

RACONTER DES HISTOIRES

Description

Cette activité permet d'améliorer les compétences linguistiques par le biais de la narration. Sélectionnez au hasard les mots inscrits sur les cartes, choisissez des souvenirs significatifs et écrivez une histoire à leur sujet. Cette activité encourage l'exploration des pensées et des émotions, une meilleure expression de soi, le développement du vocabulaire et de la structure des phrases. En participant à ce processus de narration personnelle, vous pouvez renforcer vos capacités linguistiques et accroître votre confiance en vous pour exprimer efficacement vos expériences et vos émotions.



Temps nécessaire

1-1,5 heures

Cadre d'apprentissage

Individuellement ou en groupe

1 à 5 participants

Objectifs d'apprentissage



- Renforcer la mémoire et les capacités cognitives
- Améliorer les compétences linguistiques
- Encourager la réflexion et l'expression
- Favoriser la créativité

Promouvoir la résilience émotionnelle et le bien-être. L'activité vise à aider les seniors à améliorer leurs compétences linguistiques, à promouvoir l'expression personnelle et à favoriser la réflexion, tout en contribuant à leur bien-être général et à leur développement cognitif.

Matériel nécessaire

- Papier et stylo / tablette / ordinateur
- Mots imprimés sur des cartes séparées.



Conseils pratiques

Cette activité peut être réalisée en groupe. Dans ce cas, les seniors tirent au hasard des cartes avec des mots et/ou des phrases, écrivent les souvenirs qu'ils associent au mot et/ou à la phrase et les partagent avec les autres.

Différentes images peuvent être utilisées à la place ou en même temps que les mots et les phrases.



Cofinancé par
l'Union européenne

Conseils étape par étape

1. Choisissez une carte de la pile et créez une histoire liée au premier souvenir qui vous vient à l'esprit.
2. Prenez quelques instants pour réfléchir à ce souvenir. Pensez aux images, aux sons, aux émotions et à toute autre expérience sensorielle associée à ce souvenir.
3. Commencez à écrire l'histoire basée sur le souvenir choisi. Commencez par une introduction qui plante le décor et fournit le contexte. Ensuite, entrez dans les détails, en décrivant les événements, les émotions et tout autre aspect pertinent.
4. Une fois l'histoire rédigée, prenez le temps de la lire à haute voix. Entendre les mots peut aider à se connecter plus profondément avec le souvenir.
5. Après la lecture, réfléchissez à votre expérience et à ce que vous avez ressenti. Réfléchissez aux idées, aux leçons ou à l'appréciation nouvelle qui ont pu émerger en revisitant le souvenir.
6. Vous pouvez également partager votre histoire avec d'autres personnes dans le cadre d'un groupe, ce qui vous permettra d'obtenir un retour d'information et d'engager une discussion sur les souvenirs partagés.
7. Le mot ou la phrase suivant(e) peut être choisi(e) dans la pile pour écrire l'histoire liée à un autre souvenir.

Résultats attendus

- Amélioration des capacités d'écriture, de la créativité et de la capacité à exprimer ses pensées et ses sentiments.
- Amélioration de la mémoire et des fonctions cognitives
- Amélioration de l'expression personnelle et de la confiance en soi
- L'activité peut être thérapeutique, permettant de traiter les émotions ou de trouver une nouvelle perspective sur des expériences passées.

La source de l'activité Développé par SIF



Cofinancé par
l'Union européenne

LISTE DE MOTS

Nostalgie

Jalon

Courage

Réminiscence

Gratitude

L'amour et les relations

Voyage

Sagesse

Le rire

Réflexion

Résilience

Sérénité

Tournant

Simplicité

Les défis à relever

Triompher

Des rebondissements
inattendus

Leçons tirées

Aventure

Des moments inspirants

Souvenirs d'enfance

Découverte

Célébrations

Leçons de la nature

Espoirs et rêves

Nouveaux départs

Transformation

Croissance

Connexion

