

REMINISS — Questions de réminiscence

45 questions pour éveiller les souvenirs, en douceur.

Le principe : il n'y a jamais de mauvaise réponse. On invite la personne à **raconter, partager** — pas à « réussir ». Les questions sont ouvertes et personnelles : la bonne réponse, c'est **sa** réponse. On garde un ton chaleureux, une idée par question, et on s'appuie sur les sens (odeurs, sons, saveurs, musique) quand c'est possible.

Niveau de difficulté : ●○○ ressenti / préférence · ●●○ un souvenir précis · ●●● un récit à dérouler.

Liens familiaux

- Qui, dans votre famille, vous fait le plus rire ?
- À qui ressemblez-vous le plus dans votre famille, physiquement ou de caractère ?
- Combien de petits-enfants avez-vous ? (Peu importe le chiffre exact, citez ceux qui vous viennent !)
- Quel surnom vous donnait-on dans la famille quand vous étiez petit(e) ?
- Y a-t-il un plat que quelqu'un de votre famille cuisinait rien que pour vous ?
- Parlez-nous d'un dimanche en famille dont vous gardez un bon souvenir.
- Racontez-nous un mariage familial qui vous a marqué.
- Quelle est la plus belle chose qu'un de vos parents ou grands-parents vous a transmise ?
- Racontez-nous une bêtise d'enfance, la vôtre ou celle de vos enfants.

Mémoire autobiographique — parcours de vie

- Dans quelle ville ou quel village êtes-vous né(e) ?
- Aviez-vous un animal quand vous étiez jeune ? Comment s'appelait-il ?
- Quelle matière aimiez-vous le plus à l'école ?
- Comment vous rendiez-vous à l'école ou au travail, autrefois ?
- Décrivez la chambre que vous aviez quand vous étiez enfant.
- Qu'avez-vous fait de votre tout premier salaire ?
- Racontez-nous le voyage le plus lointain que vous ayez fait.
- Racontez-nous un moment de votre vie dont vous êtes particulièrement fier/fière.
- Racontez-nous une journée de votre vie que vous aimeriez revivre.

Saisons, fêtes & traditions

- Sommes-nous plutôt le matin, l'après-midi ou le soir, en ce moment ?
 - En quelle saison sommes-nous aujourd'hui ?
 - Quel jour de la semaine préférez-vous, autrefois, et pourquoi ?
 - Comment se passaient les rentrées des classes, à votre époque ?
 - À quoi ressemblaient les étés de votre jeunesse ?
 - Quel grand moment de l'année toute la famille attendait-elle ?
 - Racontez-nous comment on fêtait les anniversaires quand vous étiez enfant.
 - Racontez-nous une fête de village ou une kermesse d'autrefois.
 - Comment votre quartier ou votre village a-t-il changé au fil des années ?
-

Partage du quotidien

- Qu'est-ce qui vous ferait plaisir aujourd'hui ?
 - Avez-vous vu quelque chose de joli par la fenêtre aujourd'hui ?
 - Quelle boisson vous réconforte le plus — café, thé, chocolat chaud ?
 - Y a-t-il une personne à qui vous avez pensé aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui vous a fait du bien récemment ?
 - Racontez-nous un petit plaisir que vous vous êtes offert cette semaine.
 - Si vous pouviez vivre une journée parfaite, à quoi ressemblerait-elle ?
 - Racontez-nous une rencontre agréable que vous avez faite récemment.
 - Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire prochainement, un projet, une envie ?
-

Sens, musique & créativité

- Quel son aimez-vous le plus entendre — la pluie, les oiseaux, une cloche... ?
 - Quelle saveur vous met de bonne humeur — sucré, salé, acidulé ?
 - Quelle fleur ou quelle plante aimez-vous particulièrement ?
 - Quelle chanson vous donnait envie de danser, autrefois ?
 - Aimez-vous dessiner, coudre, bricoler ou jardiner ? Racontez-nous.
 - Quel livre, quelle histoire ou quel conte vous a marqué(e) ?
 - Racontez-nous un bal, un concert ou un spectacle dont vous gardez un beau souvenir.
 - Décrivez un endroit où vous vous êtes senti(e) parfaitement bien.
 - Racontez-nous un moment où la musique vous a particulièrement ému(e).
-

Inspiré des pratiques de réminiscence et de stimulation cognitive. REMINISS est un outil de lien et de bien-être, non un dispositif médical.