

Ce Memento a été élaboré

par **Maggy Gonay** et **Miguel Castela**,
intervenants sociaux,

en collaboration avec **Isabelle Seret**,
accompagnatrice en récit de vie et sociologie clinique,

et **Pascale Rangé** pour la réalisation graphique.

Réalisé avec le soutien de L' **ASBL OASIS (PPP)**
20, rue Moulin en Rhuiff - 4830 Dolhain-Limbourg



memento

Ce Memento a été élaboré

par Maggy Gonay et Miguel Castela,
intervenants sociaux,

en collaboration avec Isabelle Seret,
accompagnatrice en récit de vie et sociologie clinique,

et Pascale Rangé pour la réalisation graphique.

Réalisé avec le soutien de L' ASBL OASIS (PPP)
20, rue Moulin en Rhuiff - 4830 Dolhain-Limbourg



memento

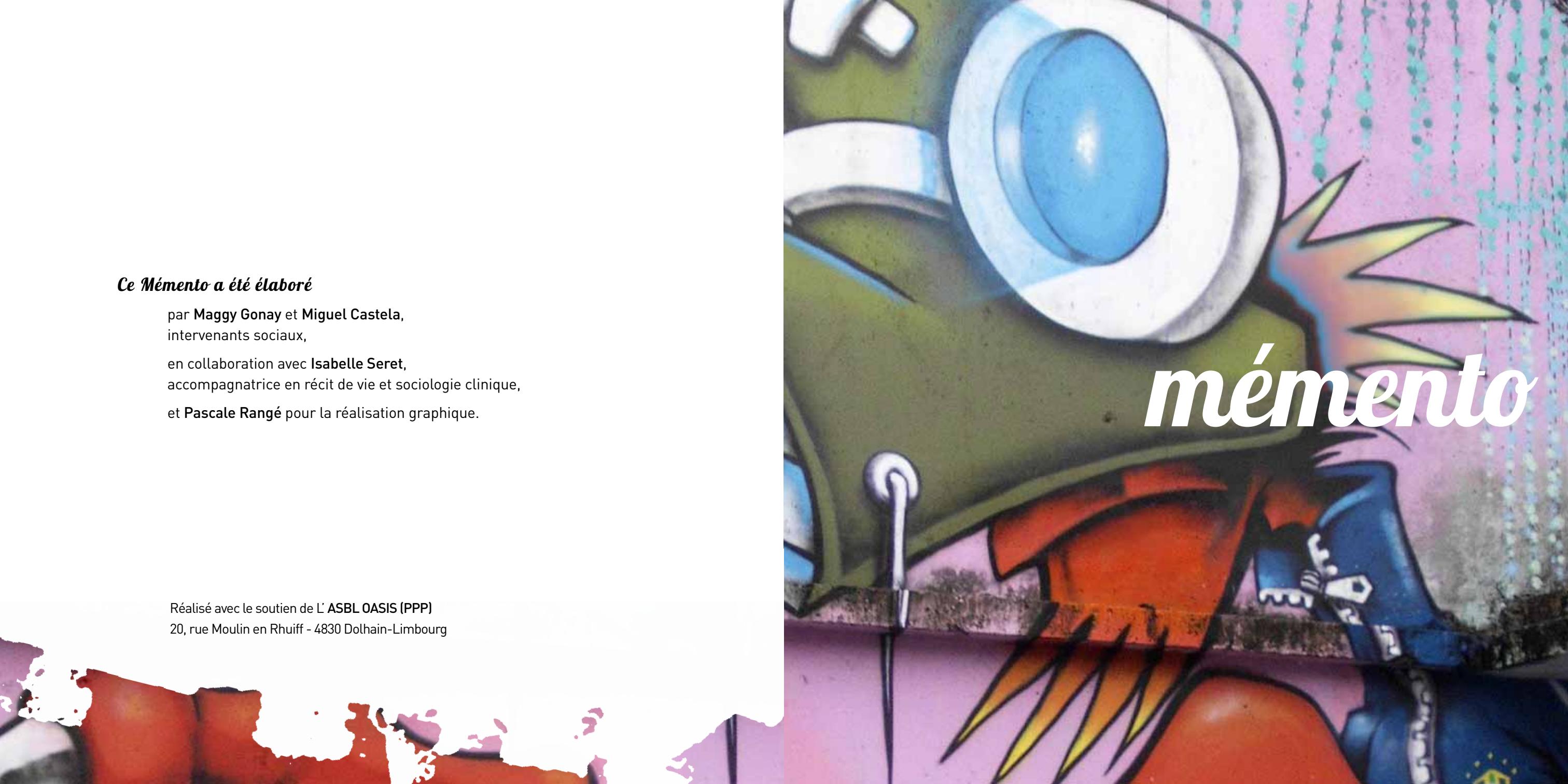
Ce Memento a été élaboré

par **Maggy Gonay** et **Miguel Castela**,
intervenants sociaux,

en collaboration avec **Isabelle Seret**,
accompagnatrice en récit de vie et sociologie clinique,

et **Pascale Rangé** pour la réalisation graphique.

Réalisé avec le soutien de L' **ASBL OASIS (PPP)**
20, rue Moulin en Rhuiff - 4830 Dolhain-Limbourg



memento

mémento

appartient à

Ce Mémento t'appartient.

Au travers de différents supports et accompagné d'un intervenant le Mémento t'offrira la possibilité d'aborder différents moments de ton existence.

Mémento va te permettre de réfléchir sur tes projets et sur ton histoire.

Il te donne la possibilité d'explorer différents sujets qui te concernent.

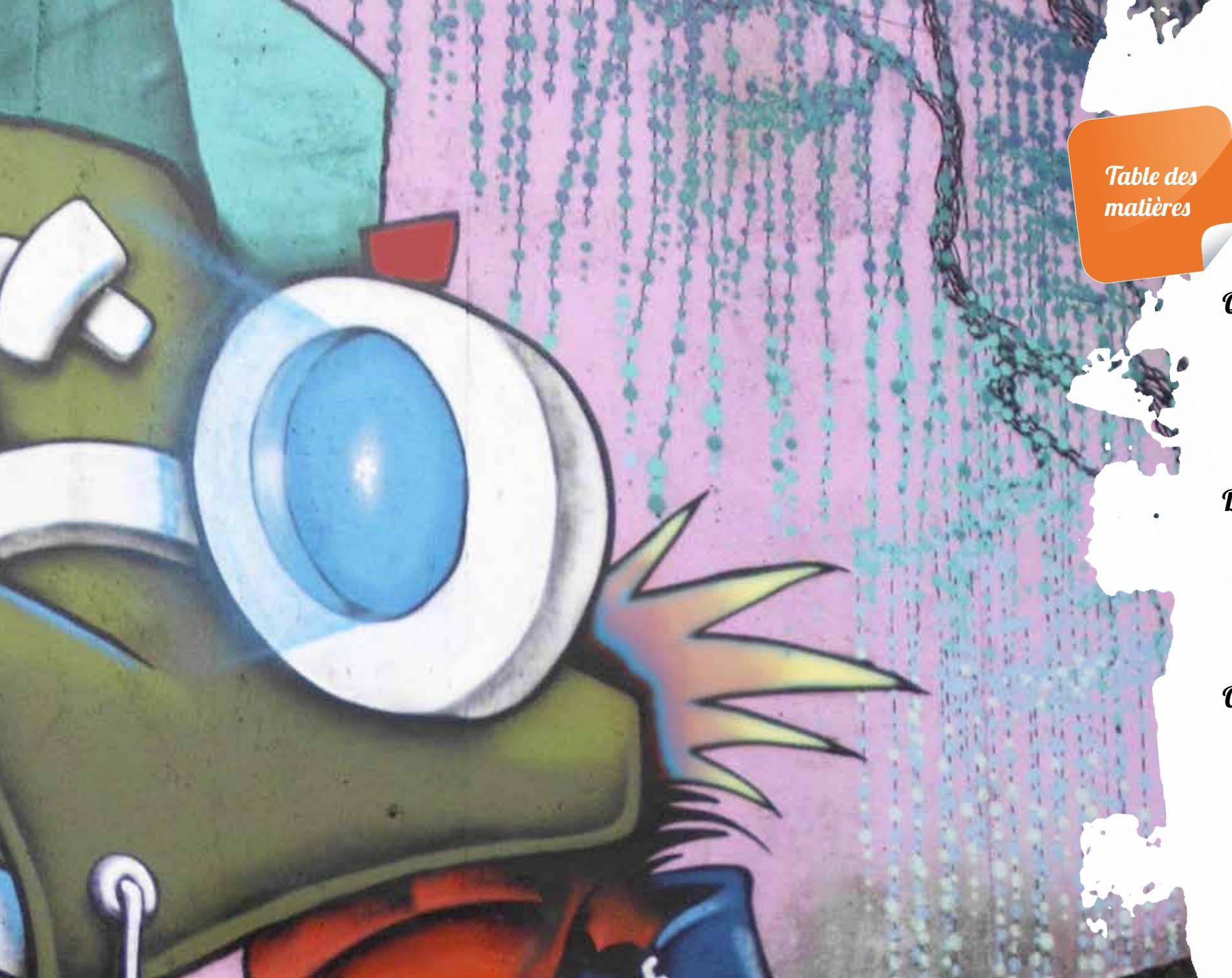
Dans **ton Mémento** tu pourras t'exprimer avec les moyens qui te conviennent: dessin, collage, écriture... Si tu n'es pas à l'aise avec ces moyens d'expression, tu peux demander à l'intervenant de restituer ta parole en l'invitant à écrire ce que tu désires.

Nous pensons que ce Mémento va favoriser l'expression de tes sentiments et de tes émotions.

Il devrait pouvoir t'aider à dépasser certaines difficultés et en quelque sorte à mettre de **l'ordre dans tes affaires** et y voir plus clair.

Nous espérons surtout qu'il t'offrira **de bons moments** durant lesquels tu auras du plaisir à exprimer tes nombreuses pensées à une personne de confiance.

Le contenu du Mémento est **confidentiel**, c'est donc toi seul(e) qui décides de partager ou non avec d'autres intervenants, avec ta famille, tes amis ce que tu y exprimes.



*Table des
matières*

Qui je suis —————> 7

Crée ton profil. Donne de tes nouvelles.

Ton image, ton caractère. De quoi tu as l'air?

Fier(e). Pas fier(e).

Dans mon environnement, c'est quoi l'important.

D'où je viens —————> 25

Cinq moments importants.

Chambre d'hier, chambre d'aujourd'hui.

Une chanson pour une émotion.

Ce à quoi tu tiens.

Où je vais —————> 43

Cap sur mes objectifs.

Quand tu auras vingt ans...

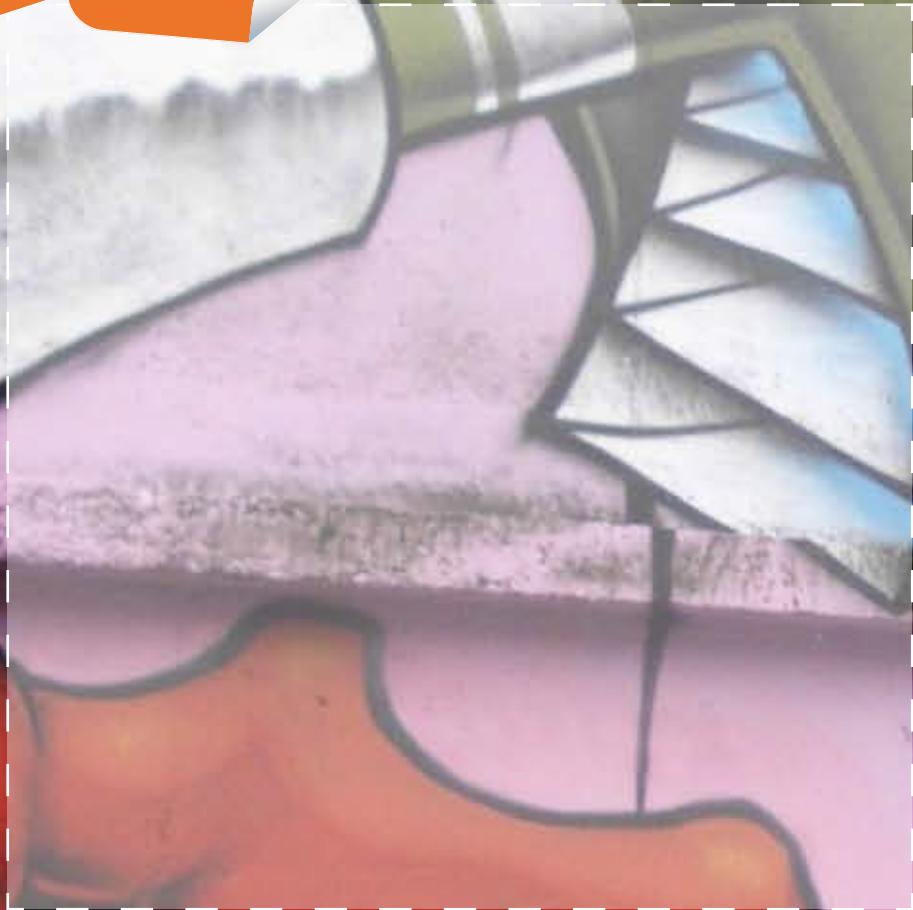
C'est qui ton modèle?

Kit d'urgence.

*Être
accompagné(e):
choisis*

*une image
qui exprime ce
que tu ressens*

*Tes attentes par
rapport à
l'accompagnement*





Qui je suis

Réalise ton profil pour retrouver un(e) ami(e)

une personne qui a compté pour toi

Donne-lui de tes nouvelles



j'ajoute ma photo

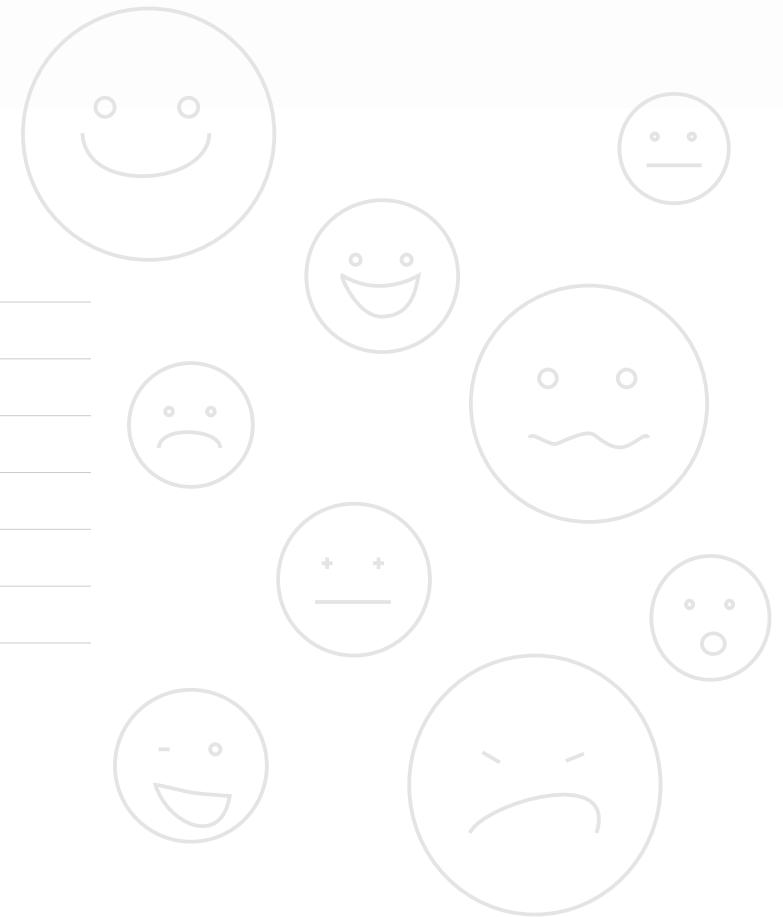
Voici quelques informations sur ma situation, je me présente:

Empty text boxes for providing personal information.

Lined writing area for notes or messages.

Exprime tes émotions

confiance **tristesse** bonheur
optimisme fierté découragement
colère enthousiasme injustice
pessimisme culpabilité **peur**
satisfaction **joie** espoir amour



*Représente-
toi comme
tu te vois*

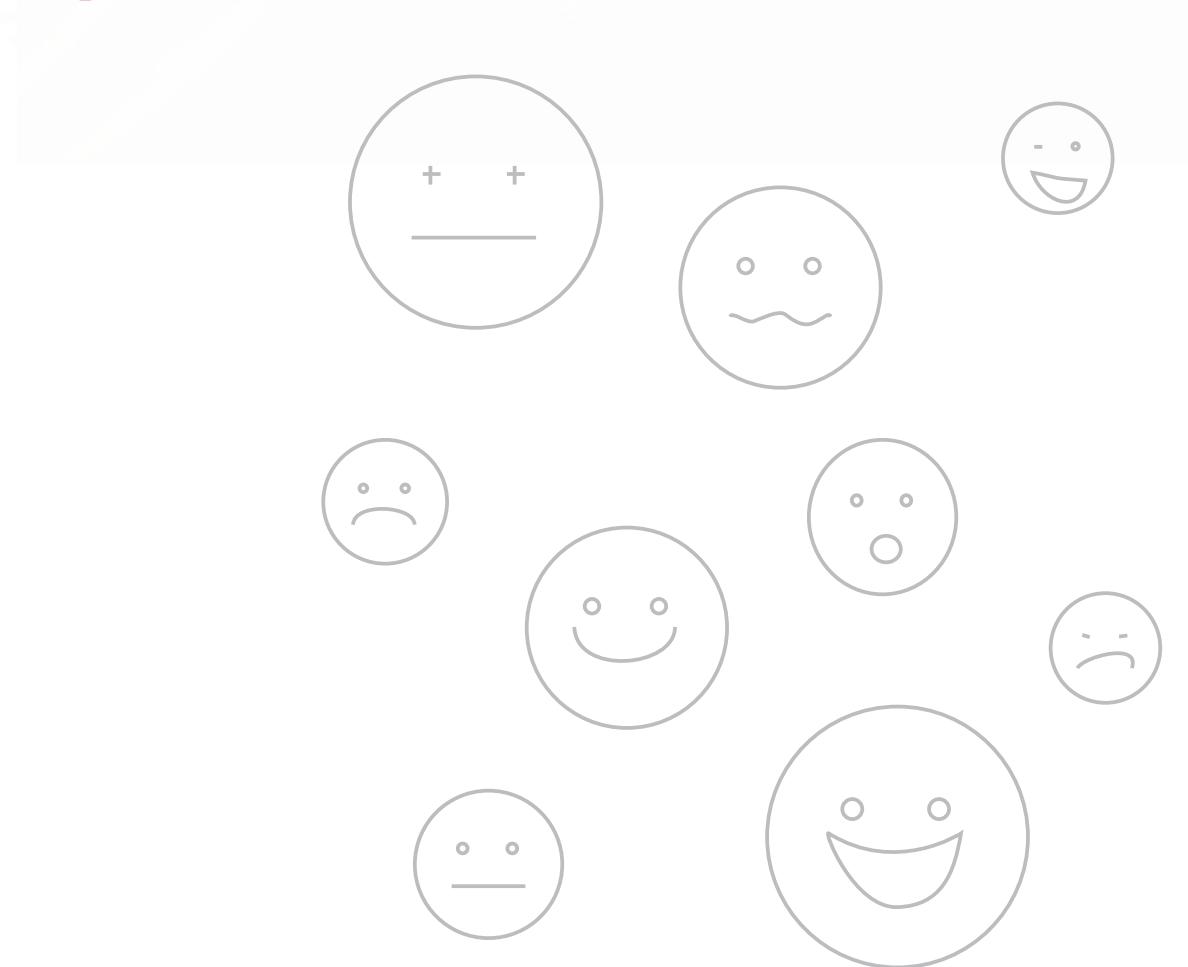
*ton image,
ton caractère
...*

*Représente-
toi comme
les autres
te voient*

Compare les deux images. Qu'en penses-tu?

*Exprime tes
émotions*

confiance **colère** enthousiasme
bonheur optimisme **joie** fierté
tristesse satisfaction amour
injustice espoir découragement
pessimisme **peur** culpabilité



*Exprime
quelque chose
de récent*

*dont tu es
moins fier(e)*

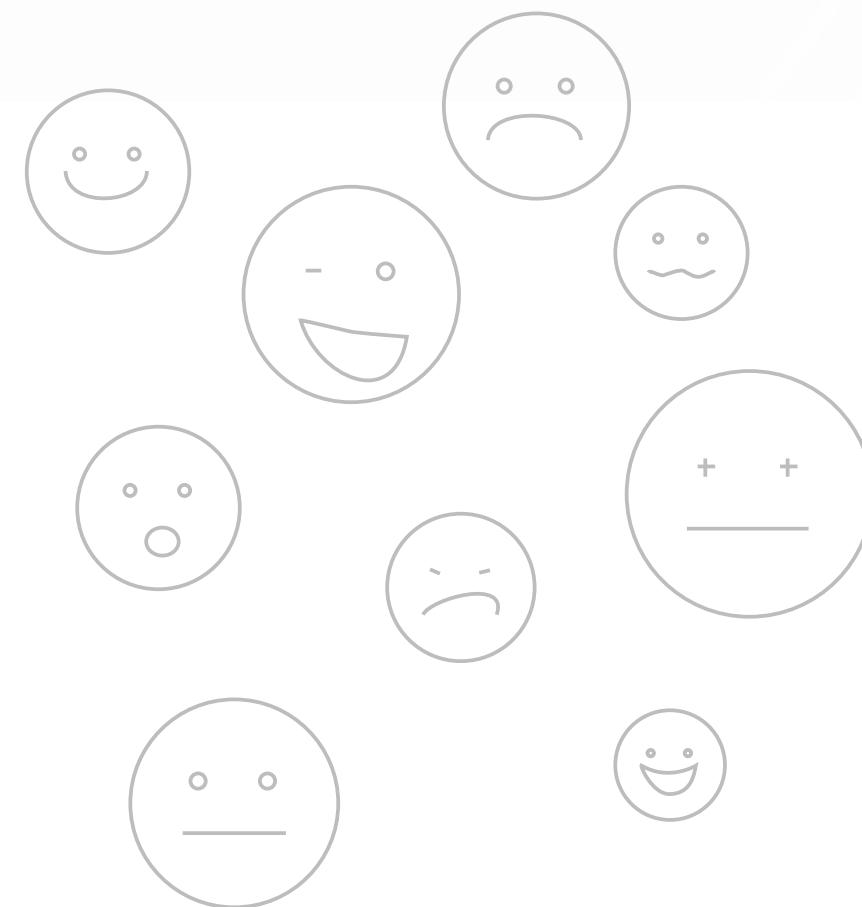
*Exprime
quelque chose
de récent*

*dont
tu es fier(e)*



*Exprime tes
émotions*

confiance **peur** enthousiasme
fierté pessimisme **joie** amour
tristesse culpabilité bonheur
injustice espoir découragement
optimisme **colère** satisfaction



Décris ce qui est important

dans ton quotidien

personnes, objets, lieux, activités...

Pourquoi y es-tu attaché(e)?

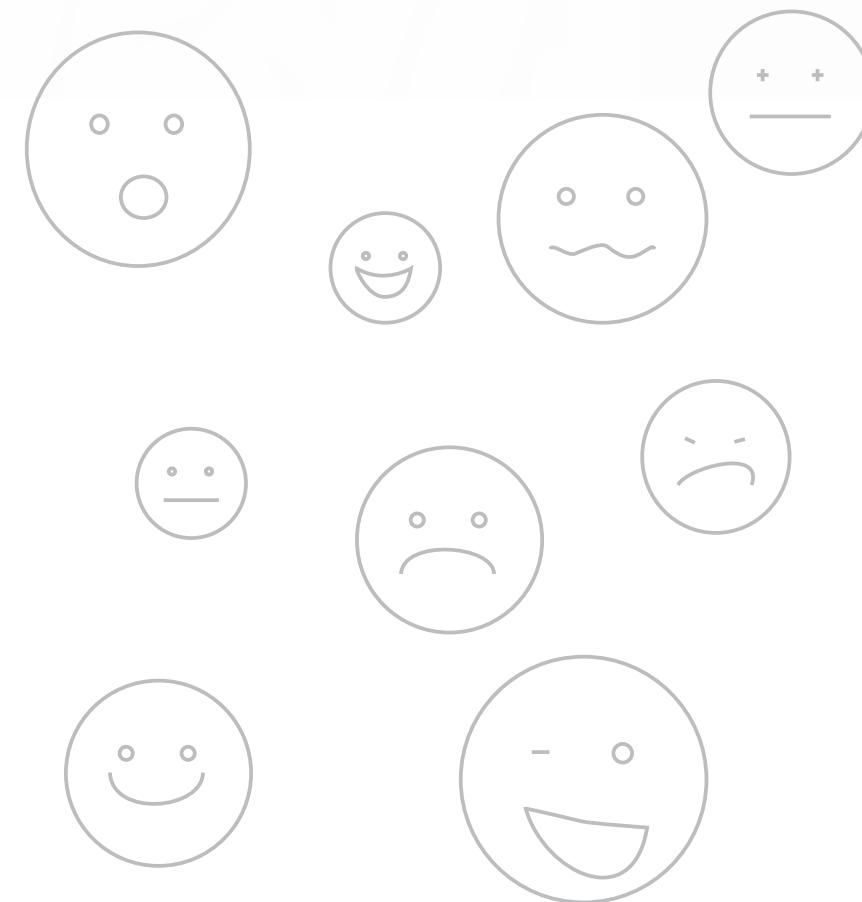
A collection of dashed-line shapes for drawing: a circle, a square, a large rectangle, a smaller rectangle, and an oval.

Aujourd'hui le ... / ... / ...

A series of horizontal lines for writing.

Exprime tes
émotions

confiance **peur** enthousiasme
fierté **joie** espoir pessimisme
culpabilité **tristesse** bonheur
injustice amour découragement
optimisme **colère** satisfaction

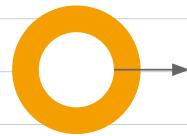
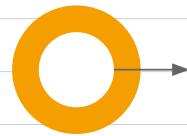




D'où je viens

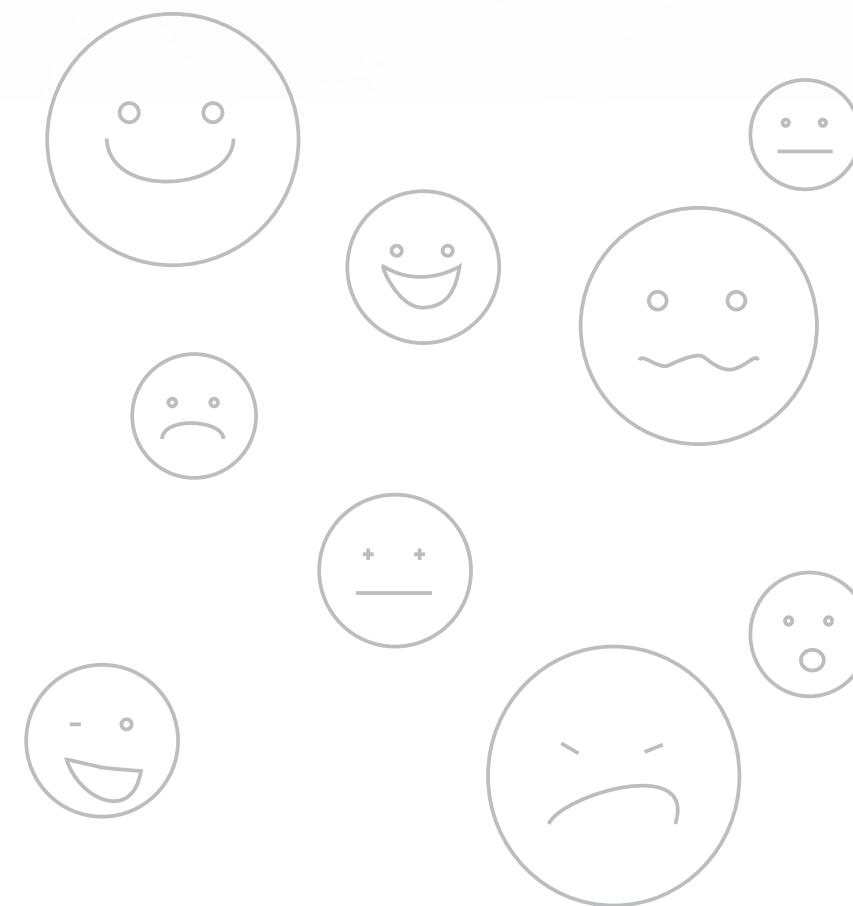
Indique 5 moments de ta vie

et explique ce que tu en penses



*Exprime tes
émotions*

confiance **colère** espoir fierté
optimisme satisfaction amour
tristesse pessimisme bonheur
enthousiasme culpabilité **peur**
découragement **joie** injustice



*Souviens-toi
de ta chambre
d'enfant*

*Crée ta
chambre*

entendre

voir

toucher

sentir

voir

entendre

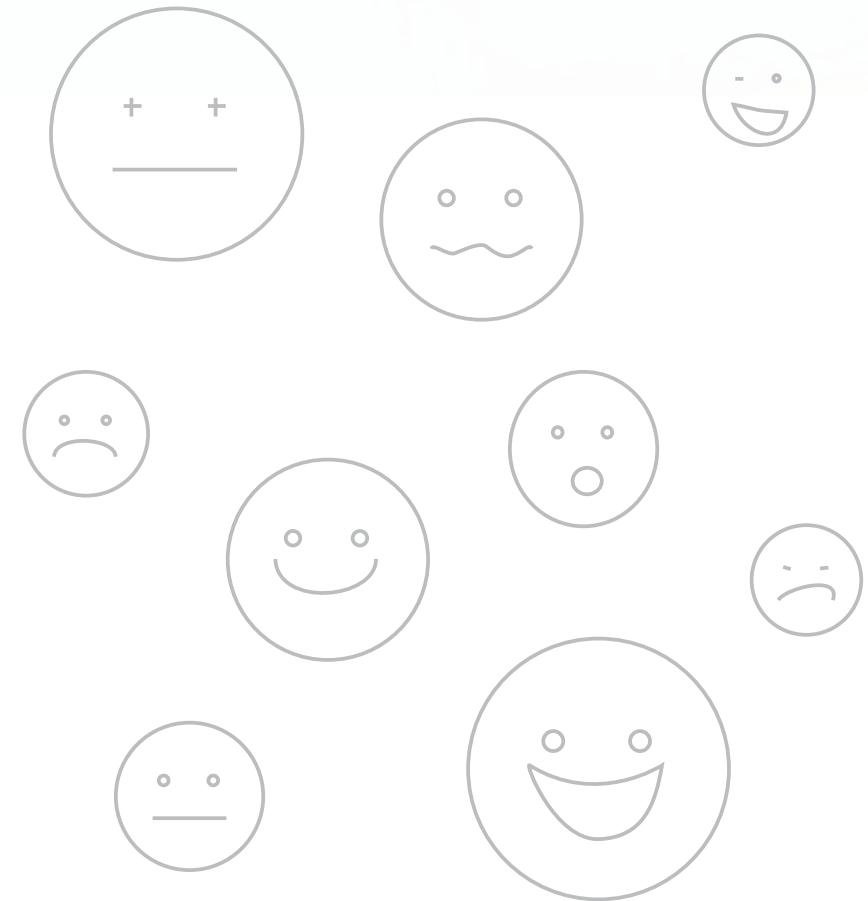
sentir

toucher



*Exprime tes
émotions*

satisfaction **joie** enthousiasme
fierté culpabilité **peur** espoir
colère pessimisme bonheur
injustice amour découragement
optimisme **tristesse** confiance



*Exprime
une émotion*

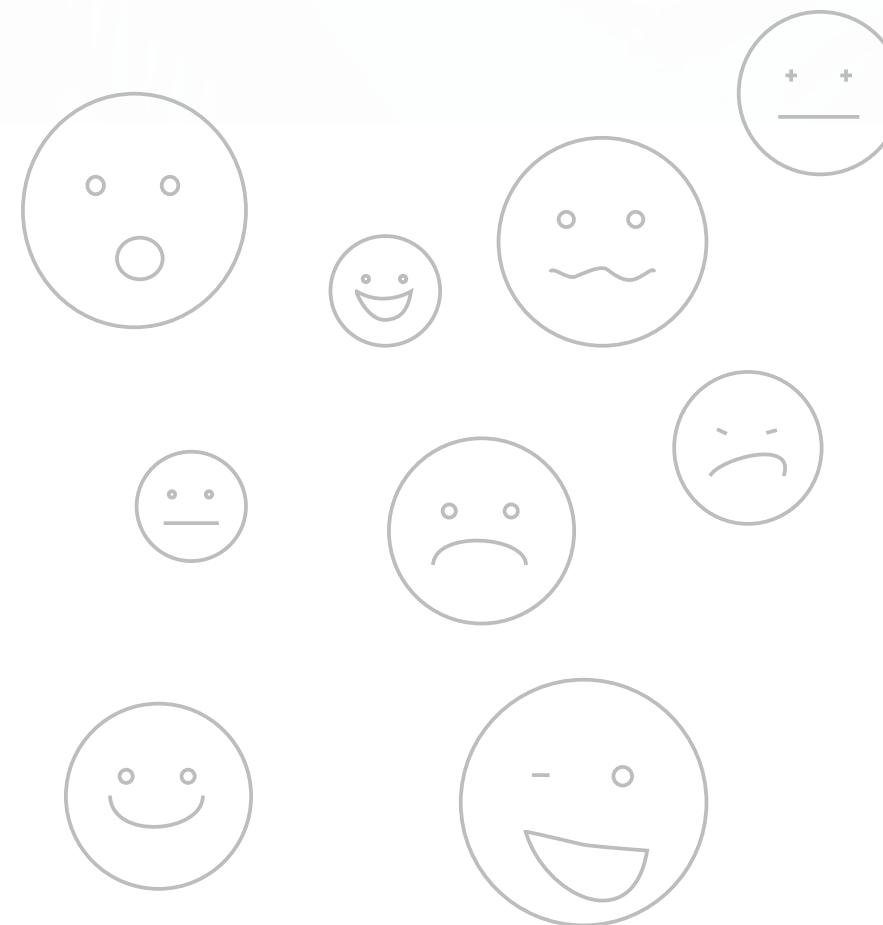
*liée à
un événement
du passé:*

*...en collant une image, en dessinant, en composant
ou copiant les paroles d'une chanson liée à ce souvenir*

The worksheet is designed for a creative activity. It features four large, dashed thought bubbles arranged around a central illustration of headphones with musical notes. The background is a colorful, abstract pattern with blue, green, and yellow tones. The text is in French and provides instructions for how to use the bubbles.

Exprime tes
émotions

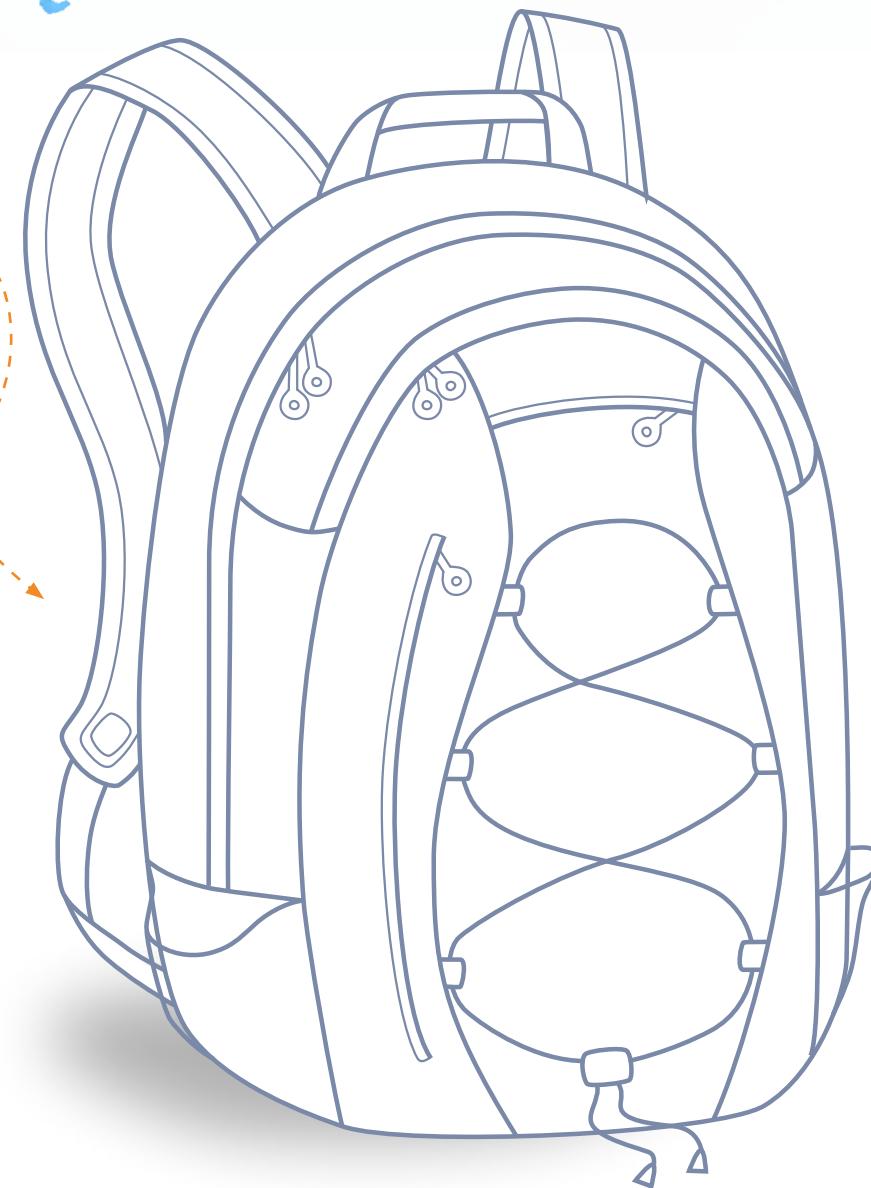
bonheur **tristesse** culpabilité
satisfaction **colère** confiance
peur optimisme enthousiasme
injustice espoir découragement
pessimisme **joie** fierté amour



*Si tu pouvais
emporter des
personnes,*

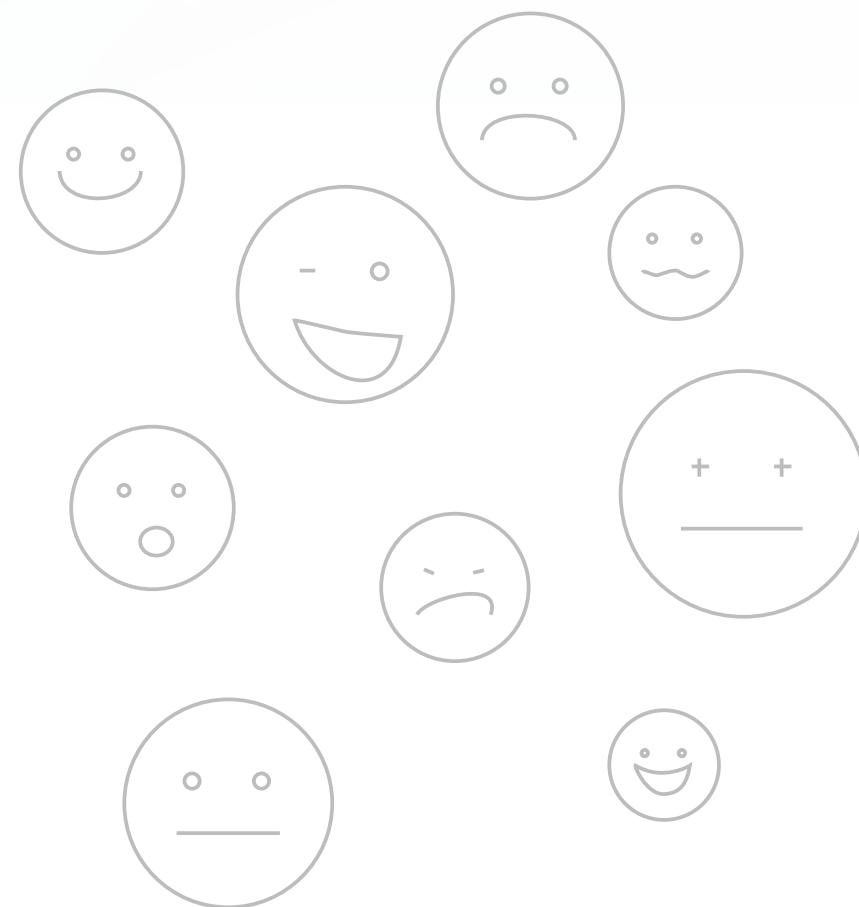
*des objets,
des souvenirs
de ton
enfance,*

*quels
seraient-ils?*



*Exprime tes
émotions*

confiance **joie** découragement
fierté **peur** espoir pessimisme
culpabilité **tristesse** bonheur
injustice enthousiasme amour
optimisme **colère** satisfaction

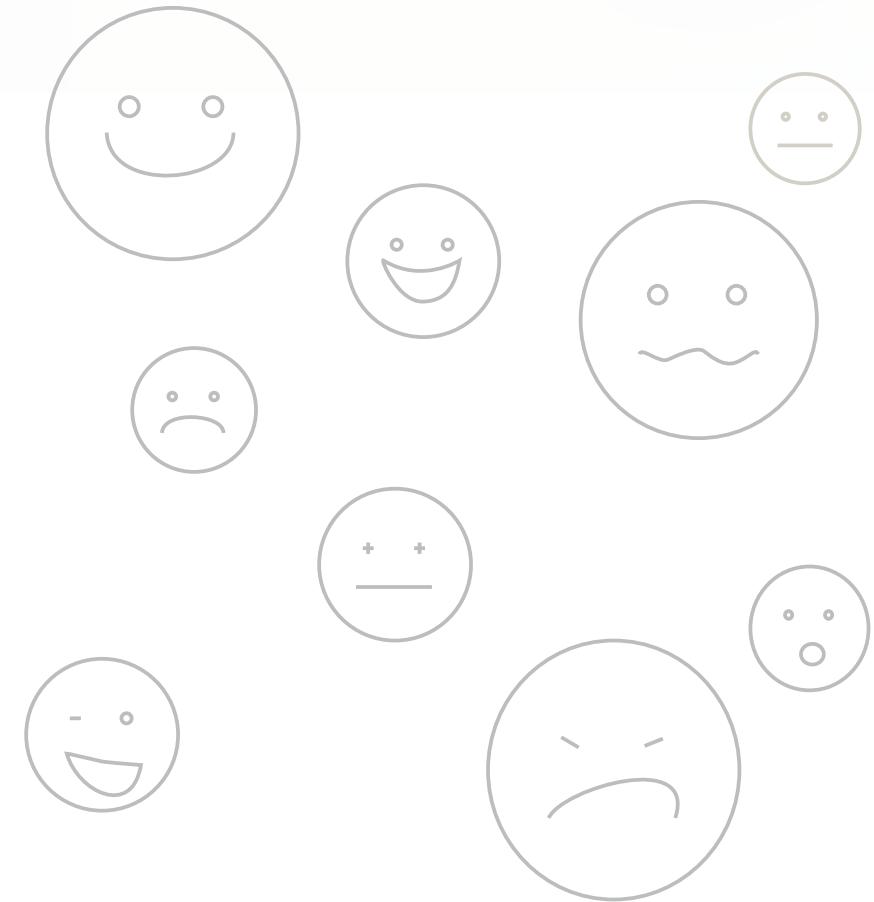


The background is a vibrant, abstract composition. It features a bright yellow base with several large, rounded, blue shapes that resemble water droplets or bubbles. These blue shapes are outlined in a darker blue. Interspersed among these are pink, irregular, brush-stroke-like shapes. The overall style is reminiscent of mid-century modern graphic design or children's book illustrations. The text 'Où je vais' is centered in the middle-right portion of the image.

Où je vais

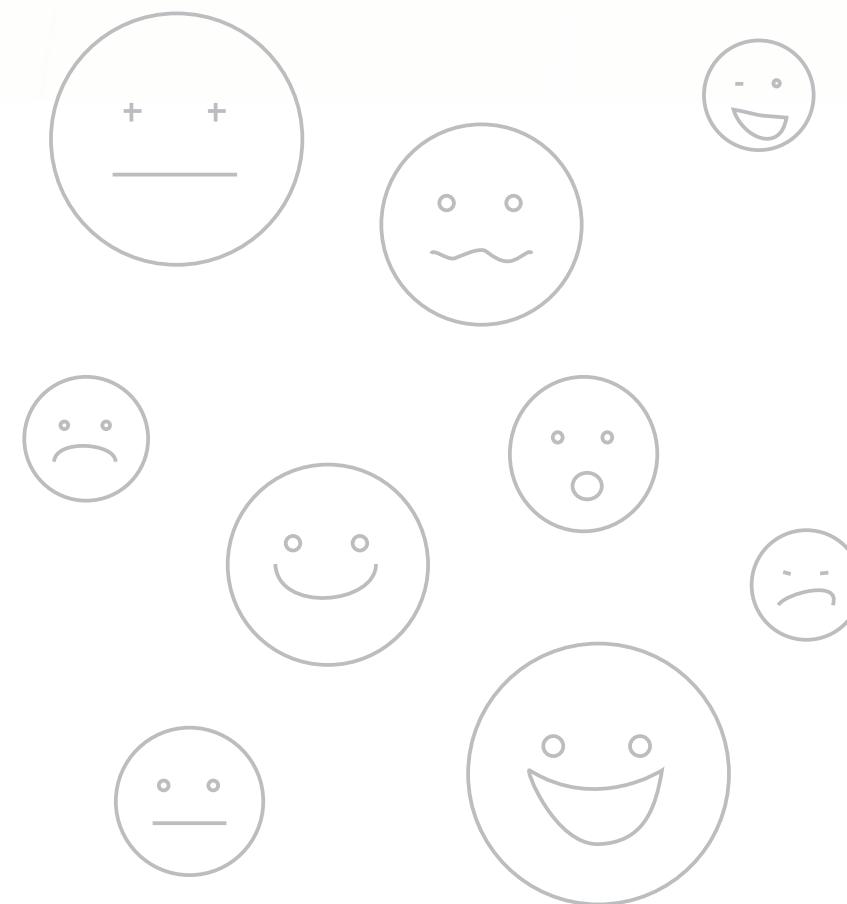
Exprime tes
émotions

confiance **tristesse** bonheur
optimisme fierté découragement
colère enthousiasme injustice
pessimisme culpabilité **peur**
satisfaction **joie** espoir amour



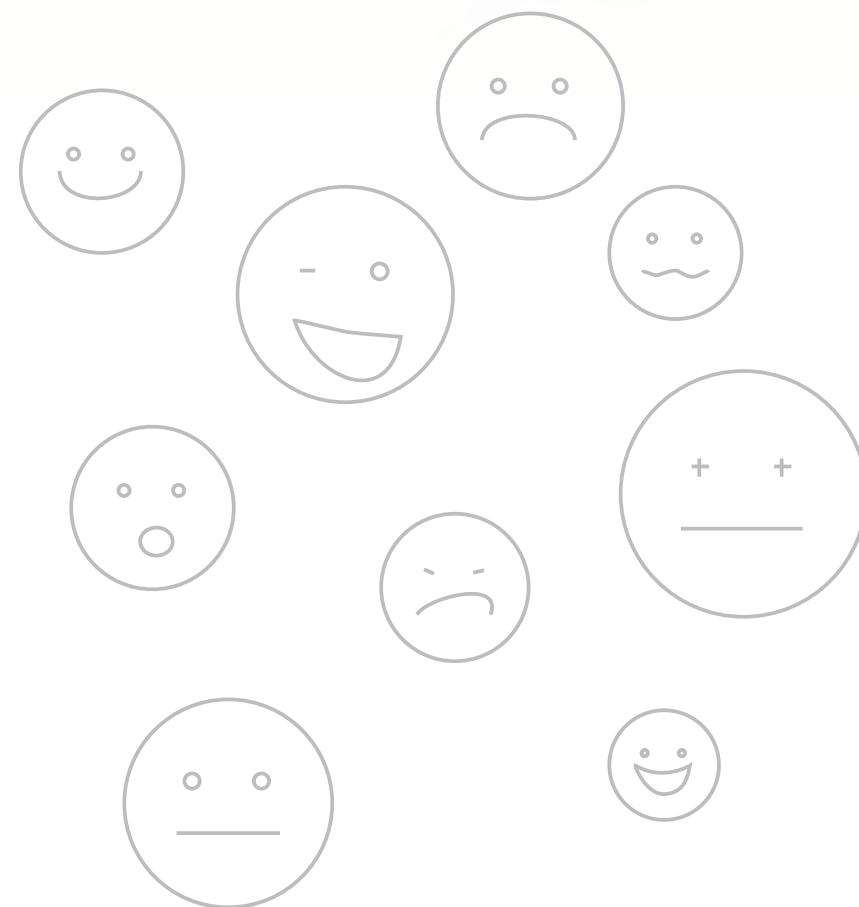
Exprime tes
émotions

confiance **colère** pessimisme
bonheur optimisme **joie** espoir
tristesse satisfaction amour
découragement fierté injustice
enthousiasme **peur** culpabilité



*Exprime tes
émotions*

confiance **peur** pessimisme
bonheur optimisme **joie** espoir
tristesse satisfaction amour
découragement fierté injustice
enthousiasm **colère** culpabilité



Télécharge
6 morceaux
de musique

Invente
les titres si
tu penses à :



Kit d'Urgence à écouter en cas de besoin pour retrouver de la force
et du courage

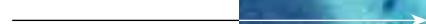
Une personne qui te fait du bien



Un moment dont tu es fier(e)



Une activité qui te plaît



Un plat que tu aimes manger



Un projet réalisable qui te donnera du plaisir



Un pays à découvrir, un voyage que tu aimerais faire



*Exprime tes
émotions*

confiance **tristesse** culpabilité
fierté **joie** espoir satisfaction
enthousiasme **colère** bonheur
injustice amour découragement
pessimisme **peur** optimisme

