

L'autobiographie

*Le cocktail qui booste votre
mémoire*



A tall glass of lemonade with ice cubes, lemon slices, and a sprig of basil. The background is white with a yellow torn-paper-like shape behind the text.

SE SOUVENIR, C'EST VIVRE ENCORE

Loin de la répétition figée, le récit de vie chez la personne âgée participe d'un travail créatif de synthèse, une manière de donner forme à l'ensemble de sa trajectoire, de comprendre ce qui a été vécu, et d'en transmettre le sens.

Se raconter C'est continuer à exister

La mise en récit permet de lutter contre les effets d'effacement ou de repli liés au vieillissement. Elle constitue aussi un levier pour maintenir une estime de soi : faire mémoire, c'est reconnaître que sa vie a compté, qu'elle mérite d'être dite.

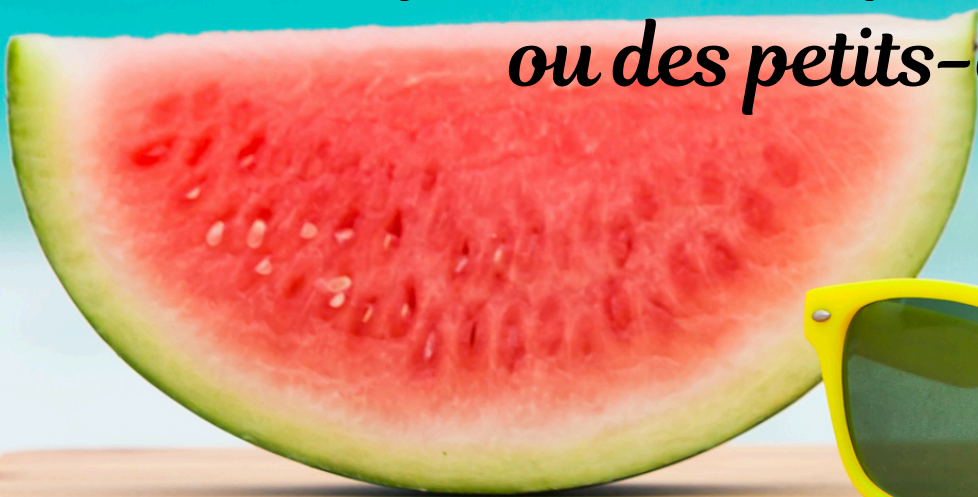


Un lien puissant

Avec les autres

.....

*L'autobiographie ne se raconte jamais dans le vide.
Elle prend toute sa puissance dans la relation, en
particulier quand elle est partagée avec des enfants
ou des petits-enfants.*



The image features a central text block on a solid red background. The text is written in a black, cursive script. The background is framed by a collage of watermelon slices on a textured, teal and green surface. A white, wavy line is drawn across the top right corner of the red background.

*Le récit nourrit le
sentiment
d'appartenance,
transmet des repères, et
réinscrit la personne
âgée dans une position
de sujet actif, détenteur
de savoirs.*

UN ACTE DE TRANSMISSION

Ecrire ou raconter sa vie n'est pas seulement un acte de retour, mais aussi un acte d'avenir : c'est créer une trace, un récit, une empreinte à léguer.



L'autobiographie chez les
personnes âgées est bien plus
qu'un simple souvenir. Elle est
un acte de résistance contre
l'effacement



En donnant voix à La mémoire,
ELLE affirme La continuité de
L'être, renforce Le Lien
social et ouvre des
Possibilités de
Transformation intérieure

VALORISER CES RÉCITS, C'EST
HONORER L'HISTOIRE, LA
SUBJECTIVITÉ ET LA DIGNITÉ DE
CHACUN.



LIGNES DE VIE



*Les carnets
autobiographiques
pour se raconter*

[PAGE FACEBOOK](#)



www.lignesdevie.net

