

**L'art de
se souvenir**



L'art de se souvenir

Chérissez vos moments de bonheur
et partagez votre histoire

Racine

À propos de l'initiative de ce livre

Chez Armonea, nous croyons que vous avez toujours le droit d'être pleinement vous-même. C'est pourquoi, en collaboration avec Kasper Bormans, nous avons conçu ce journal pour inspirer nos résidents ainsi que les personnes âgées de la communauté à rester en contact avec eux-mêmes et avec les autres.

Nous mettons ainsi l'accent sur l'appréciation des petits bonheurs qui rendent chaque jour spécial et vous permettons d'offrir une perspective unique sur votre histoire.



ARMONEA

Être soi. Pleinement.

Préface

par Kasper Bormans



Je suis Kasper Bormans, et en tant que chercheur, auteur et conférencier, je me consacre depuis de nombreuses années à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Mes recherches à la KU Leuven et mes projets à l'Université de Maastricht m'ont apporté de nombreux enseignements précieux que je me suis efforcé de traduire en outils accessibles pour la société. C'est exactement ce que j'ai fait avec ce livre afin d'aider les gens à vieillir de manière positive. En collaboration avec Armonea, j'espère ainsi améliorer votre satisfaction globale dans la vie.

En plus de deux cents questions uniques, vous trouverez vingt-cinq activités soigneusement conçues, basées sur l'étude du bonheur « GREAT DREAM » de la *London School of Economics*, reconnue internationalement. Cette étude identifie dix facteurs déterminants pour une vie heureuse et épanouissante. Les questions et les activités de ce livre sont basées sur ces dix piliers du bonheur et vous aident, même à un âge avancé, à rester connecté à vous-même et à votre environnement. Chaque activité vous encourage également à faire appel à votre imagination et à partager des histoires, ce qui contribue à votre bien-être.

Vous êtes en outre invité à dialoguer, renforçant ainsi la connexion avec les membres de votre famille, vos amis et d'autres connaissances proches (ou lointaines). Le livre a été conçu avec une vision inclusive des personnes, sans distinction basée sur les inconforts physiques ou mentaux. Cela signifie que tout le monde, quel que soit son âge, son état d'esprit ou sa situation, peut l'utiliser et se sentir concerné. En partageant les questions et en réalisant les activités ensemble, des liens forts se créent et une communauté plus soudée émerge.

Ce livre est l'expression de ma mission personnelle de conjuguer émerveillement et science au service de la société. En tant que baron, nommé par le Roi des Belges, je ressens une grande responsabilité d'avoir un impact positif sur la société. Grâce à de petites interventions positives, j'espère faire une différence dans la vie quotidienne des personnes âgées, en particulier celles atteintes de démence et leurs proches. C'est non seulement mon domaine d'expertise, mais surtout ma passion.

Je propose d'explorer les exercices de ce journal, à participer aux activités collectives et à profiter des moments d'imagination, de connexion et d'émerveillement partagés. Ensemble, nous pouvons créer une communauté chaleureuse où chacun se sent soutenu et compris.



Bienvenue dans votre livre !

par Emmanuel Stockman



Ce livre est conçu pour écrire vos expériences et vécus, et pour raconter votre histoire au quotidien, celle d'hier, d'aujourd'hui ou même vos rêves.

Dans notre société actuelle, nous semblons parfois accorder trop d'importance à la vitalité de la jeunesse. La vieillesse est souvent perçue de manière négative. Pourtant, nous vieillissons tous, et les années apportent également une richesse d'expériences et de sagesse qui méritent le respect. Notre point de départ est donc d'aider les gens à vieillir de manière positive.

Au fil de votre parcours à travers ce livre, de nombreuses questions et thèmes seront abordés. Certaines questions provoqueront un sourire ou un sentiment de bien-être. D'autres toucheront peut-être une corde sensible ou évoqueront des sentiments de tristesse. La vie est une succession de moments beaux, étonnants, mais aussi parfois désagréables, tristes ou douloureux. Vous préférez même sans doute ne plus penser à certains d'entre eux. La somme de tous ces moments et la

façon dont vous les gérez vous façonnent en tant que personne, influencent vos relations avec vos proches et peuvent également créer des liens. C'est pourquoi il est important de mettre en avant le positif. Nous nous attardons sur toutes ces choses évidentes, qui peuvent parfois être une grande source de bonheur et d'émerveillement.

À travers les questions de ce livre, nous souhaitons vous accompagner pour découvrir et exprimer ce qui est important pour vous, ce que vous appréciez ou ce que vous n'aimez pas. À quoi ressemble une bonne journée ? Qu'est-ce qui rend certains jours moins agréables ? Vous êtes bien sûr libre de passer certaines questions si vous le souhaitez, ou d'y revenir plus tard.

Ce livre peut également vous aider à entrer et à rester en contact avec vous-même ou vos proches. Nous vous invitons à prendre régulièrement le temps de noter vos histoires et vos réflexions.

Voici comment utiliser ce livre

Les questions dans ce livre sont organisées autour des thèmes suivants :

- Famille, amis et connexions
- Souvenirs
- Petits bonheurs
- Imagination et rêves
- Sens et appartenance

Les exercices sont basés sur les dix piliers d'une vie heureuse et épanouissante, selon l'étude sur le bonheur :



Donner



Connexion



Bouger



Conscience



Apprendre



Direction



Résilience



Émotions



Acceptation

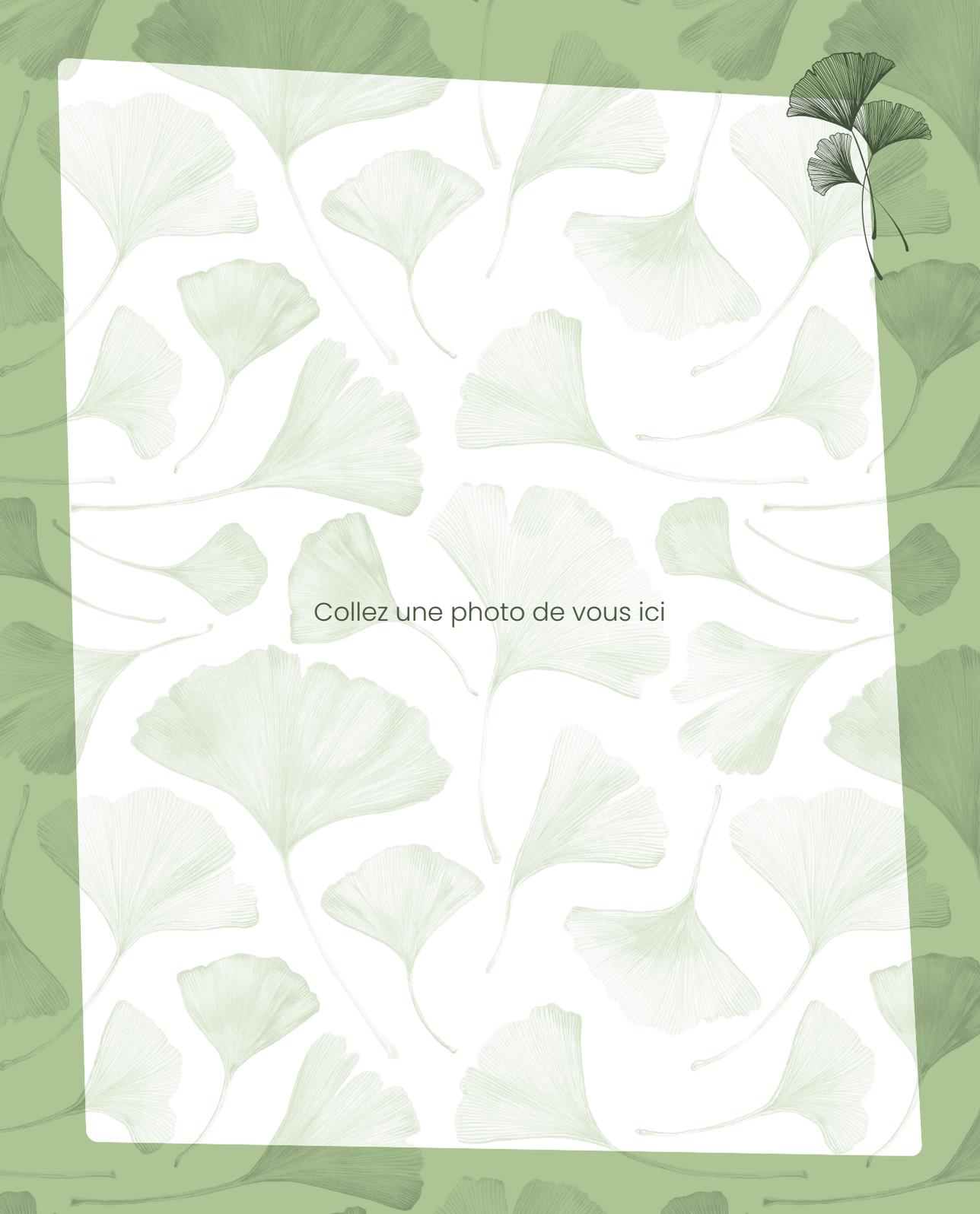


Sens

C'est parti !

Toutes les huit questions, un exercice pratique est proposé. Lors de la réalisation de ces exercices, nous suivons les principes de réflexion, d'action et de partage. D'abord, vous réfléchissez, ensuite, vous passez à l'action, et enfin, vous partagez vos expériences avec les autres.

Si, pour une raison ou une autre, il n'est pas possible d'exécuter concrètement l'activité, nous vous encourageons à la réaliser au moins dans votre imagination. L'imagination est sans limites et inépuisable. Des milliers d'autres personnes réaliseront ces exercices avec vous. La prise de conscience que vous faites partie d'un si grand groupe contribue à un sentiment d'appartenance. Ensemble, nous écrivons une histoire puissante.



Collez une photo de vous ici

Qui suis-je ?



Comment préférez-vous être appelé ?

.....

.....

.....

.....

Que souhaitez-vous partager sur votre situation familiale ?

.....

.....

.....

.....



Avez-vous un partenaire ?

.....

.....

.....

.....

.....



Avez-vous des enfants ? Et des (arrière-)petits-enfants ?

.....

.....

.....

.....

.....

Où avez-vous grandi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Que pouvez-vous dire sur vos parents ?

.....

.....

.....

.....

.....





THÈME

Famille, amis et connexions

Nous, les humains, sommes des **êtres sociaux**. Cette caractéristique est profondément enracinée dans notre « cerveau primitif ». En tant qu'hommes préhistoriques, il était déjà crucial pour nous de tisser des liens avec les autres. Notre survie en tant qu'individu et espèce en dépendait. La coopération et la cohésion sociale étaient essentielles pour trouver de la nourriture, offrir une protection, élever les enfants et transmettre des connaissances aux générations suivantes. Ainsi, au fil des siècles, notre cerveau s'est développé pour chérir et renforcer les liens sociaux.

Le **lien** avec la famille, les amis et notre cercle social plus large est une partie cruciale de notre monde personnel. Chaque lien que nous établissons avec les autres offre des opportunités

de nouvelles expériences et de croissance personnelle. À travers nos interactions, nous découvrons de nouvelles perspectives, développons de l'empathie et construisons un réseau de soutien qui nous aide face aux difficultés.

Les contacts sociaux activent également le système de récompense dans notre cerveau, libérant des **hormones du bonheur** comme la dopamine et l'ocytocine (l'hormone du câlin). Ces substances chimiques procurent des sentiments de joie, de confiance et de connexion, soulignant l'importance des interactions sociales pour notre bien-être et notre bonheur. Saviez-vous que les **relations positives** ont même un effet mesurable sur une vie longue et saine, réduisant les risques de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'arthrite ?!

Notre nature sociale est également renforcée par les **normes culturelles et sociétales**. Dès le plus jeune âge, nous apprenons la valeur de la coopération, de l'entraide et de la solidarité. Les traditions et les rituels, comme les repas en famille, les fêtes et la célébration d'autres moments importants, jouent un rôle crucial dans le renforcement des liens au sein de nos réseaux sociaux. Ces expériences partagées favorisent un sentiment de connexion, nous donnant l'impression de faire partie de quelque chose de plus grand que nous.

Aujourd'hui, c'est

jour date



Qui sont les personnes les plus importantes dans votre vie,
et pourquoi ?

.
.
.
.

Quelle est la chose la plus folle ou amusante vécue
avec votre meilleur(e) ami(e) ?

.
.
.
.



Aujourd'hui, c'est

jour date



Pouvez-vous décrire une situation où vous avez aidé quelqu'un ?
Qu'est-ce que cela signifiait pour vous ?

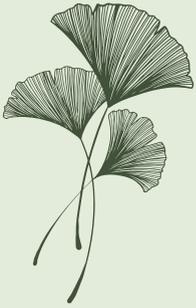


.
.
.
.

Qu'est-ce qui est inacceptable pour vous en amitié ?

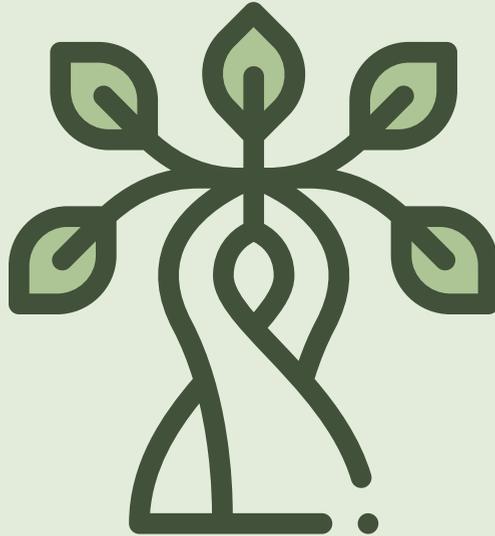


.
.
.
.



EXERCICE 1

Dessinez votre arbre généalogique



Réfléchir

Pensez à votre famille. Qui sont les personnes qui comptent vraiment pour vous ? Pensez à vos parents, grands-parents, frères, sœurs, enfants et petits-enfants... Écrivez leurs noms.

Quels beaux souvenirs avez-vous avec eux ?

À quels moments importants de votre vie étaient-ils présents pour vous ?

Agir

Prenez maintenant une feuille de papier et dessinez votre arbre généalogique. Placez-vous au centre et dessinez des branches vers vos proches. Écrivez leurs noms. Utilisez des couleurs et des dessins pour l'embellir. Peut-être y a-t-il des personnes autour de vous qui peuvent vous aider ? Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi coller de petites photos ou dessiner des objets qui vous rappellent ces personnes.

Partager

Une fois votre arbre généalogique terminé, partagez-le avec quelqu'un qui vous est cher, comme un membre de votre famille, un aidant ou un voisin. Parlez de votre dessin et expliquez pourquoi ces personnes sont importantes pour vous. Demandez aux autres de parler de leur famille et écoutez leurs propres histoires. Cela peut vous procurer un sentiment de chaleur et de bonheur.

Sourire durable



Nous espérons qu'au cours de votre voyage à travers ce journal, vous avez créé de nouveaux souvenirs significatifs avec vos proches. Comme vous avez pu le lire au début, **ce livre vous appartient**. En partageant vos souvenirs, vos rêves et vos pensées, vous avez offert une perspective unique sur qui vous êtes. Vous avez conservé une partie de vous-même, créant ainsi un magnifique héritage pour vous et vos proches. Que vous vous penchiez sur le passé, profitiez du présent ou rêviez de l'avenir, sachez que chaque moment compte.

Sources

- 1 Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). The good life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. *Simon and Schuster*.
- 2 Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E.M., Spector, A.E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 1, 3(3), CD001120. doi: 10.1002/14651858.CD001120.pub3. PMID: 29493789; PMCID: PMC6494367.
- 3 Maroney, D. (2024, 19 februari). Nurturing Minds: The Crucial Role of Imagination in a Child's Mental Health. The Imagine Project. <https://theimagineproject.org/nurturing-minds-the-crucial-role-of-imagination-in-a-childs-mental-health/>.
- 4 Leyden Academy, Symposium & oratie prof. dr. Tineke Abma (2023). <https://www.theartofbelonging.nl>.
- 5 Global report on ageism (2021, 18 maart). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>.
- 6 Vlaams Instituut Gezond Leven (z.d.). Factsheet Effectiviteit GGB – ouderen. https://www.gezondleven.be/files/geestelijke-gezondheid/Ouderen__actief_ouder_worden_en_sociale_participatie.pdf.

www.racine.be

Enregistrez-vous sur notre site web et nous vous enverrons régulièrement une lettre d'information à propos de nouveaux livres et avec des offres intéressantes et exclusives.

TEXTE Emmanuel Stockman (Armonea) et Kasper Bormans (www.kasperbormans.be)
GRAPHISME Keppie & Keppie

© Éditions Racine, 2024
D/2024/6852/41 – NUR 860
ISBN: 978 23 902 5323 5

Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, stockée dans un système d'archivage ni transmise sous quelque forme que ce soit, électronique ou mécanique, en ce compris la photocopie, l'enregistrement soit par un système d'archivage et de récupération d'information déjà connu soit à inventer, sans accord écrit préalable de l'éditeur.