

LA RÉMINISCENCE

QUAND UN SOUVENIR REFAIT SURFACE GRÂCE AUX SENS



Une odeur, un goût, une chanson... et soudain un souvenir oublié revient avec force. C'est la réminiscence : un phénomène naturel qui stimule la mémoire, nourrit la confiance en soi et renforce les liens humains — même lorsque d'autres formes de mémoire vacillent.



QU'EST-CE QUE LA RÉMINISCENCE ?

- Retour spontané d'un souvenir déclenché par un stimulus sensoriel (odeur, son, image, goût, toucher).
- Mobilise la mémoire épisodique (événements vécus), souvent préservée même avec des troubles cognitifs.
- Fonctionne comme une clé qui ouvre une porte sur le passé, souvent chargée d'émotion.

1

CRÉER UNE ACTIVITÉ DE RÉMINISCENCE

3

- Préparer le matériel : 3 à 5 stimuli sensoriels liés à l'histoire de la personne.
- Impliquer la personne dans le choix.
- Choisir le bon moment
- Créer un environnement sécurisant
- Animer avec bienveillance
- Un objet à la fois, questions ouvertes, respect des silences.
- Privilégier le plaisir du récit.
- Terminer par un souvenir rassurant si une émotion difficile est survenue.



2

LES BIENFAITS

- Stimuler la mémoire: Réactive souvenirs précis et zones cérébrales liées au langage et aux émotions.
- Renforcer la confiance en soi : Se rappeler ses réussites, son savoir-faire, sa place dans l'histoire.
- Favoriser la communication : Invite au dialogue, relance le langage, transmet notre histoire.
- Améliorer le bien-être : Émotions positives = anxiété réduite + humeur plus stable.



4

LES LIMITES ET COMMENT Y RÉPONDRE

Certains stimuli peuvent réveiller des souvenirs douloureux.
→ Accueillir l'émotion, écouter sans interrompre.
→ Rediriger vers un stimulus plus neutre ou positif.
→ Respecter la volonté d'arrêter et proposer une activité apaisante.



Bienveillance, Soutien, Stimulation : les 3 clés pour accompagner avec douceur les personnes et leur mémoire.
Favorisons l'autonomie et la qualité de vie au quotidien.