

La réminiscence peut se **VIVRE** au quotidien en évoquant spontanément des souvenirs, en écoutant une chanson liée à son passé ou en visionnant un vieux film apprécié. Parfois, il est possible de ressentir le besoin de créer des moments propices à la réminiscence pour combler un objectif bien précis (améliorer ses liens, générer une émotion, faire ressurgir des forces oubliées, rallumer l'espoir, etc.).

Quel est l'objectif que vous voulez atteindre avec cette activité?

- Créer un moment positif avec quelqu'un de mon entourage;
- Générer une émotion positive pour diminuer les malaises ou les mal-être;
- Retoucher une partie de l'identité;
- Trouver des points communs avec mes pairs;
- Aménager un espace-temps sécuritaire;
- Prendre soin d'une relation difficile.

Quel est le moment et le lieu le plus pertinent à la réalisation de cette activité?

- Prendre le temps de réfléchir à cette question permet d'augmenter l'efficacité de l'expérience de réminiscence. Voici quelques suggestions!
- Le matin, quand mon niveau d'énergie est plus important;
 - Lors d'un repas au restaurant dans un endroit significatif ou à domicile;
 - Quand je suis en présence de mon proche.

Est-ce que j'ai besoin de préparer du matériel pour vivre pleinement cette activité?

- Photos et vidéos (rassemblement lors d'un baptême, photos scolaires, spectacle de danse, etc.);
- Objets significatifs du passé (robe de marié, jouets, uniforme scolaire, le creuset familial, etc.);
- Musiques significatives pour les personnes présentes (de voyage, des chants religieux, du pays d'origine, de sa génération, etc.)

Qui seront les personnes concernées par l'activité?

- Famille (parents, frères, sœurs, enfants, neveux, nièces, etc.);
- Personne aidée;
- Collègues de travail, de classe, de bénévolat;
- Amis.es, voisins.es, colocataires, etc.



Partagez-nous vos activités!