



L'album d'histoire de vie : une méthode simple

1. La personne ayant une déficience choisit un partenaire avec qui travailler – quelqu'un qui la connaît bien – et ils se donnent régulièrement un temps de rencontre et de travail.
2. Ils achètent un album photo attrayant avec des pages mobiles afin d'assurer l'ordre chronologique des événements. (Les matériaux sans acide aideront à éviter la décoloration des photographies.)
3. Ils rédigent ensemble une lettre aux amis et à la famille pour leur demander d'envoyer des photographies et des lettres faisant état de leurs souvenirs et de la signification de leur relation. (Joignez du papier sans acide.)
4. Ils rédigent les histoires que la personne ayant une déficience peut raconter elle-même. Ils interrogent ensemble les membres de la famille au sujet des événements importants de son enfance.
5. Lorsque les lettres arrivent, elles sont lues à haute voix. Si elles font jaillir d'autres souvenirs associés à ces lettres, ils seront ajoutés aux lettres et placés dans le livre. Les photos appropriées et leurs légendes sont jointes à ces lettres. Des bordures spéciales pour les photographies peuvent être utilisées et la personne à qui appartient le livre, peut ajouter des œuvres d'art pour embellir les pages.
6. Ils visitent des amis de longue date et enregistrent leurs souvenirs. Ils peuvent visiter les tombes de la famille et les sites qui ont eu une importance particulière dans l'histoire de la personne – par exemple, une maison ou un quartier d'enfance – afin de les photographier et de les insérer dans l'histoire.
7. Lorsque le livre est terminé, il est alors prévu une célébration avec des amis et peut-être une bénédiction du livre. Dès lors, le livre peut servir de ressource pour la réflexion et l'intégration.

Lorsqu'Helen était dans le centre de soins infirmiers souffrant de démence, nous voulions que les soignants sachent quelle personne merveilleuse elle était et quelle vie riche elle avait vécue. Bien qu'Helen ne réagisse presque plus à ce moment-là, nous pensions que s'ils pouvaient connaître son histoire, cela accroîtrait leur respect à son égard et leur conscience d'être devant une personne. Sur le mur de sa chambre, nous avons mis un collage de photographies et nous avons placé sur sa table le livre contenant son histoire. Les infirmières et les visiteurs pouvaient le regarder et lire les événements de sa vie.