

Atelier récit de vie en EHPAD : six fiches prêtes à l'emploi

Six fiches d'atelier récit de vie pour EHPAD : 45 minutes, 6 à 8 résidents. Format, règles, déroulé type, fiches thématiques et grille d'évaluation.

Le format

Durée	45 minutes, pas davantage : l'attention et la fatigue en décident.
Groupe	6 à 8 résidents. Au-delà, chacun parle trop peu ; en deçà, les échanges s'essoufflent.
Animation	Un animateur ou une animatrice, idéalement avec un second professionnel ou un bénévole qui note et aide aux déplacements.
Lieu	Une salle calme, à l'écart des passages, les chaises en cercle ou autour d'une table.
Rythme	Une séance par semaine, le même jour et à la même heure : la régularité sert de repère.

Les règles de l'atelier

- La participation est libre : on peut venir, écouter et ne rien dire.
- On ne corrige pas un souvenir. Une date fausse ou un récit qui change d'une semaine à l'autre ne sont pas des erreurs à relever.
- Les sujets douloureux ne se forcent pas : si un résident se ferme, on le remercie et on passe la parole.
- Ce qui se dit dans l'atelier y reste. Avant de reprendre un souvenir ailleurs (journal de l'établissement, affichage, famille), on recueille l'accord de la personne ou de son représentant.
- Avec des troubles cognitifs, on préfère les questions fermées, les supports à toucher, sentir ou écouter, et les phrases courtes.
- Les observations utiles au soin (tristesse inhabituelle, angoisse, propos inquiétants) sont transmises à l'équipe soignante.

Le déroulé type

Le même squelette pour toutes les fiches. Les repères de temps sont indicatifs : mieux vaut écourter un tour de parole que bâcler la clôture.

0 – 5 min	Accueil. Installer chacun, saluer chaque résident par son nom, annoncer le thème du jour et rappeler les règles en une phrase.
5 – 10 min	Amorce. Présenter le support (objet, photo, musique, odeur), le faire circuler et laisser venir les premières réactions.
10 – 35 min	Tour de parole. Poser les questions ouvertes de la fiche, relancer, faire circuler la parole entre les résidents. Le second intervenant note les mots-clés, les prénoms, les lieux.
35 – 40 min	Trace. Relire à voix haute ce qui a été noté. Chacun dit ce qu'il accepte de garder, et sous quelle forme.

40 – 45 min

Clôture. Remercier chacun, annoncer le thème de la prochaine séance, finir sur un moment calme (un air, une photo).

L'école d'autrefois

Objectif Faire revenir les souvenirs d'enfance par le cadre de l'école, commun à presque tous.

Amorce Faire circuler le porte-plume et l'ardoise : « Qui a appris à écrire avec ça ? »

MATÉRIEL

- Un porte-plume, un encrier, une ardoise ou un cahier d'écolier, si possible à toucher
- Des photos de classe anciennes ou des images de salle de classe
- Une carte de France murale ou sa reproduction

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ Comment alliez-vous à l'école, et avec qui ?
- ☐ Vous souvenez-vous du nom de votre maître ou de votre maîtresse ?
- ☐ Qu'est-ce qui était puni, et qu'est-ce qui était récompensé ?
- ☐ Que mangiez-vous à midi ? Que faisiez-vous à la récréation ?
- ☐ Jusqu'à quel âge êtes-vous allé à l'école ?

Trace à garder Une phrase par résident sur son école (le village, le maître, un jeu de cour), relue et validée en fin de séance.

Adaptation Questions fermées (« Aviez-vous une blouse ? »), objets à manipuler, chanson apprise à l'école en amorce.

Les métiers d'une vie

Objectif Valoriser les savoir-faire et la place de chacun dans le monde du travail.

Amorce Poser un outil au centre : « À quoi sert-il ? Qui s'en est déjà servi ? »

MATÉRIEL

- Quelques outils anciens ou des photos d'outils (agriculture, couture, atelier, bureau, commerce)
- Des images de métiers d'autrefois

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ Quel a été votre premier travail ? À quel âge ?
- ☐ Racontez-nous une journée de travail, du matin au soir.
- ☐ Quel geste de votre métier pourriez-vous encore faire les yeux fermés ?
- ☐ Qui vous a appris le métier ?
- ☐ De quoi étiez-vous le plus fier dans votre travail ?

Trace à garder La liste des métiers du groupe, avec pour chacun un geste ou un mot du métier.

Adaptation Mimer un geste plutôt que le décrire ; partir des mains (« Vos mains ont beaucoup travaillé ? »).

Les fêtes et les saisons

Objectif Retrouver les repères du calendrier et les moments de fête partagés.

Amorce Faire écouter un air de bal, puis demander : « Où dansait-on, chez vous ? »

MATÉRIEL

- Un calendrier ou des images des saisons
- Des photos de fêtes (Noël, bal, mariage, communion, fête du village, 14 Juillet)
- Un air de bal ou une chanson populaire

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ Quelle fête attendiez-vous le plus quand vous étiez enfant ?
- ☐ Comment se passait Noël dans votre famille ?
- ☐ Y avait-il une fête au village ? Que s'y passait-il ?
- ☐ Où alliez-vous danser, et avec qui ?
- ☐ Quelle saison préféreriez-vous, et pourquoi ?

Trace à garder Un calendrier du groupe : une fête ou un souvenir par mois, avec le prénom de celui qui l'a raconté.

Adaptation Partir de la saison en cours et de ce qu'on voit par la fenêtre ; chanter ensemble plutôt que questionner.

La cuisine et les recettes

Objectif Réveiller la mémoire par les sens, et recueillir des recettes de famille.

Amorce Faire sentir les boîtes une à une, sans rien dire, et recueillir ce qu'elles évoquent.

MATÉRIEL

- Des boîtes à odeurs (cannelle, thym, café, vanille, lavande)
- Quelques ustensiles anciens (moulin à café, fouet, moule)
- Une feuille par résident pour noter « sa » recette

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ Quel plat de votre enfance aimeriez-vous manger encore une fois ?
- ☐ Qui cuisinait chez vous ? Qui vous a appris ?
- ☐ Que mangeait-on les jours de fête ?
- ☐ Aviez-vous un jardin, des poules, des conserves ?
- ☐ Quelle est votre recette, avec votre astuce à vous ?

Trace à garder Un petit recueil des recettes du groupe, chacune signée du prénom de son auteur.

Adaptation S'en tenir aux odeurs et aux objets. Toute dégustation se décide avec l'équipe soignante (allergies, régimes, troubles de la déglutition).

La maison d'enfance et le pays

Objectif Situer chacun dans ses lieux de vie, et faire circuler la parole entre des origines différentes.

Amorce Placer sur la carte, avec chacun, le lieu où il est né.

MATÉRIEL

- Une grande carte de France (et du monde si des résidents viennent d'ailleurs)
- Des cartes postales anciennes de villages, de villes, de paysages
- Des gommettes ou des épingles

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ Décrivez-nous la maison où vous avez grandi : les pièces, le jardin, la vue.
- ☐ Qui habitait avec vous ?
- ☐ Comment était votre rue, votre village, votre quartier ?
- ☐ Quand avez-vous quitté cette maison, et pour aller où ?
- ☐ Y êtes-vous retourné depuis ?

Trace à garder La carte du groupe, avec les lieux de naissance et de vie de chacun.

Adaptation Une seule carte postale à la fois ; questions sur ce qu'on voit (« Il y avait une église comme celle-ci ? »).

Les objets qui racontent

Objectif Partir d'un objet personnel pour faire raconter une histoire, avec l'aide des familles.

Amorce Chaque objet est posé au centre ; le groupe devine à qui il appartient avant que son propriétaire le présente.

MATÉRIEL

- Un objet ou une photo apporté par chaque résident, préparé avec sa famille la semaine précédente
- Une table au centre pour les poser

QUESTIONS DE RELANCE

- ☐ D'où vient cet objet ? Qui vous l'a donné ?
- ☐ Pourquoi l'avez-vous gardé toutes ces années ?
- ☐ Quel souvenir vous revient quand vous le tenez ?
- ☐ À qui aimeriez-vous le transmettre ?

Trace à garder La photo de chaque objet avec une phrase de son propriétaire — à partager avec la famille si le résident est d'accord.

Adaptation Une photo de famille fonctionne aussi bien qu'un objet ; laisser le temps de toucher avant de parler.

La grille d'évaluation

À remplir après chaque séance, pour chaque résident, en deux minutes. Elle sert à ajuster l'atelier et à en rendre compte (projet d'établissement, financeurs), pas à noter les personnes.

Résident :

Date et thème de la séance :

Observation

Non

Un peu

Oui

Est venu et resté jusqu'à la fin

A pris la parole sans y être invité

A répondu aux relances

A échangé avec un autre participant

A évoqué un souvenir précis (un nom,
un lieu, une date)

A exprimé du plaisir pendant ou après
la séance

A montré un inconfort (à transmettre
à l'équipe)

Bilan de la séance

Ce qui a bien fonctionné

Ce qu'il faut changer la prochaine fois

Souvenirs recueillis (avec l'accord des personnes)
