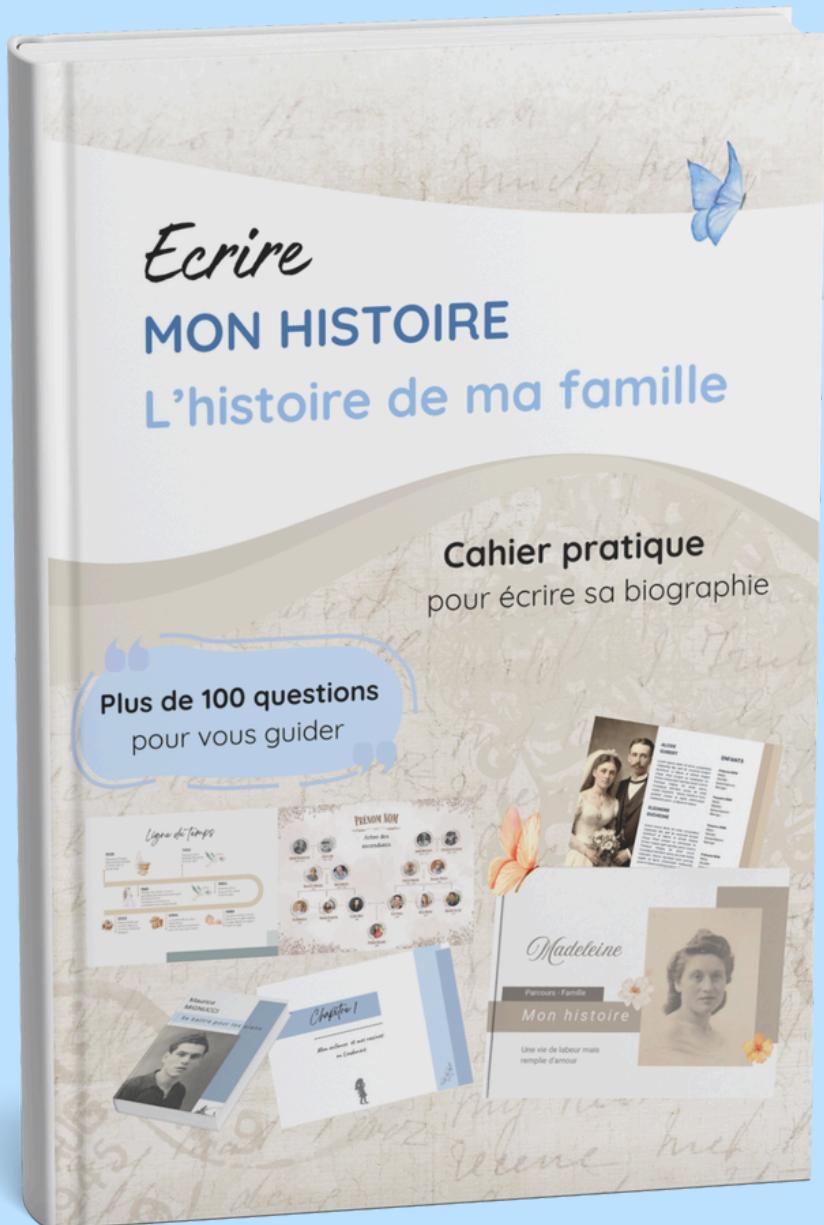


Le cahier de vie



à remplir de ses souvenirs

- Des conseils de méthode pour écrire soi-même son histoire
- Plus de 180 questions - 88 pages
- Des emplacements pour les réponses et des photos
- Des tableaux pour renseigner sa généalogie, les principales étapes de sa vie
- L'arbre généalogique de ses descendants + l'illustration des principales étapes de sa vie, à remplir soi-même

Le cahier de vie

Quelques pages à titre d'exemples

SOMMAIRE

PREAMBULE :

Pourquoi écrire sa biographie ?	Page 4
Pourquoi ce cahier ?	Page 6
Et après ?	Page 7

PREPARATION - RELEVE DE DONNEES

Etape préparatoire et conseils de méthode	Page 9
Arbre généalogique – Préparation : fiches de données	Page 11
Parcours de vie – Tableau des grandes étapes	Page 28

LE RECIT - QUESTIONS / REPONSES

Enfance et Famille proche	Page 32
Adolescence	Page 40
Formation et Vie de jeune adulte	Page 43
Vie de parent	Page 48
Vie professionnelle et réalisations	Page 55
Vie de grand-parent	Page 58
Vie de retraité(e) et Activités	Page 63
Goûts et préférences	Page 66
Ancêtres	Page 68
Regard sur votre parcours, votre évolution	Page 70
Réflexions et sagesse	Page 77

ANNEXES

Toutes les bonnes raisons d'écrire sa biographie	Page 82
Conseils pratique et inspirations en 10 points	Page 83



Pourquoi ce cahier ?



Bienvenue dans ce cahier conçu pour vous aider à rédiger votre biographie.

Écrire sa biographie peut être un exercice difficile, surtout lorsqu'on le tente seul. C'est pourquoi je propose un cahier spécialement conçu pour guider le recueil des souvenirs et des réflexions, ainsi que leur mise en forme.

Ce guide est structuré en chapitres avec des questions qui faciliteront l'organisation de vos pensées et souvenirs.

Avec lui vous pourrez :

- Vous replonger dans vos souvenirs et revivre les moments marquants qui ont jalonné les différentes étapes de votre vie, célébrer vos réussites et peut-être même guérir les blessures du passé ;
- Prendre du recul sur votre parcours et comprendre vos racines : en retracant votre histoire, vous découvrirez le sens des étapes franchies et des choix effectués, vous saisirez les influences qui ont façonné votre identité ;
- Capturer les souvenirs précieux que vous souhaitez partager ;
- Laisser un message à vos enfants et petits-enfants, tel que le témoignage sincère de vos convictions, de vos apprentissages et de votre vision du monde ;
- Transmettre à vos descendants votre histoire et celle de votre famille, pour qu'ils puissent à leur tour la raconter à leurs enfants. Laisser une trace écrite vous permettra de créer un pont entre les générations, un récit vivant qui restera longtemps après vous.

En complétant ce cahier,
vous aurez créé un témoignage précieux de votre vie,
un bel héritage et une source d'inspiration pour ceux qui
vous suivent.



Le cahier de vie

Quelques pages à titre d'exemples

The image is a collage of various elements. At the top, there is a faint, handwritten background in blue and black ink. Overlaid on this are several distinct elements: a white, fluffy cloud on the left; a blue path that winds from the bottom left towards the center; a wooden signpost with three arrows pointing to the right, each labeled with a French word ('Présent', 'Passé', and 'Futur'); and a vibrant, colorful butterfly on the right side. The overall composition is artistic and suggests a journey or a choice of direction.

Vie de parent



La rencontre, le mariage

68 - Quand et comment avez-vous rencontré le père ou la mère de vos enfants ?

69 - Comment avez-vous su que c'était la bonne personne pour vous ?

70 - Quand et où vous êtes-vous mariés (le cas échéant) ?

71 - Avez-vous une tradition ou une coutume familiale spéciale lors du mariage ?
Comment s'est déroulée la cérémonie et la fête ?

48

Le cahier de vie

Arbre généalogique - Préparation

Mes parents et moi

Moi	
NOM :	
Prénoms :	
No(s) le :	
à :	
a signaler* :	



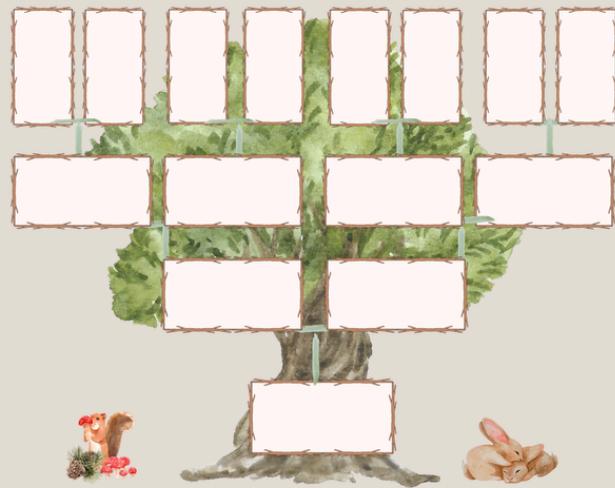
Mon père	
NOM :	
Prénoms :	
No(s) le :	
à :	
a signaler* :	

Ma mère	
NOM :	
Prénoms :	
No(s) le :	
à :	
a signaler* :	

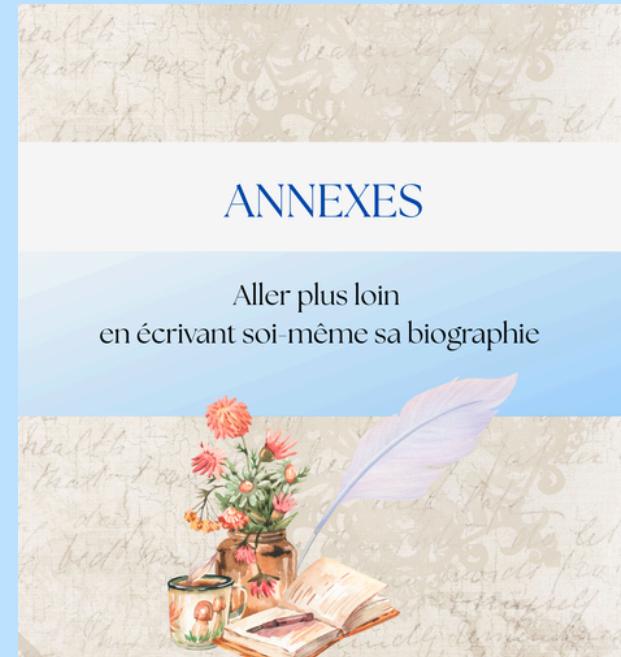


* santé, signe distinctif, faits mémorables...

11



13



ANNEXES

Aller plus loin
en écrivant soi-même sa biographie



30

81