



LIVRE DE VIE N°6 LA VIE QUOTIDIENNE

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 quotidienne, ses habitudes de vie, les modes de transports...** 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 quotidien à la ville ou à la campagne. 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 son mode de vie, ses habitudes, ses routines, ses modes de déplacements.**

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 **sa vie de quartier (ville) ou dans son village.**

5. Puis, parlez de **vie quotidienn, les loisirs, habitudes des courses, commerçants...**

6. Évoquez aussi les **modes de transports** du quotidien et ceux plus exceptionnels ...



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 belles **chansons** : (les liens sont sur la page du blog)



- "À la campagne", de Bénabar
- "Le Loir et Cher" de Michel Delpech
- "En novembre à la Rochelle" de Sylvie Vartan
- "La vie quotidienne" de François Deguelt

FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

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











