



THÈME 5 HISTOIRE DE VIE ET SOUVENIRS

Un héritage est une chose transmise par les ancêtres ou héritée d'eux. L'héritage d'une personne est l'ensemble des expériences de sa vie, de ses croyances, de ses valeurs et de ses traditions. Il est transmis de génération en génération. C'est le bon, le mauvais et tout ce qu'il y a entre les deux que vous laissez derrière vous.

L'idée de laisser un héritage est enracinée dans le désir presque universel de l'homme de se souvenir de ce qu'il a apporté au monde, ou du moins de ce qu'il a apporté à la vie de ses proches.

Laisser un héritage peut servir d'exemple aux générations futures, en préservant les souvenirs et en enseignant de précieuses leçons de vie. Il peut également être une source de fierté, de motivation et d'inspiration pour les autres. Il peut vous aider à accepter la vie et à lui donner un sens. Cela peut s'avérer particulièrement utile si cela vous permet de faire amende honorable, de résoudre des problèmes en suspens ou de vous réconcilier avec des personnes importantes dans votre vie.

LES MOYENS DE RECUEILLIR DES RÉCITS DE VIE ET DES SOUVENIRS.

- Gardez un journal avec vous pour écrire des souvenirs chaque fois que quelque chose vous vient à l'esprit.
- Remplissez une boîte avec des souvenirs et des objets importants pour vous, tels que des messages, des photographies et des objets significatifs.
- Enregistrez une vidéo ou des messages vocaux pour que les personnes qui vous sont chères puissent les regarder ou les écouter après votre mort.
- Écrivez des lettres à vos proches ou à des personnes importantes pour vous.
- Créez un album photo : en plus des photos et des documents, vous pouvez ajouter des explications plus longues sur les personnes figurant sur les photos, ce qu'elles faisaient et comment elles étaient, ou encore des leçons de vie ou des réflexions.
- Assister à des séances de thérapie de révision de vie axée sur le sens, où les personnes suivent une thérapie de révision de vie avec des conseillers qui les encouragent à revenir sur leur vie et à partager des histoires de leur passé.
- Créez un arbre généalogique, avec des photos et des informations sur les membres de l'arbre que vous êtes peut-être le seul à connaître. Vous pouvez également utiliser un service de recherche familiale en ligne tel que Ancestry.com, Myheritage.com, etc.

Module 2:

Anticiper la fin de vie



Cofinancé par
l'Union européenne



AVEC QUI PARTAGER DES HISTOIRES DE VIE ET DES SOUVENIRS ET COMMENT.

- Vous-même : les histoires que nous recueillons et qui nous concernent peuvent contribuer à notre propre bien-être. Le fait de pouvoir donner un sens à l'histoire de notre vie, voire de la concilier, peut améliorer notre sens de l'action et notre estime de soi.
- Famille et amis : le partage des récits de vie est une façon de laisser un héritage, mais aussi de les aider à gérer leur chagrin. L'une des meilleures façons de faire face au deuil est de se souvenir de leur vie, des bons moments passés avec eux et de leurs histoires.
- Les professionnels : De nombreux soignants prennent en compte la personne dans sa globalité, d'un point de vue physique, spirituel et émotionnel. Avoir la possibilité de raconter notre histoire aux professionnels, par exemple par le biais de pratiques médicales structurées et narratives, pourrait améliorer la qualité des relations et, en fin de compte, les soins que nous pouvons recevoir en fin de vie.
- Archives et musées : de nombreux musées et archives mènent des projets d'histoire orale, dans le cadre desquels ils recueillent les témoignages et les souvenirs des membres de la communauté. Partager l'histoire de votre vie dans le cadre de ces projets peut être satisfaisant pour vous, mais aussi utile pour les historiens et les chercheurs qui peuvent ainsi se faire une idée plus précise du passé en complétant les informations fournies par les archives publiques. Il s'agit notamment d'histoires orales, de données statistiques, de photographies, de cartes, de lettres, de journaux intimes, etc.

COMMENT UTILISER LA FLASHCARD

- Cette flashcard a pour but de stimuler la réflexion sur l'importance de laisser des souvenirs de sa vie et de suggérer des moyens pratiques de le faire.
- La section des ressources contient des exemples d'histoires de vie et des références à des outils qui peuvent soutenir ce processus.

CONSEILS AUX PROFESSIONNELS

- Cette flashcard peut être utilisée comme ressource pour démarrer un atelier sur les récits de vie, la collecte d'histoires orales et de souvenirs, où les participants peuvent être guidés dans le processus d'écriture (ou d'enregistrement) de leur histoire de vie.



Cofinancé par
l'Union européenne