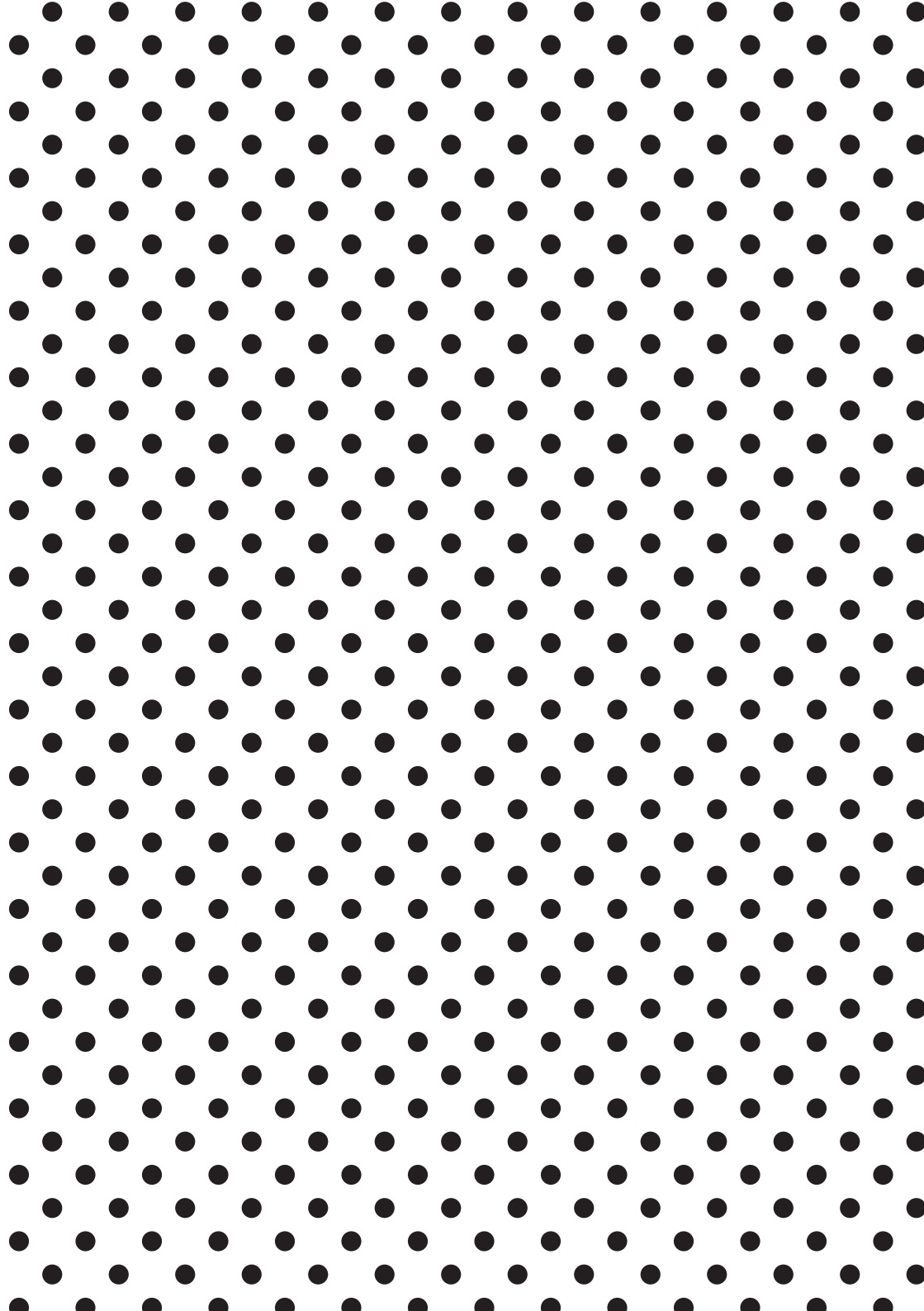




**MON
HISTOIRE**

Éditions Phalente



Édito

Il est si doux de partager nos souvenirs avec notre famille et nos amis : des réminiscences sur l'école d'autrefois, notre premier bal, l'émotion ressentie lors de la naissance de nos enfants.

« *Mon histoire* » a l'ambition de devenir votre fidèle compagnon, celui qui recueillera votre mémoire, celui qui vous succèdera. Il est le témoin de votre vie, de vos passions, de vos aventures, de vos engagements. Un jour, peut-être même un siècle plus tard, l'un de vos descendants découvrira tout ce qui fait la personne que vous êtes aujourd'hui.

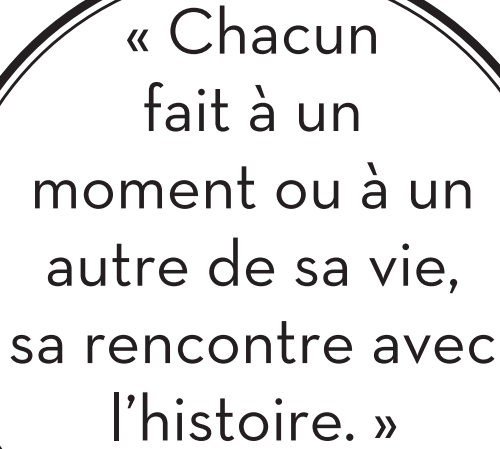
« *Mon histoire* » peut également servir de support pour animer des activités destinées à stimuler la mémoire. Que vous soyez un parent ou une aide à domicile, vous trouverez, au fil des pages, matière à engager la conversation. Prenez la plume, devenez le médium bienveillant qui ensoleillera les journées d'un aîné qui, jour après jour, reconstituera ce qu'a été sa vie. Cette activité de « renarcissisation » constituera un outil de lutte contre la dépression des personnes âgées entrées tout nouvellement en établissement.

« *Mon histoire* » sera aussi utile aux psychologues afin de stimuler les ressources cognitives et les facultés mnésiques des personnes âgées, en complément des ateliers mémoire. Les animateurs en Ehpad trouveront dans ce cahier la trame pour mener une activité ludique auprès des résidents.

Alors, à vos encriers et n'hésitez pas à nous faire part des plus belles histoires sur notre page Facebook !

www.facebook.com/pages/Ateliers-danimations-s%C3%A9niors/305383069569369

Patricia Gendrey
Directrice éditoriale

A circular frame with a double-line border, containing text centered within it.

« Chacun
fait à un
moment ou à un
autre de sa vie,
sa rencontre avec
l'histoire. »

Pierre Miquel

« Écrire c'est unir la
vie intérieure à la vie
extérieure. C'est attendre
longtemps, sans avoir
peur, avant de pouvoir lier
l'histoire du monde à son
histoire. »

Nina Bouraoui

Introduction 9

Mes racines 13

Mon enfance 64

Ma vie d'adulte 73

Ce qui me caractérise 85



COLLER VOTRE PHOTO

NOM *et* prénoms :

.....

SURNOM :

DATE *et* lieu de naissance :

.....

SIGNE *astrologique* :



MON *adresse* :

.....

.....



Qui
suis-je ?

