

CHEMIN DES SOUVENIRS

Description

Memory Lane est une activité nostalgique et engageante au cours de laquelle les personnes âgées écoutent des chansons de différentes décennies (par exemple, les années 40, 50 et 60) et partagent des souvenirs personnels ou des histoires associées à la musique. Cette activité suscite non seulement des émotions et des souvenirs positifs, mais aide également les personnes âgées à se rapprocher de leur passé tout en favorisant l'interaction sociale.



Temps nécessaire

30-45 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Lecteur de musique (par exemple, smartphone, lecteur de CD ou ordinateur)

Conseils pratiques

- Veillez à ce que les participants soient confortablement installés et que chacun puisse entendre clairement la musique.
- Adaptez la sélection musicale aux préférences du groupe. Si vous savez que certains participants apprécient un genre particulier (par exemple, le jazz, le swing ou la country), incluez davantage de chansons de ce genre.

Objectifs d'apprentissage



- Améliorer la mémoire et les fonctions cognitives par l'association avec des chansons familières.
- Favoriser les conversations et les liens au sein du groupe grâce à des expériences musicales partagées.
- Élargir la connaissance de la musique de différentes décennies et de différents styles.
- Renforcer la capacité à reconnaître les genres musicaux, les mélodies et les artistes.

Résultats attendus

- L'activité permet d'améliorer le rappel de chansons, de paroles et de motifs musicaux familiers, renforçant ainsi la mémoire musicale.
- Les participants développeront un lien plus profond avec la façon dont la musique évoque les émotions et amélioreront leur conscience du rythme et de la synchronisation.
- L'exposition à différents genres et périodes élargira leur compréhension des styles musicaux, des instruments et des concepts musicaux.

La source de l'activité :

SIF



Cofinancé par
l'Union européenne

Conseils étape par étape

1. Préparez une liste de 8 à 10 chansons représentant différentes décennies. Privilégiez les airs familiers et populaires de chaque époque.
2. Commencez par expliquer l'activité : « Aujourd'hui, nous allons écouter de la musique de différentes décennies et je vous invite à penser aux souvenirs ou aux histoires que ces chansons vous rappellent.
3. Introduisez le concept de « Memory Lane », en expliquant que chaque chanson peut leur rappeler un moment ou un événement spécifique de leur vie.
4. Jouez la première chanson pendant 1 à 2 minutes. Encouragez les seniors à réfléchir à la chanson et à se demander si elle leur rappelle des souvenirs.
5. À la fin de la chanson, demandez au groupe « Qu'est-ce que cette chanson vous rappelle ? Vous souvenez-vous de l'endroit où vous étiez ou de ce que vous faisiez lorsque vous avez entendu cette chanson pour la première fois ?
6. Laissez à chaque participant le temps de s'exprimer. Si nécessaire, posez-leur des questions telles que : « Cette chanson a-t-elle été jouée lors d'événements familiaux ? A-t-elle fait partie d'une tradition ou d'un moment particulier de votre vie ? » Vous pouvez également leur demander « Que ressentez-vous en écoutant cette musique ? Cela vous rappelle-t-il des souvenirs heureux ? »

