GUIDE

LE LIVRE DE MA VIE

LE CARNET GUIDÉ POUR RACONTER SON HISTOIRE..



Edité par 3ème Horizon Média

Ce livre est une invitation à raconter votre histoire, à votre rythme, avec vos mots. Il n'y a pas besoin d'être parfait pour être précieux.

Mode d'emploi

© 3ème Horizon

Mode d'emploi

Vous pouvez remplir ce livre dans l'ordre ou au hasard.

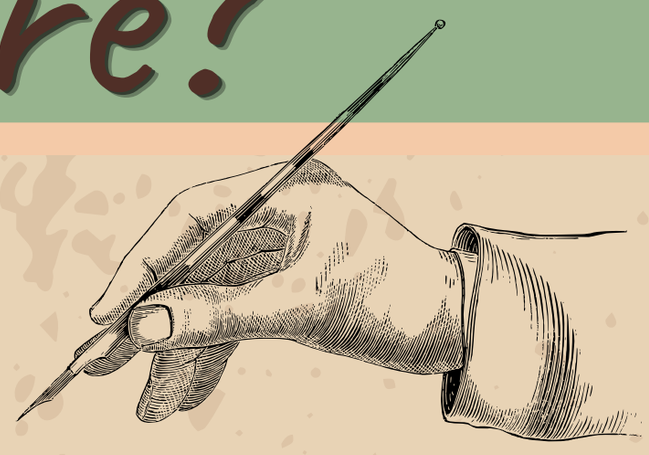
Une réponse courte suffit, et vous pouvez écrire, dicter ou vous faire aider.

Les photos, les dates, les lieux et les objets peuvent faire revenir les souvenirs plus facilement.

Prenez votre temps :
ce livre peut se remplir sur plusieurs semaines.

© 3ème Horizon

Pourquoi ce livre?



Chaque vie contient des moments de joie, d'amour, de courage et de transmission.

Ce carnet a été pensé pour vous aider à poser ces souvenirs simplement, sans pression, afin de les garder pour vous et de les transmettre à votre famille.

© 3ème Horizon

Chapitre 1

MES ORIGINES

© 3ème Horizon

Où tout a commencé

Question 1.
Où suis-je né(e) ?

Question 2.
Dans quel type de maison ou de quartier ai-je grandi ?

Question 3.
Quels sont les premiers visages qui me reviennent en mémoire ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Quelles traditions existaient dans ma famille ?

Question 5.
Quels mots décrivent le mieux mon enfance ?

© 3ème Horizon

Mes premiers souvenirs

Question 1.
Quel est mon souvenir le plus ancien ?

Question 2.
Quelle odeur, quel son ou quel objet me ramène immédiatement à mon enfance ?

Question 3.
Qui m'a le plus entouré(e) quand j'étais enfant ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Qu'est-ce qui me faisait rire quand j'étais petit(e) ?

Question 5.

Quels mots décrivent le mieux mon enfance ?

© 3ème Horizon

Chapitre 2

MON ENFANCE

© 3ème Horizon

La vie de tous les jours

Question 1.
Qui étaient mes amis d'enfance ?

Question 2.
Quels jeux aimais-je le plus ?

Question 3.
Quel lieu de mon enfance me manque encore aujourd'hui ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Qu'aimais-je faire pendant les vacances ?

Question 5.
À quoi ressemblait une journée ordinaire pour moi ?

© 3ème Horizon

Ce qui m'a marqué(e)

Question 1.
Quel adulte a compté dans ma vie d'enfant ?

Question 2.
Quelle fête familiale me revient tout de suite ?

Question 3.
Qu'est-ce qui me rendait fier(ère) à l'école ou à la maison ?

© 3ème Horizon

Question 4.

De quoi avais-je peur à cette époque ?

Question 5.

Quel souvenir me fait encore sourire aujourd'hui ?

© 3ème Horizon

Chapitre 3

L'ÉCOLE ET LA JEUNESSE

© 3ème Horizon

Les années de découverte

Question 1.
Quels professeurs ou éducateurs ont compté pour moi ?

Question 2.
Quel élève étais-je?

Question 3.
Quelle musique, quel film ou quelle mode me rappellent mon adolescence ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Quelle liberté ai-je découverte en grandissant ?

Question 5.

Quels étaient mes rêves à 15 ou 20 ans ??

© 3ème Horizon

Les premières amitiés

Question 1.
Qui a été mon meilleur ami ou ma meilleure amie ?

Question 2.
Qu'est-ce que l'amitié représentait pour moi ?

Question 3.
Ai-je gardé des liens avec des personnes de cette époque ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Quelle sortie ou aventure de jeunesse me revient avec le plus de précision ?

Question 5.
Quel conseil donnerais-je à mon moi plus jeune ?

© 3ème Horizon

Chapitre 4

L'AMOUR, LE COUPLE, LA FAMILLE

© 3ème Horizon

Les liens du cœur

Question 1.
Comment ai-je rencontré l'amour, ou les personnes importantes de ma vie ?

Question 2.
Qu'ai-je appris dans ma vie de couple ?

Question 3.
Qu'est-ce qui m'a fait grandir dans ma vie affective ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Qu'ai-je voulu construire pour ma famille ?

Question 5.
Quel moment partagé avec mes proches reste inoubliable ?

© 3ème Horizon

Être mère, père, ou figure de transmission

Question 1.
Qu'est-ce que la parentalité a changé en moi ?

Question 2.
Quels moments avec mes enfants m'ont le plus ému(e) ?

Question 3.
Quelle valeur ai-je voulu leur transmettre ?

© 3ème Horizon

Question 4.

De quoi suis-je le plus fier(ère) dans mon rôle de parent ou de proche ?

Question 5.

Que voudrais-je leur dire aujourd'hui ?

© 3ème Horizon

Chapitre 5

MON TRAVAIL ET MA VIE ACTIVE

© 3ème Horizon

Le chemin professionnel

Question 1.
Quel métier ai-je exercé ?

Question 2.
Pourquoi ai-je choisi cette voie ?

Question 3.
Qu'est-ce que j'aimais dans mon travail ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Quelle difficulté m'a beaucoup appris ?

Question 5.

Quelle réussite professionnelle me rend encore fier(ère) ?

© 3ème Horizon

Les leçons du travail

Question 1.
Qu'ai-je découvert sur moi-même en travaillant ?

Question 2.
Qui m'a le plus aidé(e) dans ma vie professionnelle ?

Question 3.
Quelle habitude ou qualité m'a servi toute ma vie ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Quel souvenir de travail me revient avec gratitude ?

Question 5.

Qu'aurais-je aimé savoir plus tôt ?

© 3ème Horizon

Chapitre 6

LES TOURNANTS DE MA VIE

© 3ème Horizon

Les moments qui changent tout

Question 1.
Quel événement a changé ma vie ?

Question 2.
Quelle décision difficile a eu le plus d'impact ?

Question 3.
Quelle épreuve m'a rendu(e) plus fort(e) ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Quel moment de bonheur pur n'oublierai-je jamais ?

Question 5.

Si je pouvais revivre une journée, laquelle choisirais-je ?

© 3ème Horizon

Traverser les épreuves

Question 1.
Comment ai-je trouvé du courage dans les moments difficiles ?

Question 2.
Qui m'a soutenu(e) dans les périodes importantes ?

Question 3.
Quelle phrase m'a aidé(e) à continuer ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Qu'ai-je appris sur la patience, la perte ou le pardon ?

Question 5.

Quelle victoire personnelle me touche encore aujourd'hui ?

© 3ème Horizon

Chapitre 7

CE QUE LA VIE M'A APPRIS

© 3ème Horizon

Mes valeurs

Question 1.
Quelles valeurs ont guidé ma vie ?

Question 2.
Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi aujourd'hui ?

Question 3.
Qu'ai-je compris avec l'âge ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Quelle erreur m'a beaucoup appris ?

Question 5.
Quelle sagesse aimerais-je transmettre ?

© 3ème Horizon

Ce que je retiens

Question 1.
Qu'est-ce que je pardonne aujourd'hui ?

Question 2.
Qu'est-ce que je ne veux pas oublier ?

Question 3.
Quelle habitude m'aide à vivre plus sereinement ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Qu'est-ce qui m'a permis de rester debout dans les moments durs ?

Question 5.
Quel conseil donnerais-je à quelqu'un que j'aime ?

© 3ème Horizon

Chapitre 8

MA VIE AUJOURD'HUI

© 3ème Horizon

Où j'en suis maintenant

Question 1.
Comment je me définis aujourd'hui ?

Question 2.
Qu'est-ce qui me rend heureux(se) dans cette période de vie ?

Question 3.
Qu'est-ce que je fais avec plus de liberté qu'avant ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Qu'aimerais-je vivre ou essayer maintenant ?

Question 5.

De quoi suis-je le plus fier(ère) aujourd'hui ?

© 3ème Horizon

Mon quotidien

Question 1.
À quoi ressemble une belle journée pour moi ?

Question 2.
Quelles petites choses me font du bien ?

Question 3.
Qui me donne encore de l'énergie ?

© 3ème Horizon

Question 4.

Qu'est-ce que j'aime transmettre au quotidien ?

Question 5.

Qu'ai-je envie de préserver dans ma vie actuelle ?

© 3ème Horizon

Chapitre 9

À CEUX QUE J'AIME

© 3ème Horizon

Mes mots pour mes enfants

Question 1.
Ce que j'aimerais leur dire maintenant.

Question 2.
Ce dont je suis reconnaissant(e) envers eux.

Question 3.
Ce que j'espère pour leur avenir.

© 3ème Horizon

Question 4.

Ce que je veux qu'ils sachent de moi.

Question 5.

Ce que je leur souhaite de plus précieux.

© 3ème Horizon

Mes mots pour mes petits enfants

Question 1.
Ce que j'aimerais leur transmettre?

Question 2.
Quel souvenir commun me rend heureux(se)?

Question 3.
Quelles valeurs j'espère leur laisser?

© 3ème Horizon

Question 4.
Quelle histoire de ma vie j'aimerais qu'ils retiennent?

Question 5.
Quelle phrase d'amour voudrais-je leur laisser?

© 3ème Horizon

Chapitre 10

MON HERITAGE DE COEUR

© 3ème Horizon

Ce que je laisse derrière moi

Question 1.
Quelles sont mes traditions préférées ?

Question 2.
Quelles recettes, chansons ou objets racontent ma vie ?

Question 3.
Quels lieux ont une valeur particulière pour moi ?

© 3ème Horizon

Question 4.
Qu'aimerais-je que l'on dise de moi ?

Question 5.
Quelle phrase me résume le mieux ?

© 3ème Horizon

Mon message final

Question 1.
Ce que j'aimerais que ma famille garde dans son cœur.

Question 2.
Ce que je considère comme l'essentiel.

Question 3.
Ce que je souhaite transmettre au-delà des mots.

© 3ème Horizon

Question 4.
Une dernière lettre à ceux que j'aime.

Question 5.
Mon mot de fin.

© 3ème Horizon

BONUS 1

10 questions
pour réveiller
les souvenirs

© 3ème Horizon

Question 1. Quel était mon plat préféré quand j'étais enfant

Question 2. Quel objet ancien me touche encore aujourd'hui ?

Question 3. Quelle chanson me ramène instantanément à une époque précise ?

Question 4. Quel voyage ou déplacement a marqué ma vie ?

Question 5. Quelle fête de famille me revient tout de suite ?

Question 6. Qui m'a le plus encouragé(e) ?

© 3ème Horizon

Question 1. - Quelle surprise n'ai-je jamais oubliée ?

Question 2. Quel souvenir de vacances me fait sourire ?

Question 3. Quel geste d'amour m'a profondément marqué(e) ?

Question 1. Quelle petite chose du quotidien me rappelle mon passé ?

© 3ème Horizon

BONUS 2

Ma frise de vie

Repères à compléter

© 3ème Horizon

Naissance .

Enfance.

Adolescence.

Vie professionnelle.

Vie de famille.

Retraite.

© 3ème Horizon

Ce n’est pas la fin!

Votre histoire est un cadeau.

Même quelques pages peuvent transmettre une voix, une présence et une tendresse qui resteront longtemps dans la famille.

Date :

Nom:

3ème HORIZON

© 3ème Horizon