

# **LA GAZETTE DE**



**La boîte à outils**  
d'animations cognitives

# **LES ATELIERS DE RÉMINISCENCE**



**Proposer des ateliers  
de réminiscence permet  
la valorisation identitaire,  
en mobilisant les souvenirs  
autobiographiques pour  
renforcer l'estime de soi  
et favoriser les interactions.**

## **AU PROGRAMME :**

**1- Idées d'ateliers**

**4- Les ateliers  
De la Boîte à outils**

# IDÉES D'ATELIERS

## RÉMINISCENCE

### Activités autour des souvenirs visuels

**Albums photo commentés** : Feuiller ensemble des albums familiaux ou des images d'époque (années 40–70) pour évoquer des souvenirs personnels.

**Cartes postales anciennes** : Utiliser des cartes de lieux connus pour déclencher des récits de voyages ou de vie quotidienne.

Voici un site qui vend des cartes postales anciennes dont vous pouvez vous servir pour faire visionner des images d'autrefois : [Cartes postales anciennes](#)

**Objets du passé** : Manipuler des objets familiers (vieilles clés, ustensiles, jouets) pour stimuler la mémoire sensorielle.

**Écoute de témoignages ou de radios anciennes** : Utiliser des archives sonores pour évoquer des événements historiques ou des ambiances passées.

**Visionnage de films ou publicités vintage** : Stimuler la mémoire visuelle et émotionnelle à travers des extraits choisis.

J'ai quelques affiches en A4 de publicités des années 50. Si vous êtes intéressé, envoyez moi un mail à [contact@laboiteaoutils.org](mailto:contact@laboiteaoutils.org) je me ferai un plaisir de vous partager le fichier.

### Activités musicales

**Écoute de chansons d'époque** : Créer des playlists personnalisées (Charles Trenet, Edith Piaf, etc.) et discuter des souvenirs associés.

**Chants** : Chanter ensemble des refrains connus pour renforcer le sentiment d'appartenance et les souvenirs.

# IDÉES D'ATELIERS

## RÉMINISCENCE

### Activités créatives et sensorielles

**Création d'un "livre de vie"** : Rassembler des anecdotes, photos, recettes, souvenirs écrits ou dessinés dans un carnet illustré.

**Ateliers olfactifs** : Utiliser des parfums (savon de Marseille, lavande, café) pour déclencher des souvenirs sensoriels.

**Atelier "arbre généalogique"** : Dessiner un arbre symbolique où chaque branche représente une étape de vie ou une personne chère.

**Boîte à souvenirs** : Créer une boîte contenant des objets, mots, photos qui évoquent des moments heureux.

### Activités culinaires

**Recettes d'antan** : Préparer ensemble des plats traditionnels (poulet rôti, clafoutis, confiture maison) et partager les souvenirs liés à la cuisine familiale.

**Carnet de recettes souvenir** : Créer un recueil illustré des recettes préférées avec anecdotes associées.

### Jeux et stimulation cognitive

**Jeux de mémoire thématiques** : Quiz sur les objets anciens, les chansons, les expressions d'autrefois.

**Jeux de devinettes d'époque** : "Quel est cet objet ?" avec des photos ou objets anciens (fer à repasser, moulin à café...).

**Phrases à compléter** : Proposer des expressions anciennes à finir ("Il ne faut pas vendre la peau..."), puis discuter de leur sens et usage.

# IDÉES D'ATELIERS

## RÉMINISCENCE

### Histoires et légendes

**Contes régionaux ou légendes locales** : Lire ou raconter des histoires du terroir et inviter les participants à partager leurs propres croyances ou récits familiaux.

**Objets à histoire** : Chaque participant apporte un objet ancien et raconte son histoire (origine, usage, souvenir associé).

### Création artistique autour des souvenirs

**Collage de vie** : Réaliser un collage avec des images découpées dans des magazines, représentant des souvenirs ou des rêves.

**Cartes postales à soi-même** : Écrire une carte postale ou une lettre au jeune que l'on était.

### Ateliers “autrefois”

**Reconstitution d'une journée typique d'autrefois** : “Comment se passait une journée d'école en 1950 ?” ou “Une journée de marché”.

**Mémoire des métiers** : Évoquer les métiers exercés, leurs gestes, outils, anecdotes.



Boîte à souvenirs

# ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

**Vous trouverez sur le site de La Boite à outils plusieurs supports pour animer des ateliers réminiscence dans la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS**



**L'évolution de la place de la femme de 1900 à nos jours,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS**

**L'évolution de la place de la femme de 1900 à nos jours**  
Ce diaporama retrace l'évolution des statuts et rôles des femmes de 1900 à aujourd'hui.

**Un bon support pour ouvrir le débat sur l'égalité entre les hommes et les femmes.**

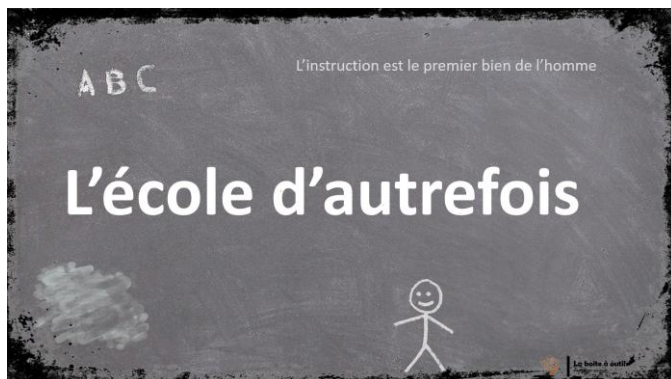
[Voir la présentation](#)

## **L'école d'autrefois**

**Grâce à ce diaporama, on replonge dans le monde de l'école des années 1900.**

**Un outil qui garantit des échanges riches et animés.**

**Très utile en septembre, pour évoquer la rentrée des classes.**



**L'école d'autrefois,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS**



# ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS



Les jeux d'antan,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

## Les métiers disparus

Ce diaporama met en lumière des anciens métiers qui n'existent plus.

Certains étaient pourtant très courants, d'autres sont mentionnés pour leur atypie.

Ce support permet d'évoquer avec les participants leur ancien métier.



Les métiers disparus,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS



Les vacances d'autrefois,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

## Les vacances d'autrefois

Ce diaporama retrace l'évolution des vacances des français des premiers congés payés jusqu'aux années 60. Il permet d'évoquer avec les participants leurs souvenirs de vacances et réactiver la mémoire émotionnelle.

# ATELIERS

## DE LA BOITE À OUTILS



Les célébrités au fil des âges,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

### Les remèdes d'antan

Ce diaporama est un véritable livre de recettes de grand-mère. Bon support pour discuter sur l'évolution de la médecine et de la prise en charge de la santé dans la société.



Les remèdes d'antan,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS



Voitures au fil des décennies,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

### Voitures au fil des décennies

Ce diaporama permet de se remémorer les voitures les plus connues des années 30 aux années 70. Ce support peut servir à échanger sur sa première voiture, le permis de conduire... Fonctionne très bien auprès d'un public masculin.

# ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS



## Les expressions de nos grands mères

Les expressions de nos grands mères,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

## Les expressions de nos grands mères

Cet atelier de réminiscence permet de se remémorer les expressions que nos grands-mères utilisaient autrefois au quotidien. Ce diaporama est illustré de nombreuses photos d'enfants et on retrouve pour chacune des expressions sa signification ainsi que son origine.

[Voir la présentation](#)

## Le cyclisme, histoire et célébrités

Ce diaporama relate les origines du cyclisme et fait l'inventaire des coureurs cyclistes les plus connus. Cet outil est un véritable support de réminiscence qui entraîne des discussions sur le vélo, emblème de liberté dans l'enfance et sur les souvenirs du Tour de France.

[Voir la présentation](#)



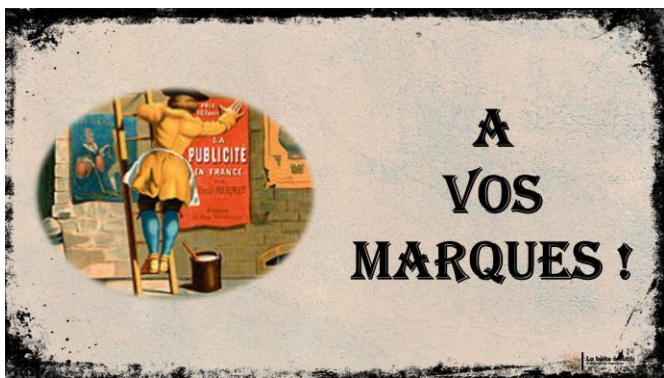
Le cyclisme, histoire et célébrités,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS



# ATELIERS DE LA BOITE À OUTILS

## A vos marques

Ce diaporama est un jeu dans lequel il faut dévoiler une ancienne affiche publicitaire. Mais pour cela, il faut répondre à des questions qui portent sur les marques, les slogans ou les logos. Cet atelier de réminiscence va permettre d'évoquer des souvenirs tout en faisant travailler la mémoire.

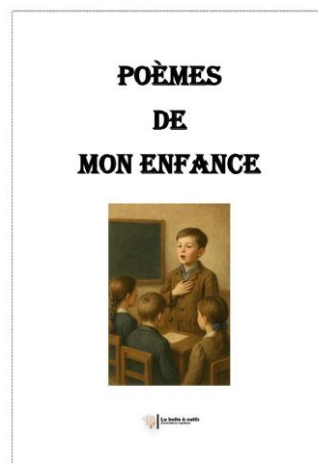


A vos marques,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

[Voir la présentation](#)

## Poèmes de mon enfance

Ce livret est un recueil illustré de 25 poèmes que les personnes que vous accompagnez ont certainement appris durant leur scolarité. En plus de faire travailler la mémoire, ce recueil est un véritable outil de réminiscence.



Poèmes de mon enfance,  
de la catégorie SOUVENIRS, SOUVENIRS

Je vous souhaite de passer une bonne semaine !

Sandrine, de [La Boite à outils d'animations cognitives](#)

**Vous recevez cette newsletter car vous êtes abonné sur le site de La Boite à outils.  
Pour vous désinscrire, rendez-vous dans votre espace client.**