

L'ORIENTATION TEMPORELLE



Se repérer dans le temps pour mieux vivre son quotidien.

Perdre la notion du temps peut arriver à tout le monde... mais chez les personnes vivant avec des troubles cognitifs, cette désorientation devient un vrai défi au quotidien. Heureusement, il existe des repères simples et accessibles pour préserver la sérénité et l'autonomie.

QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION TEMPORELLE ?



- Se situer dans la date
- Estimer une durée
- Distinguer les moments de la journée
- S'appuyer sur les repères hebdomadaires (marché du samedi, repas du dimanche...)
- Situer ses souvenirs dans la bonne époque

1

POURQUOI EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

2

- Organiser sa journée et anticiper les rendez-vous
- Adapter son comportement au moment de la journée
- Réduire l'anxiété liée à l'incertitude
- Préserver l'autonomie au quotidien

3

QUAND ELLE SE FRAGILISE...

- Confusion sur le jour, la saison, l'époque
- Répétitions : *Quel jour sommes-nous ?*
- Reviviscence d'époques passées : *Aller chercher les enfants devenus adultes*
- Durée mal perçue : quelques minutes vécues comme des heures
- Anxiété et agitation liées à l'incertitude



UN DERNIER MOT...

L'orientation temporelle est le fil rouge de nos journées. Quand elle s'effiloche, il est possible de la renforcer avec des outils simples et des activités ludiques.

4

Sans repères, la vie devient un présent flottant, source de confusion et de mal-être.



STIMULER AU QUOTIDIEN

- L'agenda : outil central pour noter rendez-vous, visites, événements.
- L'horloge calendrier digital : claire, lisible, affichant date + heure en format 24h.
- Semainiers et tableaux effaçables : pour les activités récurrentes.
- Routines quotidiennes : repas à heure fixe, rituels de lever/coucher, activités régulières.

5

Plus ces outils sont introduits tôt, plus ils s'intègrent naturellement.



Bienveillance, Soutien, Stimulation : les 3 clés pour accompagner avec douceur les personnes et leur mémoire
Favorisons leur autonomie et leur qualité de vie au quotidien.

