



AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



FICHE N° 3 : “CHANTER ENSEMBLE, EN FAMILLE !”

MATÉRIEL REQUIS :

- Des chansons de votre répertoire musical ou celles de notre livret "Chansons"
- De la bonne humeur

CAPACITÉS MISES EN ACTION :

SENSORIELLES : entendre

SOCIALES : saluer, interagir en groupe, prendre des initiatives.





ASTUCE HELPY :

Les échanges intergénérationnels contribuent à lutter contre le vieillissement et la maladie Alzheimer car ils ont une influence positive sur le moral et les capacités cognitives de la personne âgée. Place aux jeunes !



PRÉAMBULE :

Si l'on en croit des expériences menées dans le domaine musical, un premier constat s'impose : les personnes fragilisées par les maladies neuro-évolutives (Alzheimer, Parkinson, à Corps de Lewy et post AVC) éprouvent du plaisir et une attirance pour le chant et la musique. Lors d'ateliers dédiés, ils continuent à chanter, notamment des chansons anciennes apprises des décennies plus tôt. Leur mémoire musicale continue à fonctionner, même à un stade très évolué de la maladie, alors même qu'ils ne parviennent plus à exprimer ce qu'ils sont par le langage.



DÉROULÉ :

- 1/ Invitez votre proche à **chanter** et à **partager ce moment** avec vos enfants et/ou petits enfants.
- 2/ Demandez-lui de **choisir la chanson**. Au besoin faites-lui des propositions adaptées à ses goûts.
- 3/ Distribuer à chacun **les paroles** de la chanson choisie.
- 4/ Si besoin, commencer à chanter pour impulser la mémoire musicale de votre proche
- 5/ Au besoin également, lancer la musique associée à la chanson
- 6/ À la fin, remerciez votre proche et proposez à la petite troupe de refaire cette activité la prochaine fois.



LIVRET DE CHANSONS



CHANSON N°1 -LA BOHÈME- DE CHARLES AZNAVOUR

Je vous parle d'un temps
Que les moins de vingt ans
Ne peuvent pas connaître
Montmartre en ce temps-là
Accrochait ses lilas
Jusque sous nos fenêtres
Et si l'humble garni
Qui nous servait de nid
Ne payait pas de mine
C'est là qu'on s'est connu
Moi qui criait famine
Et toi qui posais nue

Refrain :

**La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On est heureux
La bohème, la bohème
Nous ne mangions qu'un jour sur deux**

Dans les cafés voisins
Nous étions quelques-uns
Qui attendions la gloire
Et bien que miséreux
Avec le ventre creux
Nous ne cessions d'y croire
Et quand quelque bistro
Contre un bon repas chaud
Nous prenait une toile
Nous récitons des vers
Groupés autour du poêle
En oubliant l'hiver

Refrain :

**La bohème, la bohème
Ça voulait dire
Tu es jolie
La bohème, la bohème
Et nous avons tous du génie**

**Souvent il m'arrivait
Devant mon chevalet
De passer des nuits blanches
Retouchant le dessin
De la ligne d'un sein
du galbe d'une hanche
Et ce n'est qu'au matin
Qu'on s'asseyait enfin
Devant un café-crème
Épuisés mais ravis
Fallait-il que l'on s'aime
Et qu'on aime la vie**

Refrain :

**La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On a vingt ans
La bohème, la bohème
Et nous vivions de l'air du temps**

**Quand au hasard des jours
Je m'en vais faire un tour
À mon ancienne adresse
Je ne reconnais plus
Ni les murs, ni les rues
Qui ont vu ma jeunesse
En haut d'un escalier
Je cherche l'atelier
Dont plus rien ne subsiste
Dans son nouveau décor
Montmartre semble triste
Et les lilas sont morts**

Refrain :

**La bohème, la bohème
On était jeunes
On était fous
La bohème, la bohème
Ça ne veut plus rien dire du tout**

CHANSON N°2 -LA VIE EN ROSE- D'ÉDITH PIAF

Des yeux qui font baisser les miens
Un rire qui se perd sur sa bouche
Voilà le portrait sans retouches
De l'homme auquel j'appartiens

Quand il me prend dans ses bras
Il me parle tout bas
Je vois la vie en rose
Il me dit des mots d'amour
Des mots de tous les jours
Et ça me fait quelque chose
Il est entré dans mon cœur
Une part de bonheur
Dont je connais la cause
C'est lui pour moi, moi pour lui dans la
vie
Il me l'a dit, l'a juré pour la vie
Et dès que je l'aperçois
Alors je sens en moi
Mon cœur qui bat

Des nuits d'amour à plus finir
Un grand bonheur qui prend sa place
Des ennuis, des chagrins s'effacent
Heureux, heureux à en mourir

Quand il me prend dans ses bras
Il me parle tout bas
Je vois la vie en rose
Il me dit des mots d'amour
Des mots de tous les jours
Et ça me fait quelque chose
Il est entré dans mon cœur
Une part de bonheur
Dont je connais la cause
C'est toi pour moi, moi pour toi dans la vie
Il me l'a dit, l'a juré pour la vie
Et dès que je t'aperçois
Alors je sens dans moi
Mon cœur qui bat
La la la la la la, la la la la, la la la la ...

CHANSON N°3 -NE ME QUITTE PAS- DE JACQUES BREL

Ne me quitte pas
Il faut oublier
Tout peut s'oublier
Qui s'enfuit déjà
Oublier le temps
Des malentendus
Et le temps perdu
À savoir comment
Oublier ces heures
Qui tuaient parfois
À coups de pourquoi
Le cœur du bonheur

Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

Moi, je t'offrirai
Des perles de pluie

Venues de pays
Où il ne pleut pas
Je creuserai la terre
Jusqu'après ma mort
Pour couvrir ton corps
D'or et de lumière
Je ferai un domaine
Où l'amour sera roi
Où l'amour sera loi
Où tu seras reine

Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

Je t'inventerai
Des mots insensés
Que tu comprendras

Je te parlerai
De ces amants-là
Qui ont vu deux fois
Leurs cœurs s'embraser
Je te raconterai
L'histoire de ce roi
Mort de n'avoir pas
Pu te rencontrer

Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

On a vu souvent
Rejaillir le feu
De l'ancien volcan
Qu'on croyait trop vieux
Il est, paraît-il
Des terres brûlées

Je te parlerai
De ces amants-là
Qui ont vu deux fois
Leurs cœurs s'embraser
Je te raconterai
L'histoire de ce roi
Mort de n'avoir pas
Pu te rencontrer

Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

On a vu souvent
Rejaillir le feu
De l'ancien volcan
Qu'on croyait trop vieux
Il est, paraît-il
Des terres brûlées
Donnant plus de blé
Qu'un meilleur avril
Et quand vient le soir

Pour qu'un ciel flamboie
Le rouge et le noir
Ne s'épousent-ils pas?

Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

Je ne vais plus pleurer
Je ne vais plus parler
Je me cacherais là
À te regarder
Danser et sourire
Et à t'écouter
Chanter et puis rire
Laisse-moi devenir
L'ombre de ton ombre
L'ombre de ta main
L'ombre de ton chien

Mais
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas
Ne me quitte pas

CHANSON N°4 -AUX CHAMPS ÉLYSÉES- DE JOE DASSIN

Je m'baladais sur l'avenue le cœur
ouvert à l'inconnu
J'avais envie de dire bonjour à n'importe
qui
N'importe qui ce fut toi, je t'ai dit
n'importe quoi
Il suffisait de te parler, pour t'apprivoiser.

Aux Champs-Élysées, aux Champs-
Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez, aux
Champs-Élysées.

Tu m'as dit "J'ai rendez-vous dans un
sous-sol avec des fous
Qui vivent la guitare à la main, du soir au
matin"
Alors je t'ai accompagnée, on a chanté,
on a dansé

Et l'on n'a même pas pensé à s'embrasser.

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez, aux
Champs-Élysées.

Hier soir deux inconnus et ce matin sur
l'avenue

Deux amoureux tout étourdis par la
longue nuit
Et de l'Étoile à la Concorde, un orchestre à
mille cordes
Tous les oiseaux du point du jour chantent
l'amour.

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez, aux
Champs-Élysées

CHANSON N°5 -DOUCE FRANCE- DE CHARLES TRENET

**Il revient à ma mémoire
Des souvenirs familiers
Je revois ma blouse noire
Lorsque j'étais écolier
Sur le chemin de l'école
Je chantais à pleine voix
Des romances sans paroles
Vieilles chansons d'autrefois.**

**Douce France
Cher pays de mon enfance
Bercé de tendre insouciance
Je t'ai gardée dans mon cœur
Mon village
Au clocher, aux maisons sages
Où les enfants de mon âge
Ont partagé mon bonheur
Oui je t'aime
Je te donne ce poème
Oui je t'aime**

**Dans la joie ou la douleur
Douce France
Cher pays de mon enfance
Bercé de tendre insouciance
Je t'ai gardée dans mon cœur.**

**J'ai connu des paysages
Et des soleils merveilleux
Au cours de lointains voyages
Tout là-bas sous d'autres cieux
Mais combien je leur préfère
Mon ciel bleu mon horizon
Ma grande route et ma rivière
Ma prairie et ma maison.**

**Douce France
Cher pays de mon enfance
Bercé de tendre insouciance
Je t'ai gardée dans mon cœur
Mon village...**

CHANSON N°6 -SALADES DE FRUITS- DE BOURVIL

Ta mère t'a donné comme prénom
Salade de fruits, ah, quel joli nom
Au nom de tes ancêtres hawaïens
Il faut reconnaître que tu le portes bien.

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu plais à ma mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre il faudra bien qu'on
nous marie.

Pendus dans ma paillote au bord de l'eau
Y'a des ananas, y'a des noix de coco
J'en ai déjà goûté je n'en veux plus
Le fruit de ta bouche serait le bienvenu.

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à mon père, tu plais à ma mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre il faudra bien qu'on
nous marie.

Je plongerais tout nu dans l'océan
Pour te ramener des poissons d'argent
Avec des coquillages lumineux
Oui mais en échange tu sais ce que je
veux.

Refrain

On a donné chacun de tout son cœur
Ce qu'il y avait en nous de meilleur
Au fond de ma paillote au bord de l'eau
Ce panier qui bouge c'est un petit
berceau.

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
Tu plais à ton père, tu plais à ta mère
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie
C'est toi le fruit de nos amours, bonjour
petit.