Un CVS à transformer en moment convivial et ouvert, d'information, de formations et de prises de décisions	Une nouvelle organisation repensée comme un habitat partagé plutôt qu'un établissement de travail

## EN PRATIQUE

### ÉVALUER SA SOLUTION

Identifiez le type de solution envisagée.

### DÉFINIR LA FORME DE LA SOLUTION

Précisez les contours que peut prendre votre solution : un objet, un espace, le rôle d'une personne, ou encore une nouvelle organisation.

### MESURER LA MATURITÉ DE LA SOLUTION

Déterminez si elle est immédiatement réalisable ou si elle nécessite du temps et de l'accompagnement.

Par exemple :

- Certaines solutions peuvent être testées immédiatement avec un objet existant.
- D'autres peuvent être partiellement expérimentées en utilisant un espace disponible répondant en partie aux besoins ciblés.
- Certaines demandent des ajustements ou des bricolages avec un peu de temps et d'aide technique.
- Enfin, d'autres doivent être conçues de zéro, nécessitant des ressources externes et davantage de temps.



# AUTO-DIAGNOSTIQUER UN NIVEAU DE SOLUTION

FICHE ESSENTIELLE

	RECOMMANDATIONS			
	Tester en interne immédiatement	Se faire accompagner par des experts / en externe		
	TESTABLE À DATE	TESTABLE EN PARTIE	À BRICOLER À PARTIR DE	À CRÉER DE ZÉRO
<b>UN OBJET</b>	Achat ou prêt de l'objet		Accompagnement par un expert pour concevoir	
<b>PAR QUI ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un professionnel</li> <li>Un proche</li> <li>Un habitant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un technicien interne</li> <li>Un professionnel ou proche, amateur de bricolage</li> <li>Un designer externe</li> </ul>	
<b>UN ESPACE</b>	Mise à disposition d'un espace		Accompagnement par un expert pour concevoir	
<b>PAR QUI ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un professionnel</li> <li>Un habitant</li> <li>Un proche</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un technicien interne</li> <li>Un professionnel ou proche, amateur de bricolage</li> <li>Un designer externe</li> <li>Un architecte externe</li> </ul>	
<b>UN RÔLE</b>	Collaboration et disponibilité d'une ressource		Décision de la direction de l'établissement	
<b>PAR QUI ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un professionnel</li> <li>Un proche</li> <li>Un habitant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un accompagnateur externe spécialisé</li> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un professionnel recruté</li> <li>Un professionnel muté</li> <li>Un partenaire social</li> <li>Les métiers RH</li> </ul>	
<b>UNE ORGANISATION</b>	Collaboration des usagers de l'établissement		Décision de la direction de l'établissement	
<b>PAR QUI ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un professionnel</li> <li>Un proche</li> <li>Un habitant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Un accompagnateur externe spécialisé</li> <li>La direction de l'établissement</li> <li>Un partenaire social</li> <li>Les professionnels</li> <li>Les métiers RH</li> <li>Les habitants</li> <li>Les proches</li> </ul>	

## EN PRATIQUE

### ÉVALUER SA SOLUTION

Identifiez le type de solution envisagée.

### MESURER LA MATURITÉ DE LA SOLUTION

Déterminez si elle est immédiatement réalisable ou si elle nécessite du temps et de l'accompagnement.

### IDENTIFIER LES ACTEURS

Repérez les personnes nécessaires à la réalisation de la solution, qui seront des ressources (en interne ou en externe).

Par exemple :

- Pour tester une adaptation de fiche de poste où un soignant agit comme médiateur de soin, il suffirait d'obtenir l'approbation de la direction, l'accord du professionnel concerné et des conseils RH. Cette solution pourrait être rapidement testée.
- À l'inverse, pour expérimenter une participation citoyenne impliquant des habitants, des professionnels et des proches, il serait utile de mobiliser des partenaires sociaux spécialisés et un accompagnement externe disposant d'une expertise sur le sujet.



# TESTER DES SOLUTIONS

## NIVEAUX DE SOLUTIONS

| TESTABLE  
À DATE |

| TESTABLE  
EN PARTIE |

| À ADAPTER À  
PARTIR DE |

| À CRÉER  
DE ZÉRO |

Réalisable tout de suite

Réalisable avec de l'aide et du temps

## FORMES DES SOLUTIONS

UN OBJET

## RECOMMANDATIONS

Tester en interne immédiatement

Se faire accompagner par des experts / en externe

### UN SUPPORT DE MÉDIATION À RÉALISER CETTE SEMAINE

- Consultez et imprimez la roue des émotions de la fiche ► 100.
- Fixez une flèche rotative au centre pour favoriser des échanges ludiques et interactifs lors de son usage.
- Diffusez cet outil auprès de professionnels clés, tels que les psychologues, animateurs ou soignants.
- Utilisez-le pour exprimer vos émotions et recueillir celles des habitants dans leur quotidien.

- **À tester immédiatement**
- **Peu ou pas de budget**
- **Solution basique et standard**

### UN PROTOTYPE DE CHARIOT, À CONCEVOIR AVEC UN DESIGNER

- Identifiez et sécurisez un financement pour la fabrication de votre prototype.
- Recherchez un designer pour vous accompagner dans la conception de la solution.
- Partagez vos idées, vos envies ou un cahier des charges prédéfini lors des phases de collecte.
- Obtenez un prototype conçu sur mesure, adapté à la spécificité de votre contexte.

- **À tester ultérieurement**
- **Nécessite un budget dédié**
- **Solution unique et personnalisée**

## EN PRATIQUE

### ÉVALUER SA SOLUTION

Identifiez le type de solution envisagée.

### DÉFINIR LA FORME DE LA SOLUTION

Précisez les contours que peut prendre votre solution : un objet, un espace, le rôle d'une personne, ou encore une nouvelle organisation.

### MESURER LA MATURITÉ DE LA SOLUTION

Déterminez si elle est immédiatement réalisable ou si elle nécessite du temps et de l'accompagnement.

Par exemple :

- Certaines solutions peuvent être testées immédiatement avec un objet existant.
- D'autres peuvent être partiellement expérimentées en utilisant un espace disponible répondant en partie aux besoins ciblés.
- Certaines demandent des ajustements ou des bricolages avec un peu de temps et d'aide technique.
- Enfin, d'autres doivent être conçues de zéro, nécessitant des ressources externes et davantage de temps.



## TESTER DES SOLUTIONS

## | TEST D'USAGE |

**Définition**

Un test d'usage est une évaluation pratique visant à observer et analyser l'utilisation réelle d'un produit, d'une solution ou d'un dispositif par ses utilisateurs finaux. L'objectif est de vérifier que l'outil ou la solution répond aux besoins des utilisateurs, est facile à prendre en main et produit les résultats attendus.

Ce test permet de recueillir des retours d'expériences, d'identifier d'éventuels problèmes d'ergonomie ou de fonctionnement, et de s'assurer que l'usage est spontané, fluide et adapté aux attentes. Les tests d'usage sont généralement réalisés en conditions réelles pour évaluer la pertinence, l'efficacité et l'acceptabilité du produit ou du service dans son contexte d'utilisation.

**Durée**

Un test d'usage peut être mené à différents moments de l'utilisation :

- À l'installation des solutions, pour collecter les premières impressions.
- En cours de diffusion, pour mesurer les effets d'apprentissage liés à l'usage des solutions.
- Après plusieurs mois, pour évaluer l'appropriation et l'intégration des solutions dans l'établissement.

## | AMÉLIORATIONS |

**Objectif**

L'objectif d'un test d'usage en situation réelle est de recueillir des retours sur les éléments à valider ou à améliorer concernant la solution testée.

**Diversité des retours**

Il est crucial d'interroger et d'observer une variété d'utilisateurs, de contextes et d'usages pour évaluer la pertinence des solutions en fonction de leurs différentes situations d'utilisation.

**Itération**

Les premières versions des solutions testées peuvent être très imparfaites. Il est donc recommandé de passer par plusieurs cycles de conception et de tests d'usage pour affiner les solutions jusqu'à leur finalisation.

## EN PRATIQUE

**COLLECTER LES RETOURS À CHAUD**

L'expérimentation a souligné l'importance de recueillir les retours non seulement des habitants, mais aussi des professionnels et des proches, afin d'éviter toute perte d'information liée à la difficulté de mémorisation.

Cette première collecte de retours, effectuée à chaud, doit être suivie d'une seconde collecte à plus long terme, permettant de mesurer l'écart et d'observer l'ancrage réel de la solution.



## APERÇU DE PROTOTYPES À TESTER

FICHE ESSENTIELLE

## | LES TOURS DE RÔLES |

**C'est quoi ?**

Ce dispositif aide les habitants, leurs proches et les professionnels à choisir un rôle pour participer à une activité.

**Comment ça marche ?**

Des roues sont mises à disposition pour inspirer ou cibler une émotion ou un rôle à partager.

**Tableau d'affichage**

À l'accueil, un tableau sert à :

- Afficher son rôle avec les autres, en photo polaroid
- Demander de l'aide pour faire une activité
- Voir qui recherche de l'aide

**RETOUR D'EXPÉRIENCE**

**Un enthousiasme initial qui nécessite un suivi régulier pour s'inscrire durablement dans le quotidien**

« À l'installation, ça a suscité l'envie, une expo, une belote... Mais sans un vrai suivi derrière, auprès des résidents, ça se dissipe. » - Une professionnelle

## | LES ATELIERS DE PAROLES |

**C'est quoi ?**

Les habitants, leurs proches et le personnel sont invités à participer à des ateliers pour créer et penser les soins.

**Pourquoi participer à ces ateliers ?**

Se retrouver pour :

- Créer des objets de bien-être ensemble.
- Échanger des idées et des bonnes pratiques pour améliorer le bien-être ici.

**Deux ateliers ont été expérimentés**, avec comme prétexte la création de gants sensoriels et de savons. Ils ont réunis une vingtaine de participants.

**RETOUR D'EXPÉRIENCE**

**Des moments de partages d'expériences, d'empathie, de création et de réflexion.**

Vécus comme des bulles privilégiées pour les professionnels, ces moments ont été des occasions pour mieux se connaître et penser/panser, ensemble.  
« J'ai appris que j'avais le droit de dire non ».

**Une habitante**

« Je suis venue alors que je suis en congé. J'ai adoré ! ».

**Une professionnelle**



## | LES CHARIOTS LIBRES |

**C'est quoi ?**

Des chariots d'activités sont disponibles en libre-service.

Les habitants, leurs proches, le personnel et des acteurs de la ville peuvent les utiliser pour organiser ou animer des activités.

**Quand les utiliser ?**

Les chariots sont utiles pour :

- Les animations et les repas
- Les événements festifs
- Partager des informations

**Comment ça marche ?**

Chaque chariot contient :

- Un tableau de bord : pour afficher des informations (animations, absences, anniversaires, besoins d'aide).
- Des plateaux : pour poser du matériel (goûters, boissons, ordinateurs, jeux).
- Des poches textiles : pour distribuer ou prêter des objets (livres, matériel créatif, fleurs).

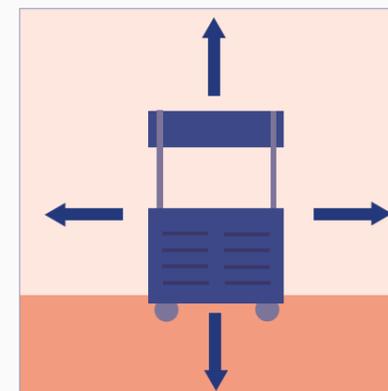
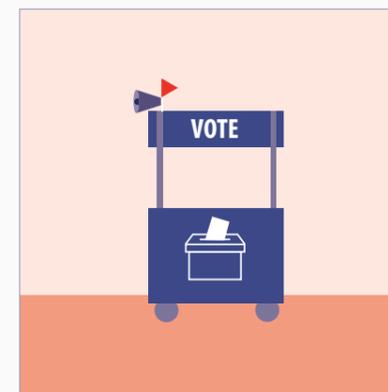
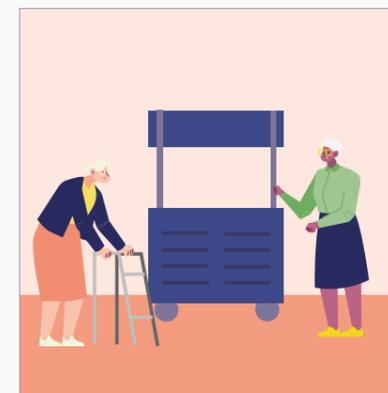
Les panneaux en tissu sont décoratifs et peuvent être changés facilement selon la saison et les événements grâce à des scratches et des aimants.

**RETOUR D'EXPÉRIENCE**

**Une mobilité appréciée à ne pas oublier dans le décor.**

« C'est pratique à déplacer, on l'a sorti après les repas ou pour une activité. Les résidents piochent des magazines dedans, mais c'est dommage, ils ne s'en servent pas plus. »

**Une professionnelle**



# APERÇU DE PROTOTYPES À TESTER

FICHE ESSENTIELLE

## | LES TOURS DE RÔLES |

### Recommandations

- Consultez les fiches 100 et 101 pour imprimer les roues des émotions.
- Utilisez ces roues comme supports pour encourager les contributions au quotidien : lors d'activités, dans les couloirs ou à l'accueil.
- Un suivi actif et régulier de la part des professionnels est essentiel pour initier la prise de rôle et accompagner l'accomplissement des missions choisies.



## | LES ATELIERS DE PAROLES |

### Recommandations

- Organisez des séances réunissant habitants, professionnels et proches autour de sujets de tension ou d'intérêt commun, tels que le soin et le bien-être.
- Faites-vous accompagner par des animateurs et animatrices externes spécialisés en médiation sociale, pour faciliter les échanges internes.
- Alternez des moments de réflexion et de création pour favoriser des échanges conviviaux et stimuler l'empathie autour d'un objectif commun.
- Maintenez une fréquence régulière pour pérenniser les bonnes pratiques, renforcer les liens entre participants et développer petit à petit une culture participative.



## | LES CHARIOTS LIBRES |

### Recommandations

- Adaptez des tableaux sur roulettes ou des chariots pour proposer des activités libres ou mettre à disposition du matériel en libre-service.
- Identifiez les situations propices pour introduire progressivement ces usages, comme après les repas, pendant les animations, pour la mise à disposition de magazines ou lors d'événements festifs.
- Informez et impliquez activement les professionnels pour garantir l'adoption et l'appropriation durable de ce dispositif.



## EN PRATIQUE

### FORMER LES PROFESSIONNELS

**Constat :** les habitants n'ont pas adopté un usage autonome et spontané des solutions malgré un intérêt suscité lors de leurs installations.

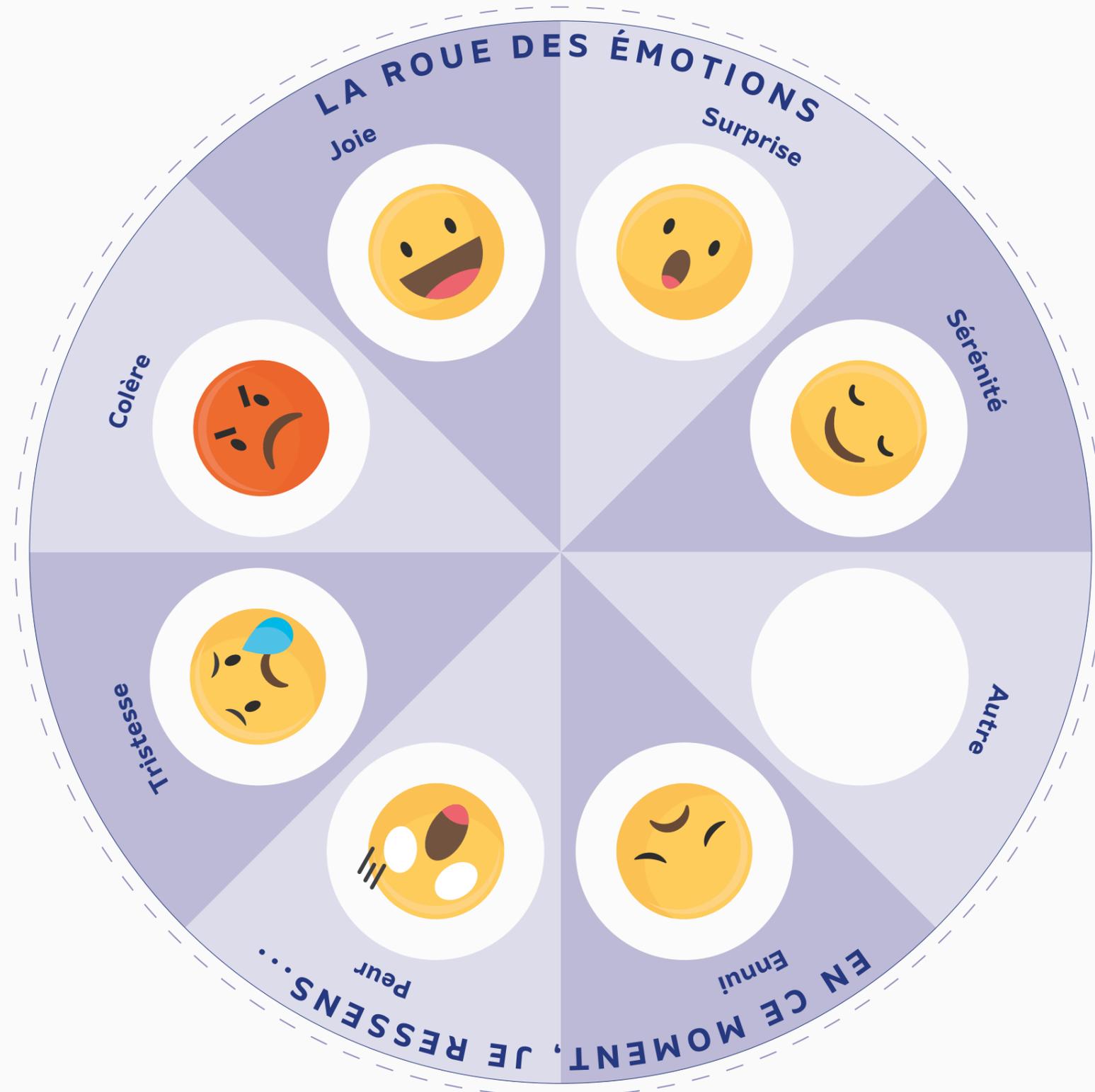
**Recommandation :** l'expérimentation a souligné la nécessité de diffuser toutes nouvelles solutions auprès des professionnels et de les impliquer activement dans leur appropriation. Leur collaboration et leur formation sont indispensables pour assurer une mise en œuvre pérenne au sein de l'établissement, leur donner les clés pour diffuser l'usage autour d'eux et encourager leur adoption par les habitants.

Une information et un suivi réguliers représentent un élément-clé pour instaurer une culture participative autour de chaque solution testée.



## IMPRIMER DES ROUES

FICHE ESSENTIELLE



## EN PRATIQUE

## LA ROUE DES ÉMOTIONS

**Imprimez la roue.**  
Elle peut aider à parler des émotions.

**Un support ludique**  
Vous pouvez mettre une flèche au centre de la roue. La flèche tourne. Cela rend le moment plus ludique et plus facile.

**Pourquoi c'est utile ?**  
Parfois, les personnes ont du mal à dire ce qu'elles ressentent, surtout si elles n'ont plus l'habitude.

**Faire tourner la flèche peut aider à commencer la discussion.**  
Cela peut aider la personne à trouver ses mots petit à petit.

## EXEMPLE :

**Une professionnelle :** Comment vous vous sentez aujourd'hui, Madame ?

**Une habitante :** Normal.

**La professionnelle montre la roue des émotions :**  
Vous avez peur ? Vous vous sentez angoiss e ?

**L'habitante regarde les smileys :**  
Non, je m'ennuie. Je ne sais pas quoi faire.



# IMPRIMER DES ROUES

FICHE ESSENTIELLE

## EN PRATIQUE

### LA ROUE DES ACTIVITÉS



#### Imprimez la roue.

Elle peut aider à parler des rôles que chacun peut avoir dans la vie de tous les jours.



#### Rendre l'échange plus amusant

Mettez une flèche qui tourne au centre de la roue. Cela rend le moment plus ludique et plus facile à comprendre.



#### Adapter la roue

Vous pouvez changer les rôles et les activités selon :

- le lieu (par exemple, l'unité de vie)
- les saisons
- ce que les personnes veulent chaque jour

### EXEMPLE :



#### Une professionnelle dit :

"Dans une unité de vie protégée, on peut adapter ces activités. Elles doivent être simples et accessibles pour les résidents."



# IMPRIMER DES ROUES

FICHE ESSENTIELLE



## EN PRATIQUE

### LA ROUE DES RÔLES

#### Imprimez la roue.

Elle peut aider les habitants à choisir des rôles dans la vie de tous les jours. Cela permet de participer à la vie du lieu.

#### Conseils pour bien utiliser la roue

Imprimez une liste des activités possibles.

C'est mieux si cette liste a des images ou des dessins.

- Cela aide à comprendre ce que chacun peut faire.  
*Mettez les prénoms, les photos ou les avatars des habitants à côté des rôles choisis.*
- Cela permet de montrer ce que chacun aime faire.
- Cela aide les professionnels ou les proches à accompagner les habitants dans leurs activités.  
*Faites un suivi régulier.*

Vérifiez souvent si ça fonctionne bien.

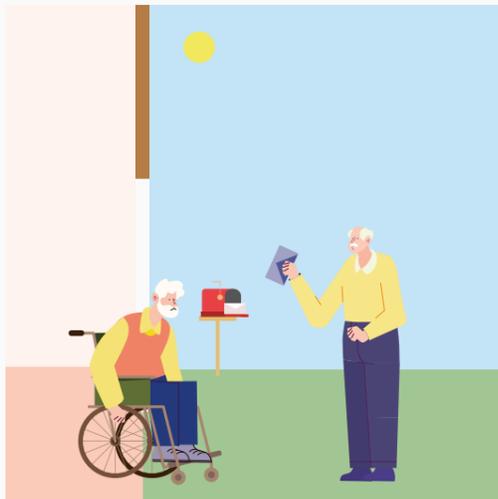
Aidez les habitants à continuer, pour éviter qu'ils soient décès ou qu'ils arrêtent.



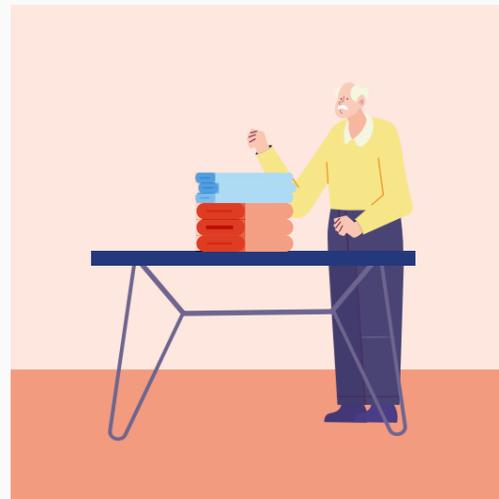
# JE VEUX

FICHE ESSENTIELLE

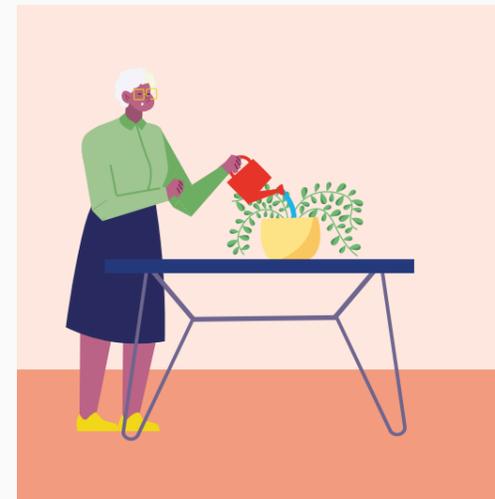
DISTRIBUER LE COURRIER



PLIER LE LINGE



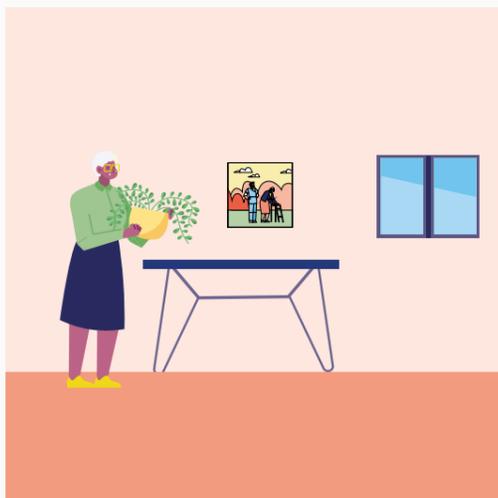
ARROSER LES PLANTES



ANIMER UNE ACTIVITÉ



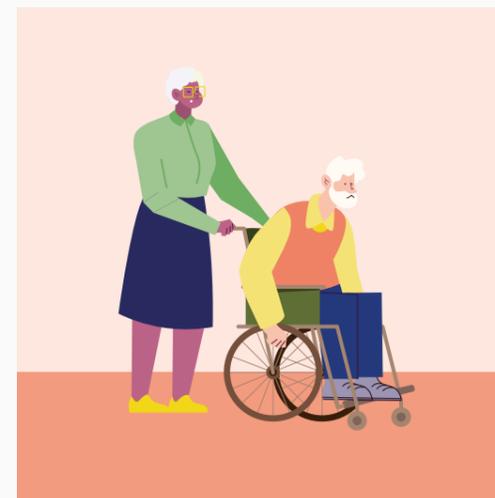
DÉCORER LE LIEU



AIDER AUX REPAS



AIDER QUELQU'UN ICI



PARTAGER UN SUJET



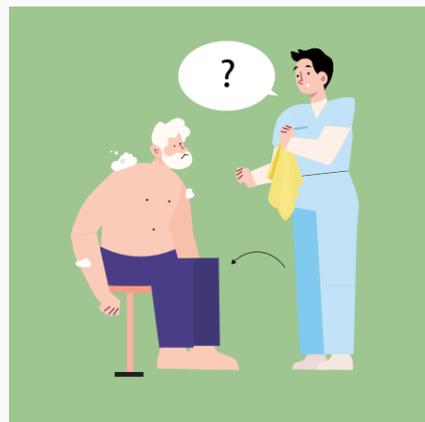
# PARTICIPER AU SOIN ET À LA TOILETTE

Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

## | CHOISIR COMMENT ÊTRE AIDÉ |

« Bonjour ! Par quelle partie du corps vous voulez commencer aujourd'hui ? »

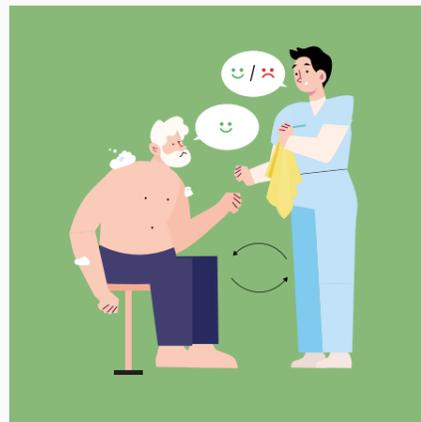
- ? Cette question **aide la personne à participer** à sa toilette.
- ✓ Elle peut répondre avec des **mots**, des **gestes** ou un **regard**.
- 💡 Même si la personne ne répond pas, je peux proposer :
  - 👉 "On commence par ici ?"
- 🚫 Je ne commence pas la toilette sans prévenir la personne.
- 🚫 Je ne parle pas à une autre personne en même temps.
- 💬 Je parle pendant que j'aide :
  - pour expliquer ce que je fais,
  - pour demander si c'est d'accord,
  - pour savoir ce que la personne préfère.



## | DEMANDER AVANT D'AIDER |

« Bonjour. On va faire la toilette. Vous êtes d'accord ? »  
« Je pose ma main sur la votre. »

- 👁️ Certaines personnes comprennent, même si elles ne parlent pas ou ne bougent pas.
- 💡 D'autres personnes ne comprennent pas toujours les mots.
- 👋 Je parle avec ma voix et avec des gestes.
- 💡 Je pose toujours la question. Je laisse la personne réagir à sa manière :
  - par un regard
  - par un mouvement
  - ou pas de réaction du tout.

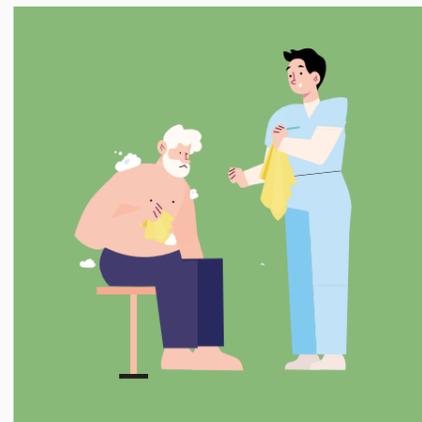


## | PARTICIPER À L'ENTRAIDE |

« Voulez-vous froter votre jambe pendant que je m'occupe du reste ? »

Selon les possibilités, inviter la personne à participer aux actions lui permet de se sentir actrice et de soutenir l'aidant en retour. Lui proposer de s'occuper d'une tâche à sa portée renforce son estime de soi et l'aide à rester concentrée.

- ✗ J'évite de réaliser une action sur une personne sans lui laisser la possibilité de la réaliser soi-même d'abord ou partiellement à son rythme.
- ✓ J'invite la personne aidée à participer à l'action que je réalise, en m'aidant sur une tâche à sa portée.



## EN PRATIQUE

### QUELQUES BONNES PRATIQUES

Cette liste a été faite avec :

- Des professionnels
- Des habitants
- Des proches

Ils ont partagé ce qui fonctionne bien pendant les soins et dans la vie de tous les jours.

### CES IDÉES VIENNENT DE CE QU'ON A VU ET ENTENDU PENDANT :

- 🗣️ Des ateliers
- 💬 Des discussions
- 👁️ Des observations

Cette liste peut vous aider à :

- penser à vos propres façons de faire,
- garder les bonnes idées,
- choisir ce que vous voulez améliorer dans votre établissement.



## PARTICIPER AU SOIN ET   LA TOILETTE

Quelles questions je peux poser pour que la personne participe pendant un soin ou une toilette ?

## | COMMENCER PAR LES ZONES SOCIALES |

« Du plus propre au plus sale, d'accord... Mais commençons par toucher la main avant le visage. »

**Les mains, les bras, les épaules** sont des zones sociales. Ce sont des parties du corps qu'on peut toucher facilement.

C'est mieux de **commencer la toilette par ces zones**.

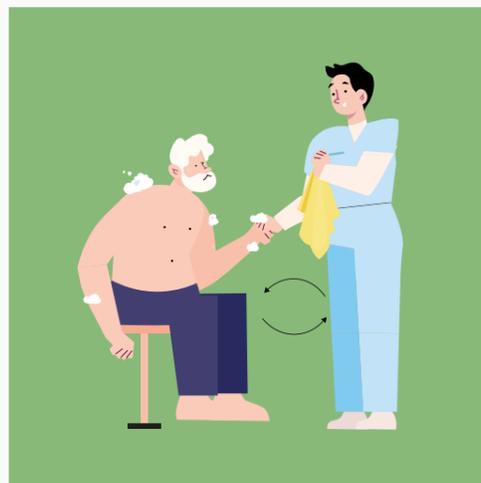
Cela aide la personne à se **sentir à l'aise**.

J'attends que la personne soit **prête et en confiance**.

**Je ne commence pas par des zones sensibles comme :**

- le visage
- la poitrine
- les cuisses

**Je commence doucement**, par les mains ou les bras en demandant la permission. Puis, je continue vers les autres parties du corps.



## | QUE FAIRE SI LA PERSONNE REFUSE LA TOILETTE ? |

Je montre à la personne que j'ai bien compris son refus.

J'essaie de comprendre pourquoi elle refuse.

Si je comprends mieux, je peux adapter mon aide.

**CE QUE JE PEUX FAIRE :**

 **Revenir plus tard :** Je propose la toilette à un autre moment de la journée.

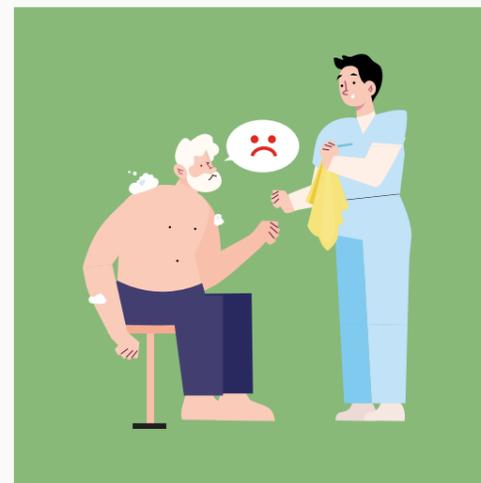
 **Demander à un autre professionnel d'essayer à ma place.**

 **Changer l'ambiance :** Je peux mettre de la musique, baisser la lumière, mettre un parfum doux, ou proposer une boisson.

 **Proposer de se déshabiller partiellement :** Je lave seulement une partie du corps, pas besoin d'être compl tement nu.

Si la personne dit non (avec des mots, des gestes ou des sons), **je n'impose pas la toilette.**

Je peux essayer **une autre façon de proposer mon aide**, plus douce, plus tard, ou autrement.



## EN PRATIQUE

**LES REFUS DE SOIN**

Parfois, une personne refuse un soin.

Ce sont des situations difficiles.

Cela arrive surtout en cas d'urgence, ou quand la personne ne veut pas du soin, si elle se sent mal ou si elle n'aime pas le soin. Dans ces moments-là, le professionnel est souvent seul.

**Il n'a pas toujours toutes les solutions.**

**C'est important de respecter la personne, même si la situation est compliquée.**

Cette fiche contient des idées, des astuces et des bonnes pratiques. Elles viennent de professionnels qui ont déjà vécu ces situations. Ils ont trouvé des manières de faire avec respect.

**Ces idées peuvent être :**

- partagées entre collègues ;
- montrées aux nouveaux arrivants ;
- améliorées avec les habitants, les proches et les équipes.



## CE QU'IL FAUT RETENIR

### AUTO-DIAGNOSTIQUER LE NIVEAU DE SOLUTION

Définir le niveau de solution permet d'identifier la manière de les mettre en oeuvre : temporalité, accompagnement en support, réalisation immédiate en interne, etc.

### TESTER DES SOLUTIONS

Tester une ébauche de la solution à long terme permet d'identifier les points d'amélioration avant de déployer la solution finale.

### APERÇU DE PROTOTYPES À TESTER

3 dispositifs peuvent être testés dans votre établissement pour contribuer au quotidien avec un rôle, pour repenser le soin ensemble ou pour déployer du libre-service.

### IMPRIMER DES ROUES

Des roues des émotions et des roues de rôles et activités sont disponibles pour expérimenter concrètement un premier dispositif favorisant la participation et la contribution au quotidien.

### PARTICIPER AU SOIN

Des bonnes pratiques de participation dans les moments de soin ont été collectées et peuvent servir de base d'ébauche pour penser ensemble le soin entre habitants et professionnels.



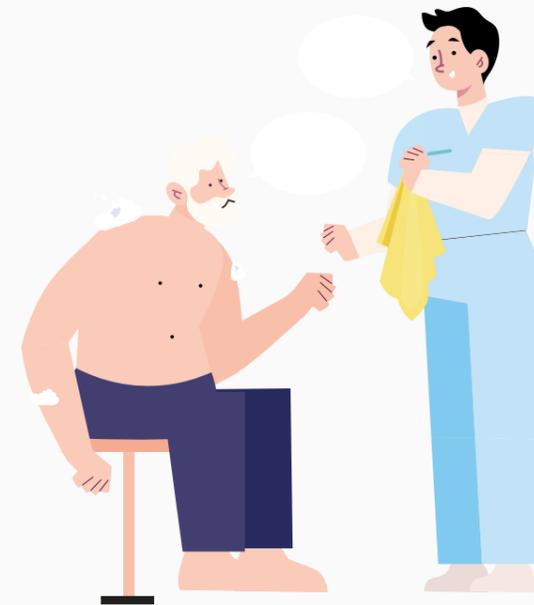
# LES POINTS CLÉS DE LA PHASE DE PROTOTYPAGE ET DE TEST

## | DÉFINIR UN PREMIER CAHIER DES CHARGES |

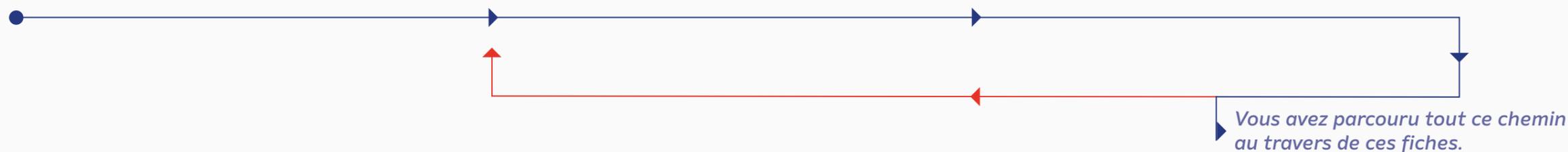
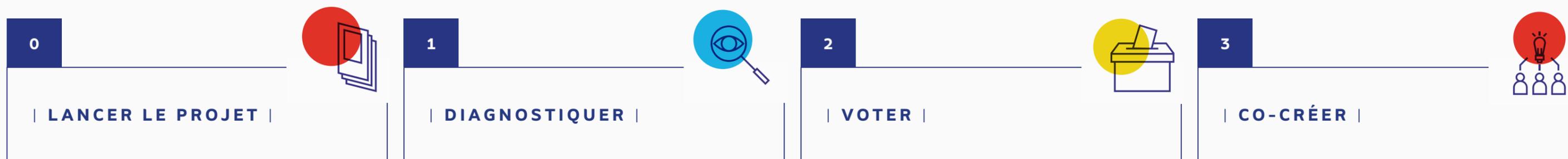
- Avec les besoins identifiés dans la première phase de diagnostic
- Avec les votes révélés dans la deuxième phase de vote
- Avec les idées et envies collectées dans la troisième phase de co-création

## | CIBLER UNE MISE EN ŒUVRE |

- Évaluer le niveau de solution et ses modalités de mise en œuvre : mise en place immédiate en interne ou besoin d'un accompagnement externe
- Pour les solutions réalisables en interne, tester une première version et l'améliorer progressivement de manière itérative
- Pour les solutions nécessitant une expertise spécifique, rechercher des financements afin d'être accompagné par des spécialistes du design social, de l'animation sociale, de la sociologie ou de la participation citoyenne, par exemple.



# AVANT DE FINIR... ET DE RECOMMENCER !

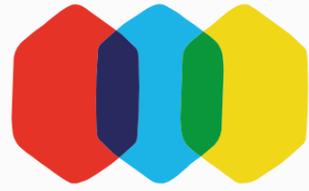


**Le semestre prochain**  
 Réitérons la démarche pour améliorer la situation à partir d'une nouvelle phase de diagnostic ou à partir d'un autre des sujets votés précédemment.

**Les prochains mois**  
 Finalisons les solutions envisagées et déployons-les dans l'établissement

*Finalisez vos solutions en interne ou avec un accompagnement externe*





# Particip'Action

Choisir son quotidien en Ehpad



Un grand merci à tous les partenaires qui ont soutenu ce projet.