



FICHE « LIVRE DE VIE » - PARTIE N°2 : L'ADOLESCENCE

QUELQUES CONSEILS :

✓ Avant de démarrer l'activité, **proposez-la à vos proches** : surtout, **ne la leur imposez pas**.

Si cela ne les tente pas une première fois, n'hésitez pas à les 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 fragilisé par un epathologie ou aux plus jeunes** (un morceau de tissu, le livre,

un objet...) : il faut qu'ils n'aient à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !

✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de vos proches (celui qui est le plus valide).

✓ Soyez patient, **ne les bousculez pas**, respectez les silences, répétez ce qu'ils vous disent, pour montrer que vous les écoutez activement. **Valorisez-les** en réagissant avec enthousiasme.

✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez vos proches ; puis, demandez-leur s'ils ont apprécié cette activité ; enfin, demandez-leur s'ils aimeraient recommencer !



ASTUCE HELPY :

Afin d'animer votre atelier "Livre de vie" avec vos proches et de mobiliser leur mémoire, vous pouvez imprimer ce feuillet et découper les images qui vous parlent le plus.



PRÉPARATION EN AMONT :

- ✓ Réunissez un maximum d'éléments pour **stimuler les souvenirs et les 5 sens** de votre proche : **objets liés à l'adolescence**, livres de leur enfance, **cartes postales, photos de famille, photos d'adolescence, des lieux** qu'ils ont côtoyés, images d'événements ayant eu lieu quand ils avaient 15 ans, **de vieux journaux, des odeurs**, des plats à goûter qui leur rappelleront leurs origines... Soyez inventif !
- ✓ Vous pouvez aussi **imprimer** ce feuillet et en **découper** les images, pour **mobiliser** les souvenirs.
- ✓ Si vous en avez la possibilité, utilisez du matériel d'enregistrement, ou un carnet neuf et un stylo, pour noter les récits de vos proches. Sollicitez les plus jeunes de la famille, ce moment est source d'apprentissage pour eux.



DÉROULÉ DE L'ATELIER :

- 1. Dites à vos proches que vous aimeriez bien recueillir le récit de leur vie** afin que vous puissiez le garder pour toujours, pour vous et vos enfants. **Rappelez-leur le premier épisode de cet atelier**, où vous avez évoqué leur enfance. Le cas échéant, **montrez-leur le bloc note sur lequel vous avez retranscrit leurs paroles**, ou l'album dans lequel vous avez recopié leur histoire... Dites-leur qu'aujourd'hui, vous souhaiteriez qu'**ils vous racontent leurs souvenirs d'adolescence. Demandez-leur s'ils sont d'accord.**
- 2. Invitez-les à s'asseoir à vos côtés**, dans un canapé. **Installez-vous de leur côté dominant.**
- 3. Présentez** au fur et à mesure à vos proches **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 **la famille : les frères et sœurs, le rapport aux parents, le rapport à l'autorité, les habitudes, les repas...**
- 5. Puis, parlez des amitiés :**
 - a) La pension, le collège/lycée, l'arrêt des classes, le premier travail, le rapport aux professeurs, à l'autorité, les visites, la liberté, les routines...**
 - b) Les amis :** qui étaient-ils, que sont-ils devenus, les rencontres, les bonnes et mauvaises influences, les rivalités...
 - c) Les sorties, les activités entre amis :** le bal, les sports, les jeux, la musique populaire...
 - d) Les vacances, les lieux de vacances, la première découverte de la mer, de la montagne...**
 - e) Les premières amours.**



DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE) :

6. **Évoquez aussi le contexte historique, l'époque, les grands événements qui ont marqué cette période de leur vie** : la guerre, la libération, l'après-guerre, la division de l'Europe entre Est et Ouest...
7. **Demandez à vos proches s'ils ont des photographies ou des objets à vous montrer**, qui sont en lien avec leur récit.
8. **Soyez toujours à l'écoute de vos proches**, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'ils se fatiguent. Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.
9. **À la fin, remerciez vos proches, demandez-leur si cette activité leur a plu** et s'ils souhaitent continuer une prochaine fois !
10. **Vous pouvez conclure avec une petite chanson** : "Que reste-t-il de nos amours", de Charles Trenet.

FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

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



















CLICQUEZ SUR LE LIEN



FINISSONS EN CHANTANT !

[“Que reste-t-il de nos amours” de Charles Trenet](#)

Ce soir le vent qui frappe à ma porte

Me parle des amours mortes

Devant le feu qui s' éteint

Ce soir c'est une chanson d' automne

Dans la maison qui frissonne

Et je pense aux jours lointains

Que reste-t-il de nos amours

Que reste-t-il de ces beaux jours

Une photo, vieille photo

De ma jeunesse

Que reste-t-il des billets doux

Des mois d' avril, des rendez-vous

Un souvenir qui me poursuit

Sans cesse

Bonheur fané, cheveux au vent

Baisers volés, rêves mouvants

Que reste-t-il de tout cela

Dites-le-moi

Les mots les mots tendres qu'on murmure

Les caresses les plus pures

Les serments au fond des bois

Les fleurs qu'on retrouve dans un livre

Dont le parfum vous enivre

Se sont envolés pourquoi?

Que reste-t-il de nos amours

Que reste-t-il de ces beaux jours

Une photo, vieille photo

De ma jeunesse

Que reste-t-il des billets doux

Des mois d' avril, des rendez-vous

Un souvenir qui me poursuit

Sans cesse

Bonheur fané, cheveux au vent

Baisers volés, rêves mouvants

Que reste-t-il de tout cela

Dites-le-moi

Un petit village, un vieux clocher

Un paysage si bien caché

Et dans un nuage le cher visage

De mon passé