



## LIVRE DE VIE N°12 => JOYEUSE RETRAITE



### 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 son départ en retraite et qui lui rappellent des souvenirs** ... 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**, son enfance et son adolescence, puis le mariage et l'union, l'arrivée des enfants et la vie à deux, enfin la vie professionnelle, ... et aujourd'hui **le départ à la retraite**. 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 du travail dans ses dernières années d'exercice, des moments de joie passés avec ces collègues et des débuts de la retraite. 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** écouter les quelques **musiques** sélectionnées.
- 5. Puis**, parlez des **souvenirs qui ressortent de cette conversation ...**
- 6. Évoquez** aussi les **images** proposées ci-après illustrant des **moments de vie de jeune retraité ...**



## DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE) :

**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 ces quelques **musiques** sur le thème de **la retraite** et de **la vie qui continue après la vie active** ci-dessous : (les liens sont sur la page du blog)

- **Alain Leprest - La retraite**
- **Gilbert Bécaud - La retraite**
- **Laurent Voulzy - Du temps qui passe**
- **George Jones - I Don't Need Your Rockin' Chair**
- **Henri Salvador - Le travail c'est la santé**
- **Elton John - I'm Still Standing**
- **The Carpenters - We've only just begun**

# FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

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



CRÉDITS : IMAGES GOOGLE DONNÉES À TITRE D'EXEMPLE - NE PAS REPRODUIRE -







