



## “ATELIER DES SOUVENIRS”

### THÉMATIQUE : LES PLATS DE NOTRE ENFANCE

#### QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que votre proche aura du plaisir** à la réaliser !
- ✓ **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 : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à votre proche : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser son autonomie.
- ✓ **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 :

- ✓ Sélectionnez quelques objets qui évoquent les plats de votre enfance et de celle de votre proche et disposez-les sur un plateau. Choisissez si possible des objets familiers : **des photos, des images joyeuses, des objets ... Soyez créatifs !**
- ✓ Imprimez notre livret.
- ✓ Imprimez le poème.



## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

**Musiques :** les liens cliquables sont dans l'article du blog

- ✓ Juliette Gréco - La cuisine
- ✓ Serge Gainsbourg - La recette de l'amour fou
- ✓ Nino Ferrer - Les cornichons
- ✓ Claude Nougaro - Les mains d'une femme dans la farine
- ✓ Louis Armstrong - Cheesecake

**Images :** Dans les pages suivantes vous trouverez les images pour illustrer l'activité.



## ASTUCE HELPY :

Les plats de notre enfance sont ancrés dans notre mémoire gustative, olfactive et émotionnelle. Que l'on soit né dans les années 50, 60 ou 70, nombre de plats nous rappellent des bons souvenirs de repas familiaux et autres moments délicieux de notre passé. N'hésitez pas à enrichir cet atelier de vos propres recettes familiales.

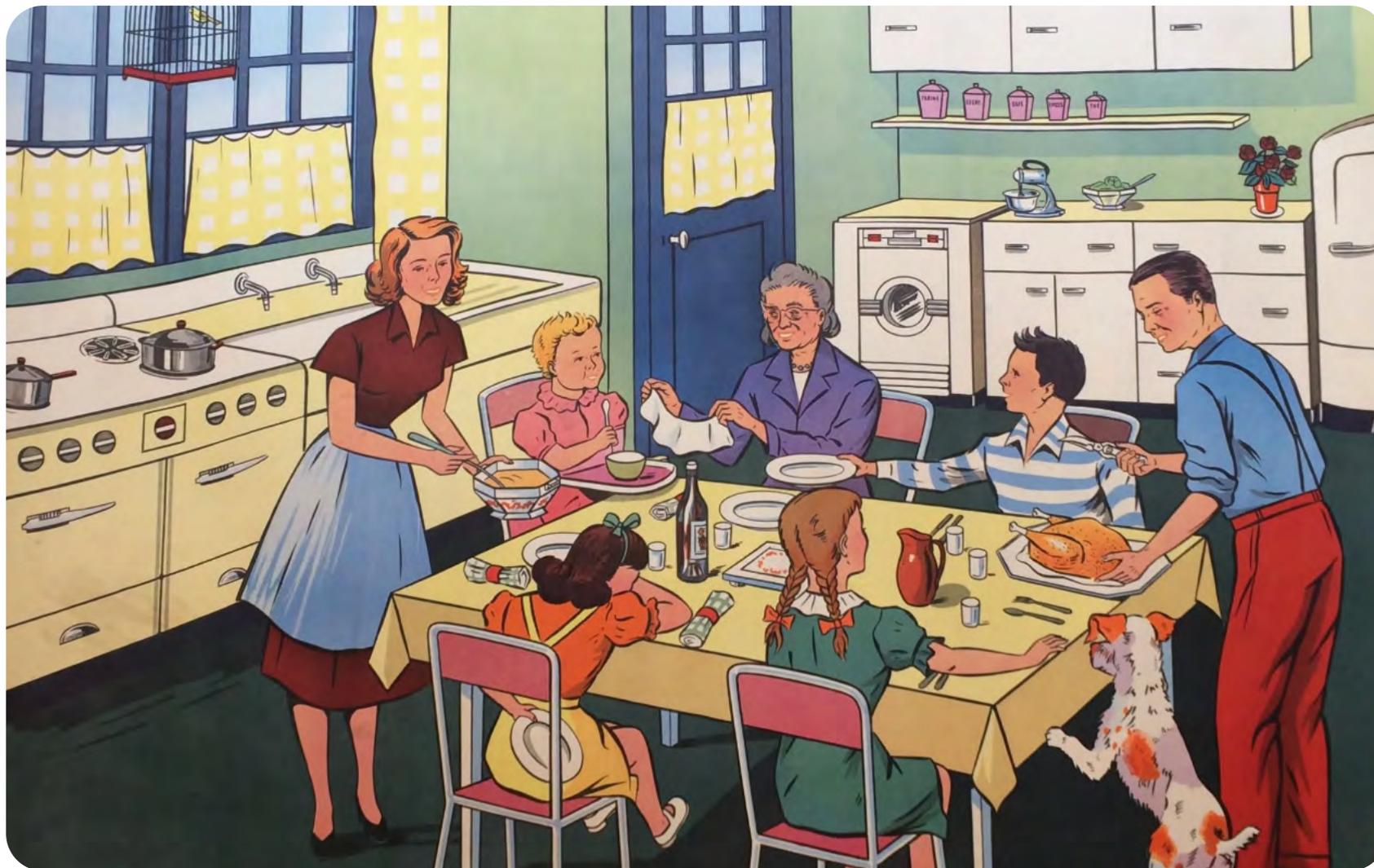


## DÉROULÉ DE L'ATELIER :

1. **Proposez à votre proche d'écouter** ensemble de la musique et invitez-le à s'asseoir à vos côtés.
2. **Lancez l'une des chansons** que nous avons sélectionnées pour vous.
3. **Puis, évoquez les époques proposées :** demandez à votre proche si il reconnaît des images et si il connaît cette époque. Incitez-le à vous parler et à remémorer ses recettes préférées ou les plats de son enfance.
4. **Pour alimenter l'échange,** donnez à votre proche l'un des objets que vous avez sélectionnés : laissez-le réagir et s'il ne réagit pas, posez-lui les questions que nous vous avons soufflées, ou toute autre qui vous viendrait à l'esprit.
5. **Lancer une deuxième chanson.** Interrogez-le et demandez-lui si certaines paroles lui évoquent des souvenirs.
6. **Proposez-lui de lire ensemble le poème** en page 13.
7. **Continuez ainsi l'atelier : alternez images, musiques et manipulation des objets.**
8. **Laissez-le réagir, vous livrer des confidences, laisser libre cours à son imagination.**  
**Soyez 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 !

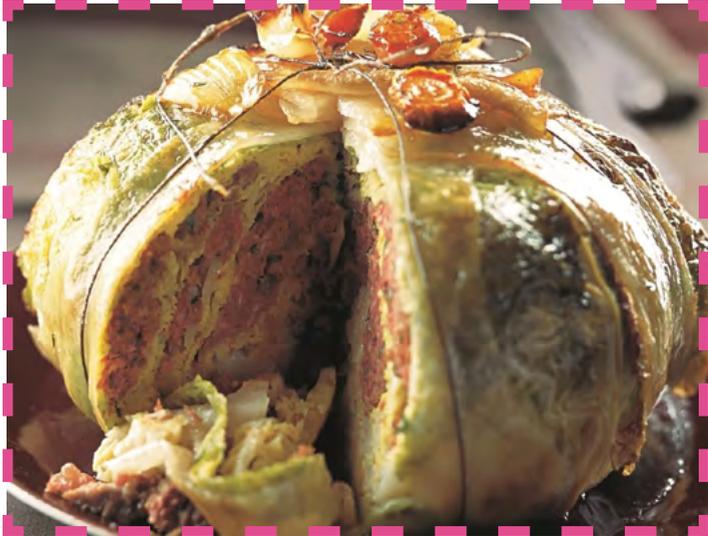
# À TABLE, DANS LES ANNÉES 50 !

## LES ANNÉES D'APRÈS-GUERRE



# À TABLE, DANS LES ANNÉES 50 !

## LES ANNÉES D'APRÈS-GUERRE



N°1 .....



N°2 .....



N°3 .....



N°4 .....



# À TABLE, DANS LES ANNÉES 50 !



## LES QUESTIONS :

### QUIZ:

Nommez les plats de la page précédente :

### QUESTION 2 :

Et vous quels sont les plats de votre enfance ?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans les années 50 d'après-guerre, c'est la joie de voir disparaître la carte de rationnement.

En semaine, la cuisine reste la pièce familiale. Les Français se précipitent sur le beurre, la viande ou le sucre.

les plats sont généraux et on prend le temps de manger tous ensemble.

# À TABLE, DANS LES ANNÉES 60 !

LES ANNÉES D'ABONDANCE



# À TABLE, DANS LES ANNÉES 60 !

## LES ANNÉES D'ABONDANCE



N°1 .....



N°2 .....



N°3 .....



N°4 .....



# À TABLE, DANS LES ANNÉES 60 !



## LES QUESTIONS :

### QUESTION 1 :

Pouvez-vous nommer les plats de la page précédente ?

### QUESTION 2 :

Quels sont vos meilleurs souvenirs d'enfance pendant les moments de repas ?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les années 60 sont celles de l'abondance. Les Français consomment à tout-va.

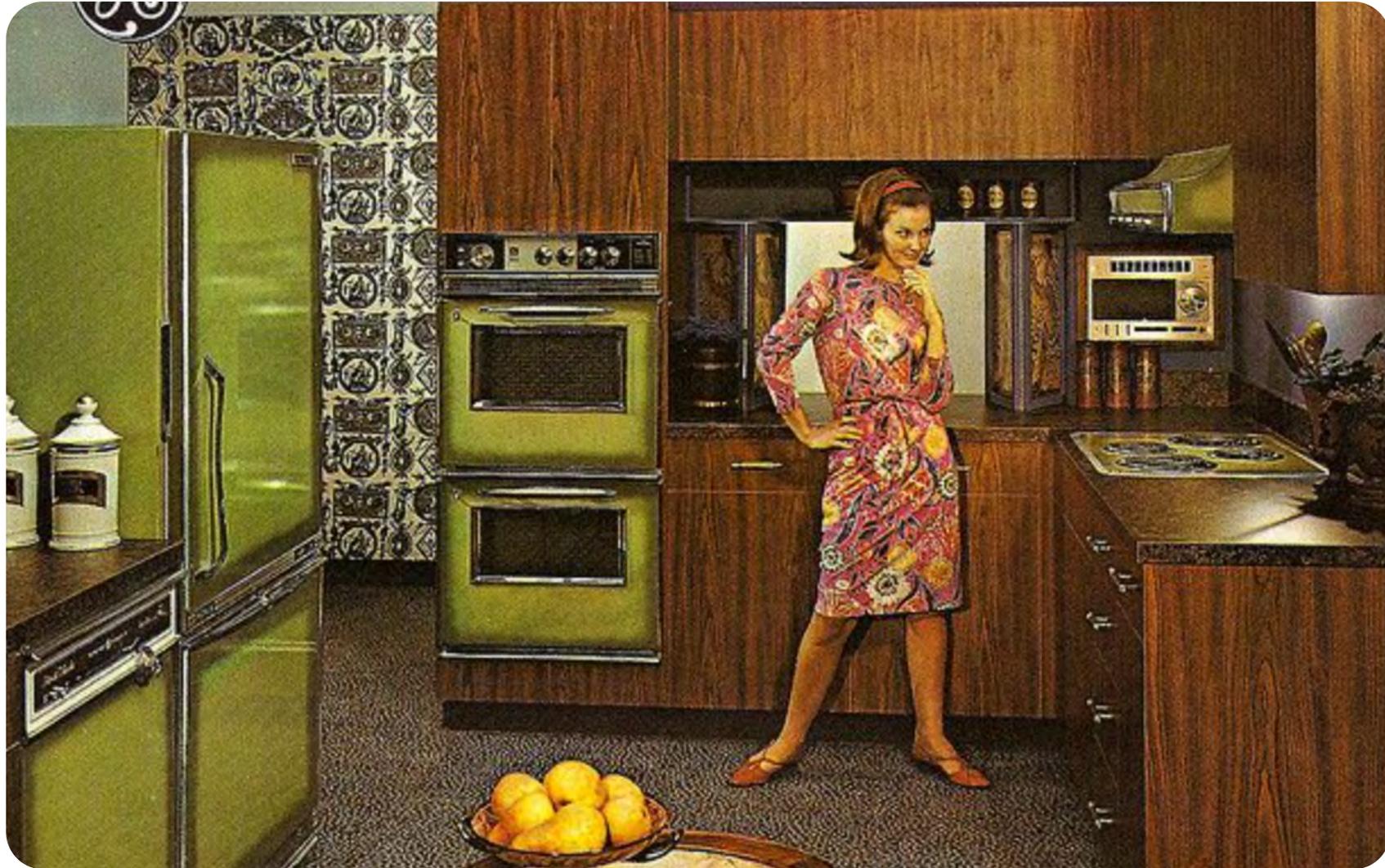
Les cuisines équipées continuent de se perfectionner, les congélateurs apparaissent avec les premiers surgelés...

Les sucreries et confiseries (Ovomaltine, Nutella, Crunch...) sont pensés par les industriels.

Les Tupperware débarquent en France et c'est le boom des réunions de démonstration à domicile entre femmes !

# À TABLE, DANS LES ANNÉES 70 !

LES ANNÉES DE PLEINE CROISSANCE



À TABLE, DANS LES ANNÉES 70 !  
LES ANNÉES DE PLEINE CROISSANCE



N°1 .....



N°2 .....



N°3 .....



N°4 .....



## À TABLE, DANS LES ANNÉES 70 !



### LES QUESTIONS :

#### QUESTION 1 :

Pouvez-vous nommer les plats de la page précédente ?

#### QUESTION 2 :

Décrivez-nous la photo en page 10 et expliquez-nous ce qu'elle vous procure comme émotions.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pays est à l'apogée des Trente Glorieuses. L'industrie agroalimentaire tourne à plein régime, les hypermarchés se multiplient et on retrouve sur les étals des plats industriels tout prêts (paëlla, pommes dauphines, hachis parmentie). Les charcuteries sont prédécoupées et pré-emballées, les camemberts produits en usine, et deux best-sellers apparaissent : la fraise Tagada et les œufs en chocolat Kinder. Les foyers s'équipent de cuisines plus fonctionnelles et plus faciles d'entretien (four à pyrolyse autonettoyant, lave-vaisselle, robot électrique, plaque vitrocéramique). Le premier McDo français ouvre à Créteil en 1972 et marque le début de l'ascension des fast-foods.

# LE POÈME À LIRE ENSEMBLE

"LE GIGOT" par Joseph Berchoux



*J'aime mieux un tendre gigot  
Qui sans pompe et sans étalage  
Se montre avec un entourage  
De laitue ou de haricot.*

*Gigot recevez mon hommage ;  
Souvent j'ai dédaigné pour vous  
Chez la baronne ou la marquise  
La poularde la plus exquise,  
Et même la perdrix au choux.*

## 2 CITATIONS À MÉDITER :

*"Un poème jamais ne valut un dîner"*

*"Rien ne doit déranger l'honnête  
homme qui dîne"*

# QUELQUES IMAGES EN +



