



## FICHE « LIVRE DE VIE » N°5 => LA VIE PROFESSIONNELLE

### 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 sa vie professionnelle**... 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.



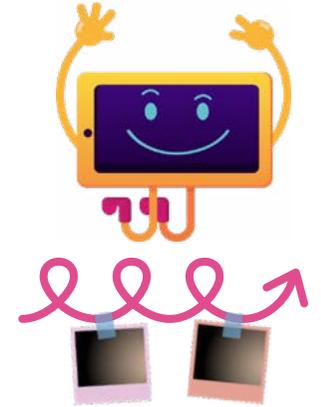
## ASTUCE HELPY :

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 de sa vie professionnelle, son métier, ses collègues, sa carrière... 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 au travail, les débuts de carrière, l'apprentissage du métier.**
- 5. Puis, parlez de** la période **des premiers succès, des amitiés au travail, de la consolidation d'une carrière.**



## DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE) :

**6. Demandez à votre proche s'il a des photographies** ou des objets à vous montrer, qui sont **en lien avec son récit.**

**7. 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.

**8. À la fin, remerciez votre proche, demandez-lui si cette activité lui a plu** et s'il souhaite continuer une prochaine fois !

**9.** Vous pouvez conclure avec ces deux belles **chansons** :

**“Le poinçonneur des Lilas ” de Serge Gainsbourg** (lien sur notre article de blog)

**“Il est cinq heures, Paris s'éveille ” de Jacques Dutronc** (lien sur notre article de blog)

# FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

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













# FINISSONS EN CHANSON !

“Le poinçonneur des lilas”, de Serge Gainsbourg

*Je suis le poinçonneur des Lilas  
Le gars qu'on croise et qu'on ne regarde pas  
Y a pas de soleil sous la terre  
Drôle de croisière  
Pour tuer l'ennui j'ai dans ma veste  
Les extraits du Reader Digest  
Et dans ce bouquin y a écrit  
Que des gars se la coulent douce à Miami  
Pendant ce temps que je fais le zouave  
Au fond de la cave  
Paraît que y a pas de sot métier  
Moi je fais des trous dans des billets  
Je fais des trous, des petits trous, encore  
des petits trous  
Des petits trous, des petits trous, toujours  
des petits trous  
Des trous de seconde classe*



## POINT CULTURE :

C'est en revenant d'une soirée arrosée dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris, que la chanson va prendre vie. Serge Gainsbourg discute avec un poinçonneur à l'entrée des quais de la station Porte des Lilas. Gainsbourg écrit la chanson dans la nuit.

*Des trous de première classe  
Je fais des trous, des petits trous, encore  
des petits trous  
Des petits trous, des petits trous,  
toujours des petits trous  
Des petits trous, des petits trous  
Des petits trous, des petits trous  
Je suis le poinçonneur des Lilas  
Pour Invalides changez à Opéra  
Je vis au cœur de la planète  
J'ai dans la tête  
Un carnaval de confettis  
J'en amène jusque dans mon lit  
Et sous mon ciel de faïence*

*Je ne vois briller que les correspondances  
Parfois je rêve je divague  
Je vois des vagues  
Et dans la brume au bout du quai  
Je vois un bateau qui vient me chercher  
Pour me sortir de ce trou où je fais des  
trous  
Des petits trous, des petits trous, toujours  
des petits trous  
Mais le bateau se taille  
Et je vois que je déraile  
Et je reste dans mon trou à faire des petits  
trous  
Des petits trous, des petits trous, toujours  
des petits trous  
Des petits trous, des petits trous  
Des petits trous, des petits trous  
Je suis le poinçonneur des Lilas  
Arts-et-Métiers direct par Levallois  
J'en ai marre, j'en ai ma claque  
De ce cloaque  
Je voudrais jouer la fille de l'air*

*Laisser ma casquette au vestiaire  
Un jour viendra j'en suis sûr  
Où je pourrais m'évader dans la nature  
Je partirai sur la grand route  
Et coûte que coûte  
Et si pour moi il n'est plus temps  
Je partirai les pieds devant  
Je fais des trous, des petits trous, encore  
des petits trous  
Des petits trous, des petits trous, toujours  
des petits trous  
Y a de quoi devenir dingue  
De quoi prendre un flingue  
Se faire un trou, un petit trou, un dernier  
petit trou  
Un petit trou, un petit trou, un dernier  
petit trou  
Et on me mettra dans un grand trou  
Où je n'entendrai plus parler de trou, plus  
jamais de trou  
De petits trous, de petits trous, de petits  
trous*