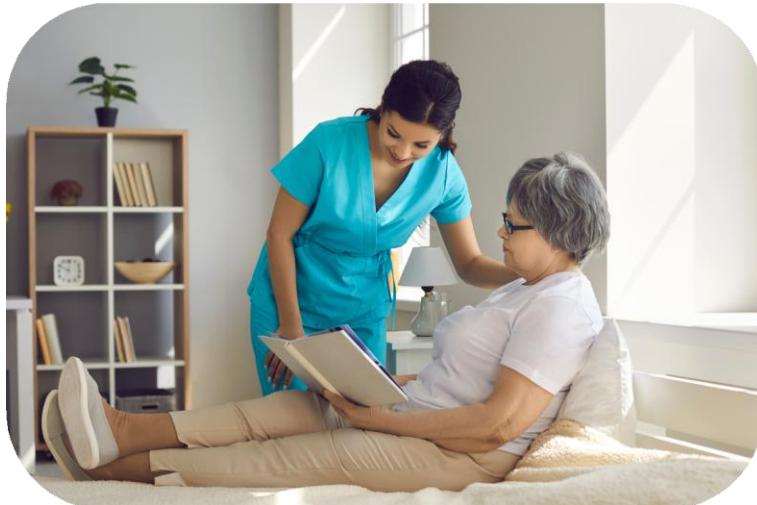


# LE LIVRE D'HISTOIRE DE VIE

## GUIDE DE COCRÉATION ET D'UTILISATION



Les troubles cognitifs affectent les capacités cognitives, mais ils ne diminuent en rien la **valeur des expériences vécues** et des **souvenirs précieux**. Le livre d'histoire de vie est une célébration du passé et du présent. C'est également un outil thérapeutique apportant réconfort,

facilitant la création de liens avec les proches et les soignants, et offrant une opportunité de renforcer les relations et de partager des souvenirs.

Ce guide s'adresse aux personnes âgées et leurs proches, ainsi qu'au personnel de soins et services. Il propose **différentes étapes pour cocréer un livre d'histoire de vie**, depuis la collecte des informations jusqu'à la mise en page finale et son utilisation. Des stratégies pour impliquer activement la personne concernée dans ce processus sont suggérées, malgré les défis posés par son état. En suivant les étapes, un livre qui reflète fidèlement les moments marquants de sa vie, ses valeurs, et ses passions sera conçu.

**La contribution des proches aidants et du personnel de soins et services est inestimable** dans la préservation de la mémoire, la transmission d'histoires uniques des personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leur bien-être. Bienvenue dans cette aventure!

# PLANIFIER ET PRÉPARER LES SÉANCES

- Planifier l'élaboration du livre d'histoire de vie selon votre rythme et celui de la personne concernée. Vous pouvez par exemple prévoir plusieurs séances de 30 minutes ou d'une heure;
- Choisir avec le personnel de soin un moment de la journée où la personne est plus disposée et alerte;
- Recueillir des photos, des objets ou des illustrations, des documents, des lettres, des cartes postales ou des pièces musicales significatifs;
- S'installer dans un lieu intime (ex. chambre de la personne) et s'assurer de ne pas être dérangé;
- Diminuer les bruits ambiants (radio, télévision);
- S'assurer que la personne soit bien installée, qu'elle ait suffisamment d'éclairage pour bien voir et qu'elle entende bien;
- Utiliser des phrases courtes et simples tout au long de vos échanges;
- Se référer aux suggestions de thèmes et questions ci-après.

# DÉROULEMENT DES RENCONTRES

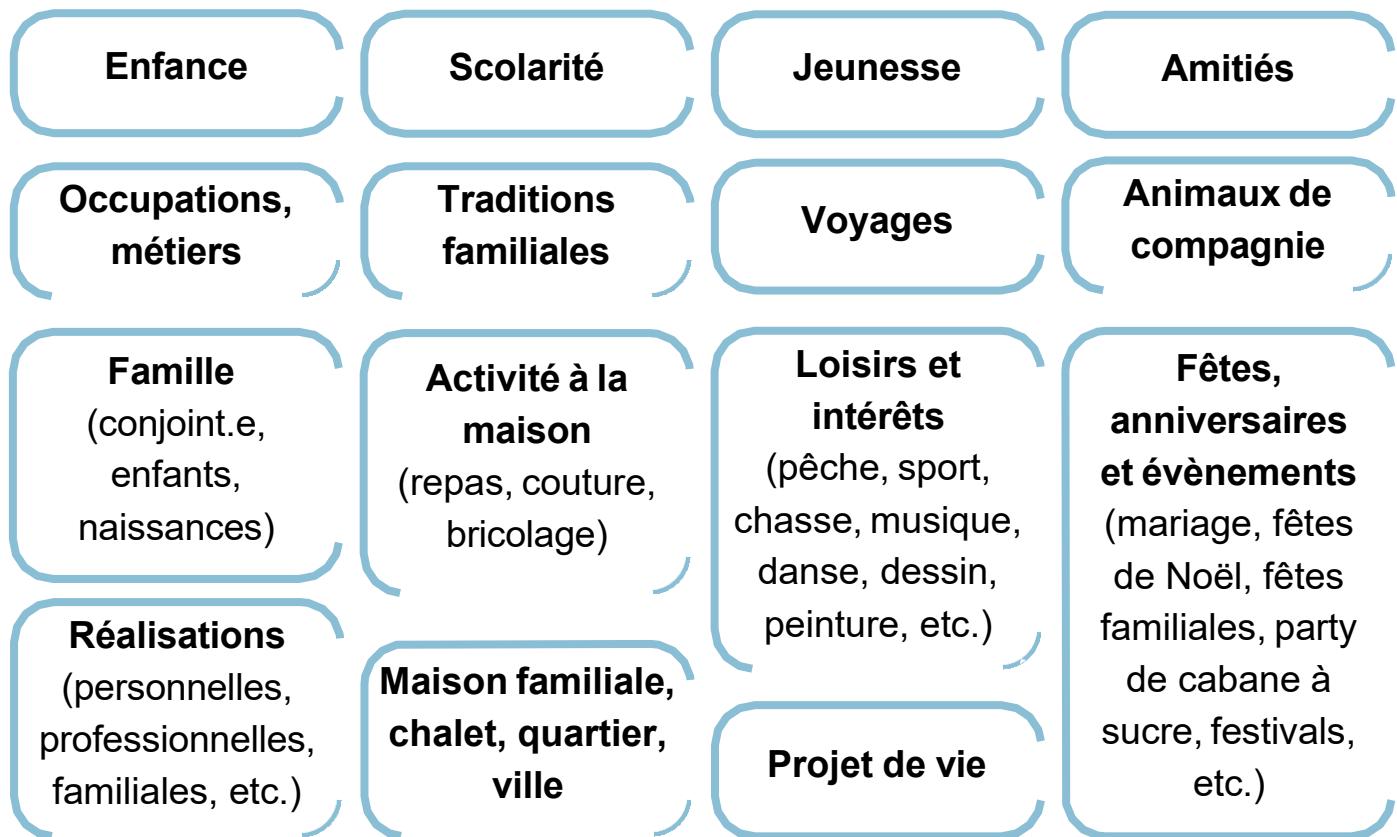
- Expliquer à la personne l'objectif du livre d'histoire de vie : revisiter ses souvenirs et les écrire dans un livre;
- Privilégier des souvenirs joyeux;
- Terminer la séance sur une note positive et remercier la personne d'avoir partagé ses histoires.



*Offrir une collation ou une boisson que la personne aime, des fleurs ou quelque chose qui lui fera plaisir afin d'agrémenter le moment.*

# RECUEILLIR LES INFORMATIONS

- Choisir un thème parmi ceux-ci :



- En fonction du thème choisi, présenter le matériel (photos, objets, musique, etc.) à la personne et discuter avec elle. Pour vous aider, vous pouvez utiliser les conseils en annexe.
- Prendre quelques notes, rédiger les histoires de manière simple et claire, utiliser des phrases courtes.
- Inclure des anecdotes et des détails spécifiques qui rendent les histoires vivantes.

*Si la personne montre des signes de fatigue ou d'énerverement, proposer de faire une pause. Offrir de l'eau, sortir de la chambre une à deux minutes et recommencer l'activité. Procéder autant de fois que nécessaire, selon votre bon jugement.*



# ORGANISER LE CONTENU DU LIVRE

- Organiser les souvenirs de manière chronologique ou thématique.

*Tout au long des échanges avec la personne, l'encourager : « merci de m'aider », « on avance bien! », « sans toi, je n'y arriverais pas », « on fait du bon travail ensemble »!*

*Une fois le livre terminé...*

# CÉLÉBRER LA COCRÉATION DU LIVRE

- Lire le livre d'histoire de vie et recueillir l'assentiment de la personne;
- Célébrer la fin de la réalisation du livre avec la personne par une sortie, un mets ou un cadeau qui lui fera plaisir.

*Pour compléter le livre d'histoire de vie, recueillir des témoignages et des souvenirs des proches, amis, et membres de la famille et de la communauté.*

# UTILISER LE LIVRE

- Utiliser le livre avec la personne aussi souvent que possible;
- Présenter le livre à la personne et la laisser feuilleter les pages pour susciter son intérêt ou le regarder avec elle;
- Utiliser des éléments du livre tels que des photos ou des anecdotes pour stimuler la mémoire;
- Écouter attentivement et avec empathie ce que la personne partage;
- Démontrer de l'intérêt en posant des questions et en réagissant aux histoires;
- Respecter les émotions de la personne, qu'elles soient joyeuses ou tristes;
- Conclure la consultation du livre en mentionnant que vous avez apprécié ce moment ou ce que vous avez appris sur elle;
- Laisser le livre près de la personne afin qu'il puisse être utilisé par les membres de la famille, le personnel de soins et services, etc.

# THÉMATIQUES ET QUESTIONS

## ENFANCE ?

- Comment vos parents se nomment-ils?
- Y a-t-il un repas qui vous rappelle votre mère?
- Parlez-moi de votre père.
  
- Nommez-moi vos frères et sœurs?
- À quel rang étiez-vous (aîné, cadet, etc.)?
- Quels sont vos plus beaux souvenirs ensemble?
- À quoi jouiez-vous étant enfants?
  
- Où êtes-vous né·e?
- Habitiez-vous en ville ou à la campagne?
- Voulez-vous me parler de souvenirs dans votre maison d'enfance?
  
- Quels étaient vos jeux préférés quand vous étiez enfant?
- Qu'est-ce qui vous a marqué dans votre enfance?



- Quels sont vos plus beaux souvenirs de l'école, de vos études?
- Alliez-vous à l'école à pied avec vos frères et sœurs ?
- Quelle matière scolaire préfériez-vous?
- Y a-t-il des ami·e·s de jeunesse qui sont resté·e·s dans votre vie?
- De quelle école avez-vous été diplômé?

## FAMILLE, ENFANTS, AMITIE



- Comment avez-vous rencontré l'amour de votre vie?
- Racontez-moi votre mariage?
- Qu'aimiez-vous faire ensemble?
- Dans quelle ville habitez-vous?
- Comment se nomment vos enfants?
- Quelles activités aimiez-vous faire avec eux (pêcher, cuisiner, jouer au ballon, lire des histoires, camper, etc.)?
- Où alliez-vous en vacances en famille?
- Avez-vous des petits enfants?
- Qui ont été vos meilleur·e·s ami·e·s?
- Avec qui faisiez-vous des activités?



## PASSIONS ET AUTRES ?

- Qu'est-ce qui vous fait rire?
- Y a-t-il des endroits où vous aimez/aimiez aller (fleuve, lac, chalet, Floride, mer, ferme, cabane à sucre, église, commerces)?
- Quelles sont vos chansons préférées?
- Aimez-vous danser?
- Aimez-vous le sport ? Avez-vous pratiqué un sport ? Lequel? (hockey, baseball, soccer, etc.)
- Y a-t-il des activités que vous préférez et que vous préférez encore (cueillette de petits fruits, cabane à sucre, épluchette de blé d'Inde, foin, danse, musique, couture, etc.)?
- Parlez-moi de vos voyages.
- Quel est l'endroit le plus beau que vous avez visité?
- Allez-vous à l'église?
- Avez-vous milité politiquement, syndicalement?
- Quel type de nourriture préférez-vous?
- Avez-vous assisté/assistez-vous à des spectacles (chants, musique, théâtre)?
- Faisiez-vous du bénévolat?
  
- Qu'êtes-vous le plus fier d'avoir accompli dans votre vie?
- Quel fut le cadeau le plus significatif que vous avez jamais reçu?
- Quelle voiture conduisiez-vous?
- Qui vous a appris à conduire?
  
- Qu'est-ce qui a le plus d'importance pour vous dans la vie?
- Si vous pouviez posséder un super pouvoir, quel serait-il?

## ÉVÈNEMENTS SIGNIFICATIFS ?

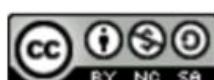
- Aimez-vous faire la fête?
- Quelles fêtes préférez-vous (Noël, Action de grâce, etc.)?
- Parlez-moi de vos anniversaires de mariage. (restaurant, croisière, chalet, etc.)
- Quels évènements de votre vie vous ont rendu·e très heureux?
- Parlez-moi de la naissance de vos enfants.
- Quel a été votre plus grand bonheur?

## OCCUPATIONS, MÉTIER ?

- À quoi avez-vous occupé votre temps/votre vie adulte?
- Quel était votre travail?
- Où travailliez-vous?
- Quel était votre rôle?



Guide réalisé par l'équipe de recherche du projet Par-Aînés en collaboration avec le CISSS de la Côte-Nord



### Pour rejoindre l'équipe:

Marie-Soleil Hardy, inf. Ph.D.  
[marie-soleil.hardy@fsi.ulaval.ca](mailto:marie-soleil.hardy@fsi.ulaval.ca)