MEMENTO

HISTOIRE DE VIE PAR LA VIDEO

Le guide pour raconter

son histoire

POLYMENTO

Gonzague Suter | info@polymento.fr | 06 25 16 96 32

SOMMAIRE

POUR CHOISIR VOS THÉMATIQUES…
1

POUR CREUSER UNE THÉMATIQUE…
3

DES PHRASES POUR VOUS LANCER…
4

VOS NOTES…
5

POUR CHOISIR VOS THÉMATIQUES…

Choisir ce que l'on veut raconter n'est pas toujours évident.
Voici quelques repères pour vous aider à démarrer :

Les grandes périodes de vie :
votre enfance, votre adolescence, vos débuts dans la vie active, la naissance de vos enfants, la retraite…

Quelles étapes ont été importantes pour vous ?

Les personnes marquantes :
parents, amis, enseignants, partenaires, collègues…

Qui a eu une influence sur vous ? Qui vous a aidé à devenir la personne que vous êtes ?

Les lieux de vie :
un quartier, un village, un pays…

Où avez-vous grandi ? Quels lieux vous ont marqué ? Où vous êtes-vous senti·e chez vous ?

Les passions et les engagements :
musique, sport, jardinage, voyages, associations…

Qu'est-ce qui vous a toujours animé·e ?

Les épreuves surmontées :
maladies, pertes, changements de vie…

Comment les avez-vous traversées ? Qu'en avez-vous retenu ?

Ces thématiques ne sont que des portes d'entrée. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : ce qui compte, c'est ce que vous avez envie de transmettre.

POUR CREUSER UNE THÉMATIQUE…

Une fois un sujet choisi, essayez de rentrer dans le détail, comme si vous racontiez une histoire à un proche autour d'un café.

Commencez par une image ou une scène précise :
Où étiez-vous ? Quel âge aviez-vous ? Était-ce un matin, un été, un dimanche ?

Décrivez l'ambiance :
Quels sons entendiez-vous ? Des voix, de la musique, le silence ? Quelles odeurs ? Étiez-vous seul·e ou accompagné·e ?

Souvenez-vous des émotions :
Étiez-vous heureux·se, inquiet·e, excité·e, fier·e ? Comment avez-vous réagi ?

Tirez un fil :
Ce souvenir vous a-t-il appris quelque chose ? Est-il resté important avec le temps ? A-t-il changé votre façon de voir les choses ?

DES PHRASES POUR VOUS LANCER…

Si vous avez du mal à commencer, ces phrases peuvent servir de point de départ naturel :

« Je me souviens très bien de ce jour-là… »

« Mon père disait toujours… »

« Je crois que ce qui m'a le plus changé, c'est… »

« C'était une autre époque… mais je m'en rappelle comme si c'était hier. »

« Si je devais laisser un message à mes petits-enfants, ce serait… »

« Ce que j'aimerais qu'on retienne de moi… »

VOS NOTES…

Thèmes que je veux aborder :

Souvenirs à ne pas oublier :

Questions que j'aimerais qu'on me pose :

Bonne découverte, et surtout…
bon voyage dans vos souvenirs.

Vous avez des questions ?

Gonzague Suter
info@polymento.fr
06 25 16 96 32

POLYMENTO