

Racontez-moi

Douze cartes de réminiscence. Maquette d'essai, 12 cartes, août 2026. Les Jardins de Célestine.

CE QUE C'EST

Un paquet de cartes qu'on pose sur une table. Chaque carte montre un lieu vide et pose un détail. Il n'y a rien à trouver, rien à gagner, personne ne compte les points. On parle si on veut, et on repose la carte si on ne veut pas. Ni gagnant ni perdant, et surtout aucune bonne réponse : il n'y a pas de question.

AVANT DE COMMENCER

Ce n'est pas un soin.

« It should not try to resolve either past or present problems ; it is not therapy, even if it might be therapeutic » (revue NIHR sur le life story work). Aucune mesure, aucune comparaison, aucun compte rendu.

Quand s'abstenir.

Agitation importante le jour même. Troubles de la vue ou de l'audition non corrigés : on corrige d'abord. Démence liée à l'alcool. Et en groupe, antécédents de violences ou de stress post-traumatique connus (Fondation Médéric Alzheimer, fiche réminiscence 2024).

Attention au proche qui accompagne.

C'est le point que personne n'affiche et il est documenté : dans l'essai REMCARE (488 personnes), les aidants engagés dans un dispositif de réminiscence long rapportent une hausse significative de l'anxiété, et « carers attending more groups showed increased care-giving stress ». D'où le format court, sans objectif, qu'on peut arrêter à tout moment.

Les relances sont facultatives.

Elles sont là si le silence s'installe et gêne, pas pour être déroulées. Une séance où l'on n'en utilise aucune est une bonne séance.

LES CINQ RÈGLES

On apporte, on ne réclame pas.

La carte donne un détail ; elle ne demande pas de le retrouver. Devant des images génériques, les personnes racontent « quite detailed and emotional stories of personal significance » ; devant des photos de famille, presque rien, parce que la photo de famille fonctionne comme un test (Astell 2010, repris par BMC Geriatrics 2023).

On ne corrige jamais.

Ni la date, ni le nom, ni le lieu. « Évitez de tester la mémoire », « évitez d'obstiner » (CIUSSS de la Capitale-Nationale, document destiné aux proches).

Une carte sans réponse se repose, et on n'y revient pas.

La HAS le pose noir sur blanc pour le recueil : « Respecter ainsi le résident dans son intimité et son choix de ne pas vouloir aborder certains points », et « savoir accepter que le résident n'ait pas de demande ».

On s'arrête quand la personne s'arrête, pas quand le paquet est fini.

« Ne surtout pas chercher à recueillir en une seule fois tous les éléments » (HAS). Trois cartes valent mieux que douze.

Ce qui se dit appartient à la personne.

Rien n'est noté, transmis ni conservé sans son accord, aujourd'hui comme plus tard. Le reproche fait à trente trames de récit de vie analysées en 2024 est justement qu'aucune ne dit à qui appartient le récit (Möllergren & Harnett, Dementia).

FABRIQUER LES CARTES, ET EN FAIRE L'ACTIVITÉ

Les deux volets sont l'un au-dessus de l'autre, le pli est horizontal. Pliée, la carte fait 180 sur 101 mm, à l'italienne. L'image occupe tout le volet, 180 mm de large, soit près du double de surface. On imprime en recto simple, sur du papier un peu épais si on en a. Puis, et c'est là que ça devient intéressant : le découpage, le pliage et le collage se font **avec** les personnes, en amont de la première séance.

1. On découpe

sur le trait tireté, tout autour. Aux ciseaux ou au massicot. Un bord un peu de travers n'a aucune importance et il ne se commente pas.

2. On plie

sur le trait pointillé du milieu, les faces imprimées vers l'extérieur. On marque le pli à l'ongle.

3. On colle

les deux dos blancs l'un contre l'autre. La carte devient rigide, avec l'image d'un côté et la phrase de l'autre. C'est ce pli qui évite d'avoir à imprimer en recto-verso.

Cette fabrication est une activité à part entière : geste connu, résultat visible, rien à réussir. Et elle donne au paquet un statut que du carton acheté n'aurait pas, parce qu'il aura été fait par ceux qui vont s'en servir.

LES DOUZE CARTES, ET DE QUOI RELANCER

Une relance se glisse dans un silence qui gêne. Elle ne se déroule pas. Elle se dit à voix posée, comme une remarque, jamais comme une question d'examen. Si la personne parle, on ne relance pas.

01 La salle de classe L'ÉCOLE

Le poêle est allumé. Au fond de la classe, on a froid quand même.

- Le nom du maître ou de la maîtresse, s'il revient.
- La place qu'on occupait : devant, au fond, près de la fenêtre.
- Ce qu'on avait sur la table. L'encrier, la plume, le buvard.

02 La cour de récréation L'ÉCOLE

La marelle est tracée à la craie. Le ballon de cuir pèse lourd.

- Les jeux : les billes, l'élastique, la corde.
- Le préau les jours de pluie.
- Quelqu'un avec qui on était toujours.

03 Le lavoir LES GENS

L'eau est froide, même en juin. Le battoir est posé sur la pierre.

- Le jour de la semaine où on lavait.
- Ce qui se disait là-bas et nulle part ailleurs.
- Le poids du linge mouillé.

04 La cuisine LES LIEUX

Le café vient d'être moulu. La toile cirée est encore humide.

- L'odeur du matin dans cette pièce.
- Qui se levait le premier.
- Ce qui chauffait toujours sur le coin de la cuisinière.

05 L'épicerie LES ODEURS, LES SONS, LES GOÛTS

La balance est en cuivre. Le bocal est ouvert sur le comptoir.

- Ce qu'on achetait au détail : le sucre, le sel, la lessive.
- Le nom de l'épicière, s'il vient.
- Le goût de ce qu'on avait le droit de prendre.

06 La cour de ferme LES ANIMAUX

La porte de l'étable est ouverte. Le seau est plein jusqu'au bord.

- Une bête qui avait un nom.
- L'heure à laquelle il fallait y être.
- Le bruit du matin dans une cour comme celle-là.

Le blanc du bas est laissé exprès : cette maquette part en relecture. Les remarques s'écrivent ici.

LES DOUZE CARTES, ET DE QUOI RELANCER (SUITE)

07 **L'établi** LE TRAVAIL

Ça sent le copeau frais. La chaise attend d'être recollée.

- Un geste que les mains savaient faire seules.
 - L'outil qu'on ne prêtait à personne.
 - Ce qu'on réparait au lieu de le jeter.
-

08 **L'atelier de couture** LE TRAVAIL

La pédale est froide le matin. La boîte à boutons est ouverte.

- Ce qu'on faisait soi-même plutôt que de l'acheter.
 - Le tissu qu'on gardait sans oser le couper.
 - Le temps que prenait un ourlet.
-

09 **Le bal** LES RENCONTRES

Le parquet vient d'être ciré. L'accordéon attend sur sa chaise.

- L'air qu'on jouait à tous les bals.
 - Ce qu'on mettait pour y aller.
 - L'heure à laquelle il fallait être rentré.
-

10 **La table du dimanche** LES DIMANCHES ET LES FÊTES

La table est mise, la soupière au milieu. Personne n'est encore assis.

- La place de chacun autour de la table.
 - Le plat qui revenait tous les dimanches.
 - Combien de temps on restait à table.
-

11 **Le départ en vacances** LES VACANCES ET LES VOYAGES

Les valises sont sanglées sur la galerie. La route est encore vide.

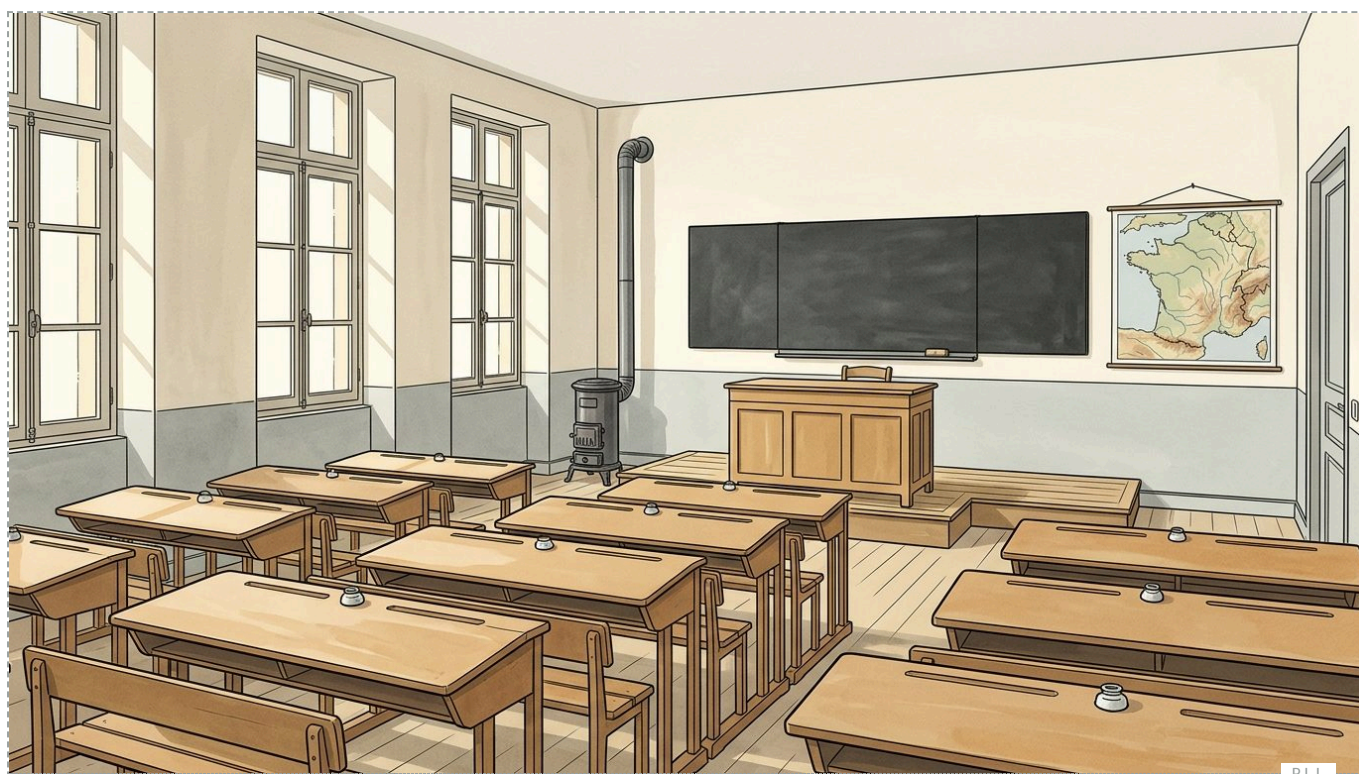
- Qui conduisait.
 - Ce qu'il y avait dans le panier.
 - Le moment de la journée où on partait.
-

12 **Le quai de gare** LES VACANCES ET LES VOYAGES

Les valises sont posées sur le quai. Le train n'est pas là.

- Un départ dont on se souvient.
 - Qui était sur le quai.
 - Ce qu'on emportait quand on partait pour longtemps.
-

Le blanc du bas est laissé exprès : cette maquette part en relecture. Les remarques s'écrivent ici.

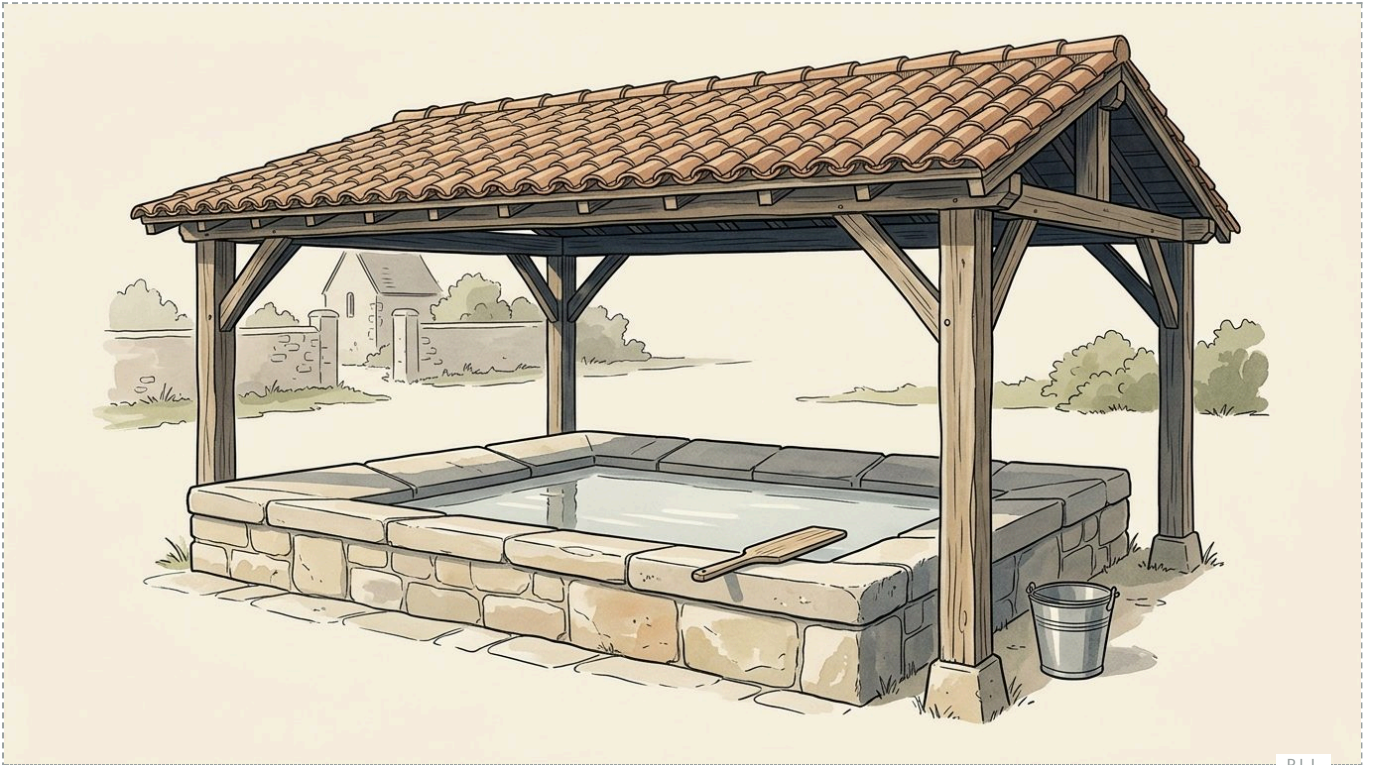


Le poêle est allumé. Au fond de la classe, on a froid quand même.



PLI

La marelle est tracée à la craie. Le ballon de cuir pèse lourd.



PLI

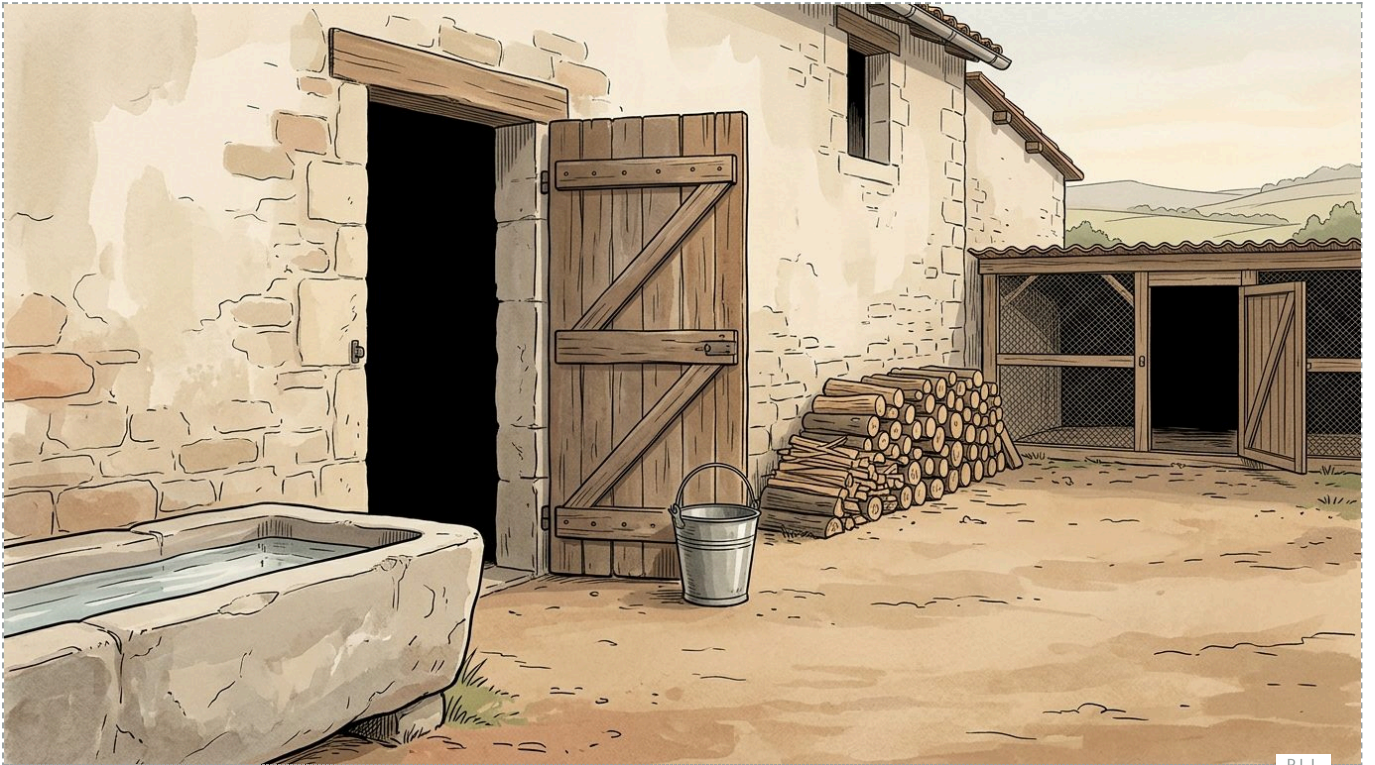
L'eau est froide, même en juin. Le battoir est posé sur la pierre.



Le café vient d'être moulu. La toile cirée est encore humide.

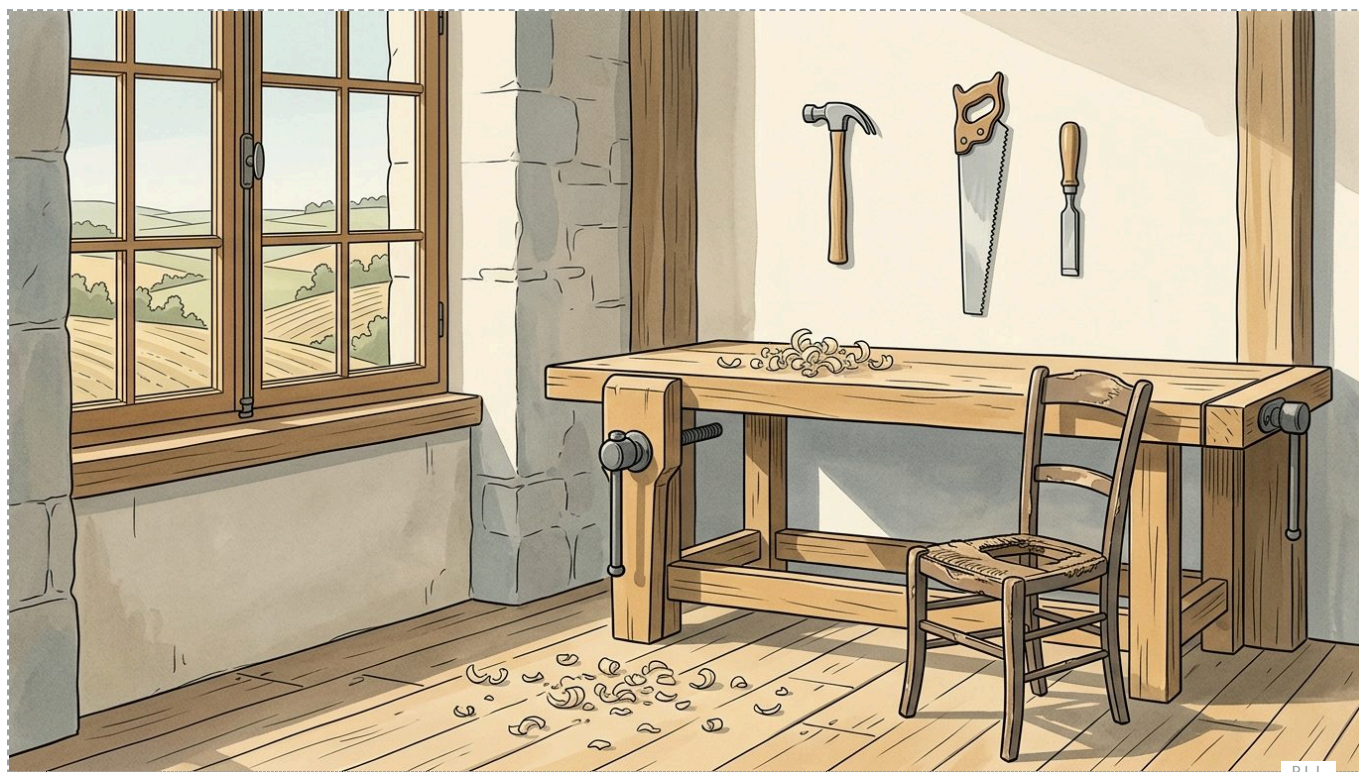


La balance est en cuivre. Le bocal est ouvert sur le comptoir.



PLI

La porte de l'étable est ouverte. Le seau est plein jusqu'au bord.

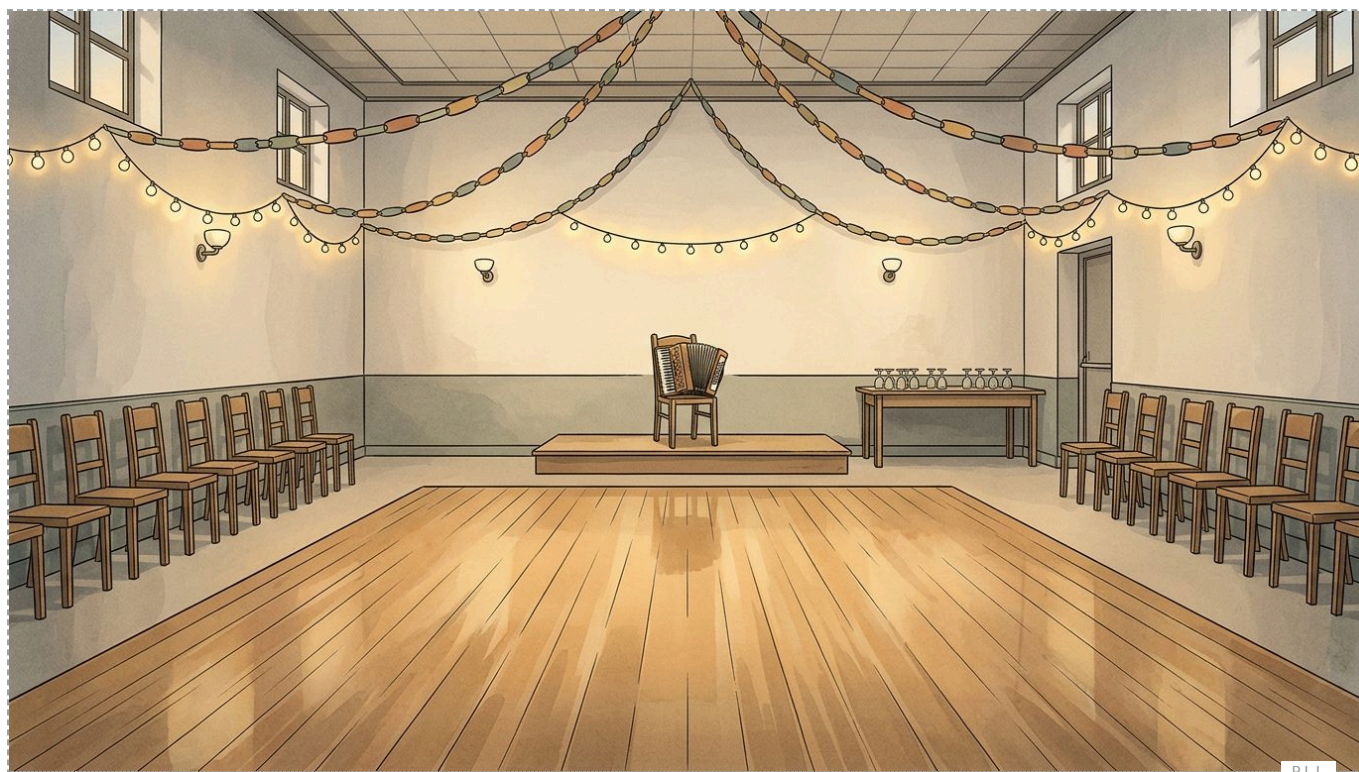


PLI

Ça sent le copeau frais. La chaise attend d'être recollée.



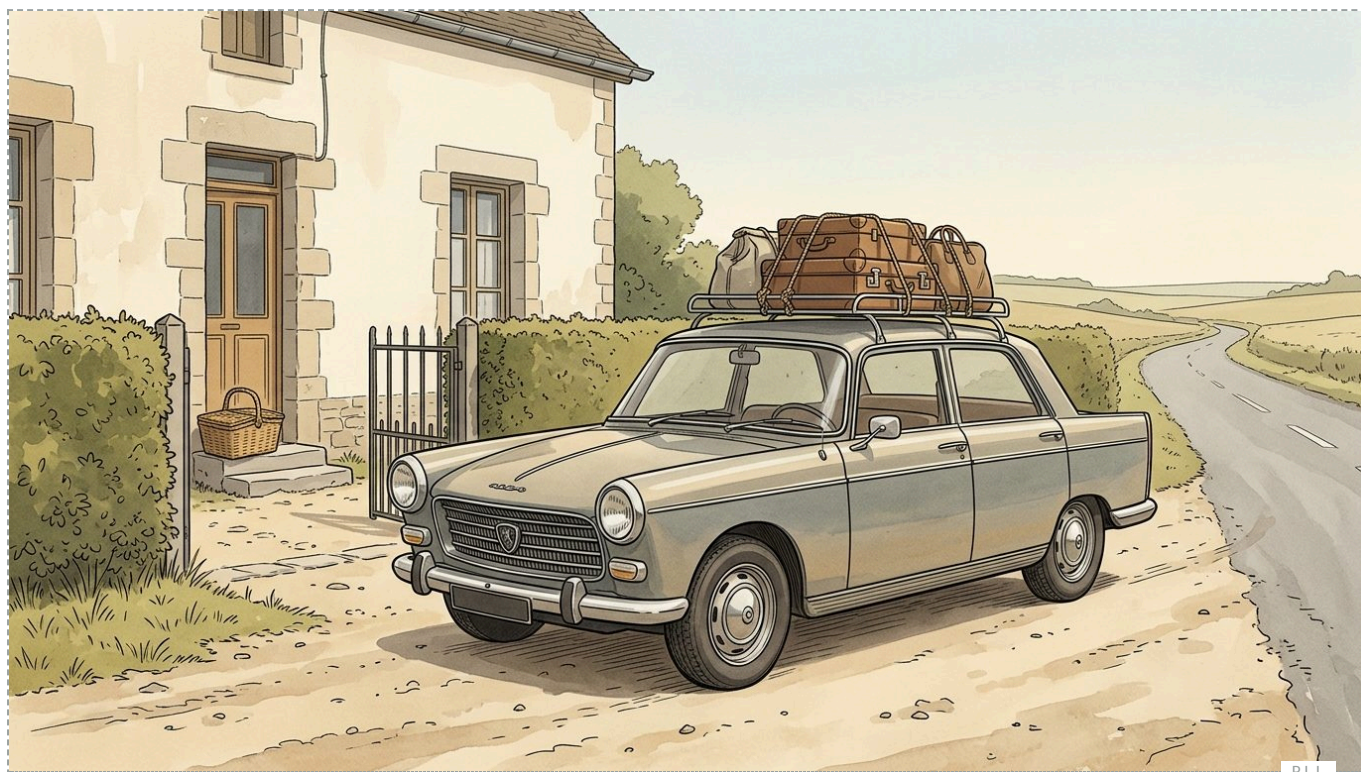
La pédale est froide le matin. La boîte à boutons est ouverte.



Le parquet vient d'être ciré. L'accordéon attend sur sa chaise.



La table est mise, la soupière au milieu. Personne n'est encore assis.



PLI

Les valises sont sanglées sur la galerie. La route est encore vide.



Les valises sont posées sur le quai. Le train n'est pas là.