



FICHE « LIVRE DE VIE » PARTIE N°4

QUELQUES CONSEILS :

- ✘ Avant de démarrer l'activité, **proposez-la à votre proche** : surtout, **ne la lui imposez pas**.

Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !

- ✘ Pendant toute l'activité, veillez à **donner des objets à manipuler à votre proche** (un morceau de tissu, le livre, un objet...) : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !

- ✘ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).

- ✘ Soyez patient, **ne bousculez pas votre proche**, respectez les silences, répétez ce qu'il vous a dit, pour montrer que vous l'écoutez activement. **Valorisez** votre proche en réagissant avec enthousiasme et en affirmant que ce qu'il raconte est sensé.

- ✘ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez votre proche ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer !

PRÉPARATION EN AMONT :

- ✘ Réunissez un maximum d'éléments pour stimuler les **souvenirs** et les **5 sens** de votre proche : objets liés **à la vie à deux, l'arrivée des enfants, les repas en famille, le choix du lieu de vie...** Soyez inventif !

- ✘ Vous pouvez aussi **imprimer** ce feuillet et en **découper** les images, pour **mobiliser** les souvenirs de votre proche.

- ✘ Si vous en avez la possibilité, utilisez du matériel d'enregistrement, ou un carnet neuf et un stylo, pour noter les récits de votre proche.



ASTUCE HELPY :

Afin d'animer votre atelier "Livre de vie" avec votre proche et de mobiliser sa mémoire, vous pouvez imprimer ce feuillet et découper les images évocatrices pour votre proche.



DÉROULÉ DE L'ATELIER :

1. Dites à votre proche que vous aimeriez bien recueillir le récit de sa vie afin que vous puissiez le garder pour toujours, pour vous et vos enfants. **Rappelez-lui les premiers épisodes de cet atelier**, où vous avez évoqué son enfance et son adolescence, puis le mariage et l'union. Le cas échéant, **montrez-lui le bloc-note sur lequel vous avez retranscrit ses paroles**, ou l'album dans lequel vous avez recopié son histoire... **Dites-lui qu'aujourd'hui**, vous souhaiteriez qu'**il vous raconte ses souvenirs ses souvenirs de la vie à deux, puis de l'arrivée des enfants et du quotidien en famille.**

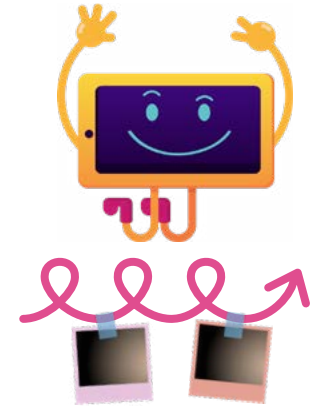
Demandez-lui s'il est d'accord.

2. Invitez-le à s'asseoir à vos côtés, dans un canapé. **Installez-vous de son côté dominant.**

3. Présentez au fur et à mesure à votre proche **les objets** que vous avez réunis au préalable, ou **imprimés dans le feuillet** mis à votre disposition par Helpy.

4. Commencez par évoquer d'abord **les premiers temps de vie à deux : comment avez-vous choisi votre lieu de vie, quelle région, pourquoi ce choix ...?**

5. Puis, parlez de la période des de **l'arrivée des enfants : les premiers temps en famille, les bouleversements dans le quotidien, être jeunes parents, les souvenirs les plus doux, ou les plus compliqués**, les questions qu'ils se sont posées.

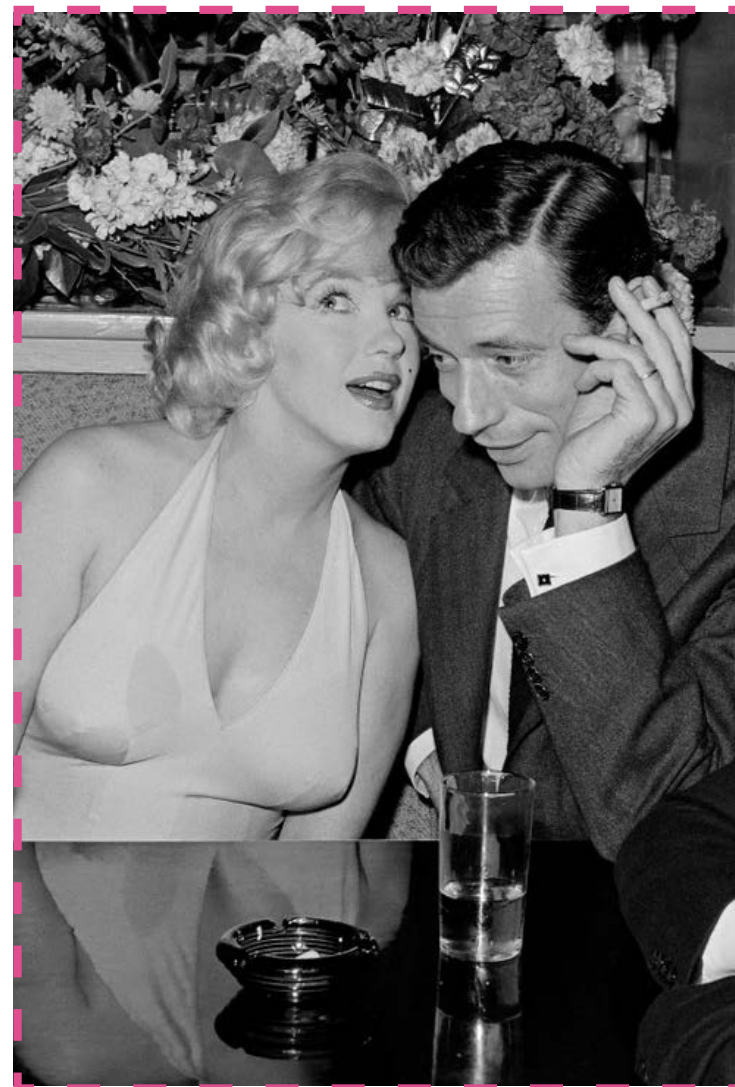


DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE) :

6. **Évoquez** aussi les temps de **vie de couple à deux** avec le temps qui passe et les contraintes du quotidien, rester tout de même positif et enjoué...
7. **Demandez à votre proche s'il a des photographies** ou des objets à vous montrer, qui sont **en lien avec son récit**.
8. **Soyez toujours à l'écoute de votre proche**, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'il se fatigue. Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.
9. **À la fin, remerciez votre proche, demandez-lui si cette activité lui a plu** et s'il souhaite continuer une prochaine fois !
10. Vous pouvez conclure avec une petite **chanson** : **“Nous dormirons ensemble”, de Jean Ferrat** et découvrez pour qui et par qui ont été écrites les paroles.

FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

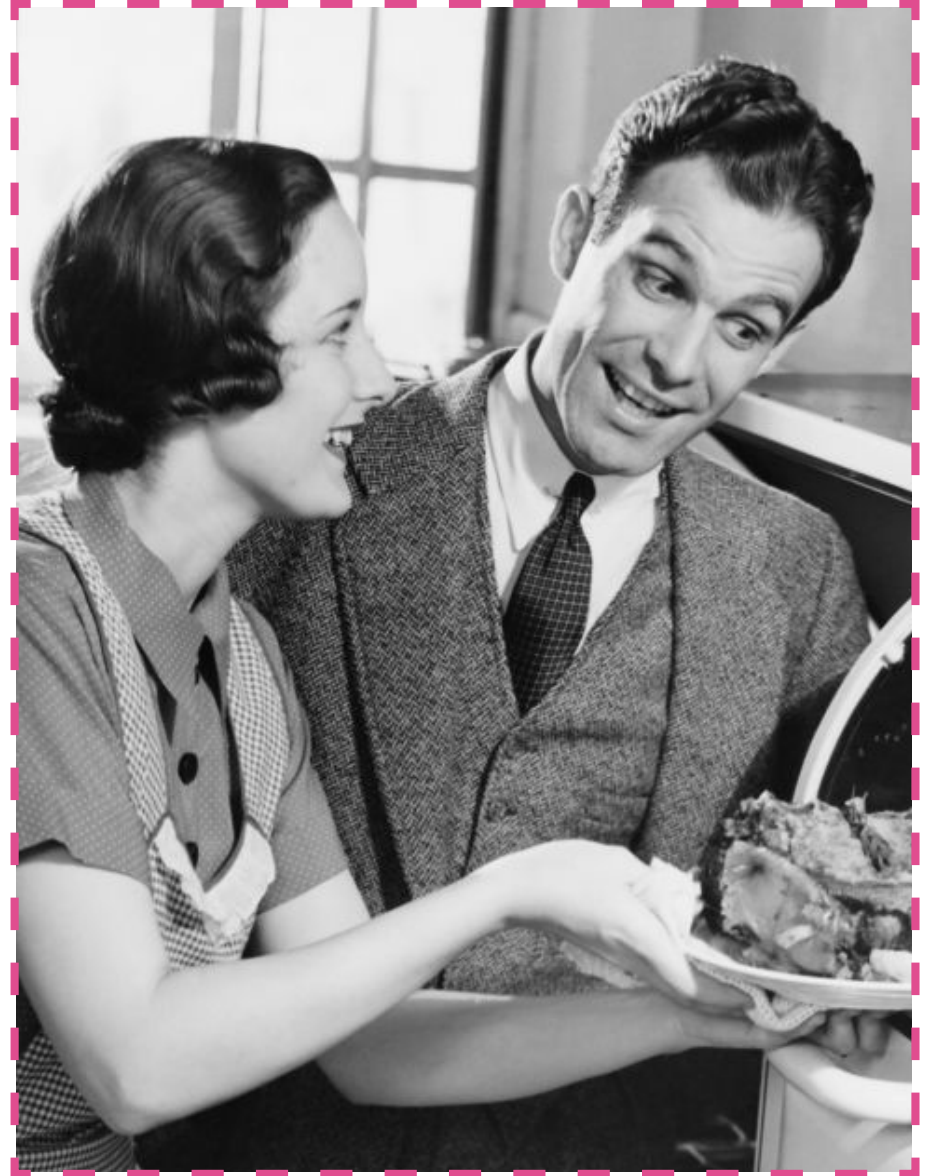
Vous pouvez découper les photos qui sont évocatrices pour votre proche.













FINISSONS EN CHANTANT !

“Nous dormirons ensemble”, de Jean Ferrat

*Que ce soit dimanche ou lundi
Soir ou matin minuit midi
Dans l'enfer ou le paradis
Les amours aux amours ressemblent
C'était hier que je t'ai dit
Nous dormirons ensemble*

*C'était hier et c'est demain
Je n'ai plus que toi de chemin
J'ai mis mon cœur entre tes mains
Avec le tien comme il va l'amble
Tout ce qu'il a de temps humain
Nous dormirons ensemble
Mon amour ce qui fut sera
Le ciel est sur nous comme un drap*

*J'ai refermé sur toi mes bras
Et tant je t'aime que j'en tremble
Aussi longtemps que tu voudras
Nous dormirons ensemble.*



POINT CULTURE :

Les paroles de cette chanson sont celles du magnifique poème de **Louis Aragon**, "Nous dormirons ensemble", issu du recueil : Le Fou d'Elsa (1963) et en hommage à **Elsa Triolet** (femme de lettres) dont il était fou amoureux.